

Wie verhindere ich den Herztod?

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **18 (1961)**

Heft 9

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-553094>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Wie verhindere ich den Herztod?

Es ist wahr, dass Nikotin langsam die Herzkranzarterien verengt. Je mehr daher ein Mensch raucht, umso mehr geht er die Gefahr ein, unter den Folgen der Nikotinvergiftung, vor allem aber unter einer Herzkranzarterienverengung leiden zu müssen, und zwar hauptsächlich, wenn er schon über 50 Jahre alt ist. Vorher mag er womöglich gar nicht daran denken, dass er sich mit seinem Rauchen schaden und vielleicht dadurch allzufrüh zugrunde gehen kann. Es ist deshalb gut, sich all diese Möglichkeiten frühzeitig vor Augen zu führen, um nicht schliesslich unerwartet vor einer unabänderlichen Tatsache stehen zu müssen.

Zwar ist es jedoch nicht nur das Rauchen, das unserem Herzen zu schaden vermag, denn auch die Hetze, die heute allgemein üblich ist, kann dazu beitragen, nebst übermässiger, nervlicher Belastung. Was auch sehr schädigend ins Gewicht fällt, ist Sauerstoffmangel infolge zu wenig Bewegung im Freien und schlechter, gasdurchschwängelter Luft. Alle diese Nachteile können unserem Herzen sehr gefährlich werden, und es ist daher nicht verwunderlich, dass in zivilisierten Ländern Tausende wegen den erwähnten Ursachen durch Herztod aus dem Leben scheiden. Es lauert nun aber noch ein weiterer, verborgener Feind auf uns. Lange haben wir ihn nicht gekannt und konnten ihm somit nicht entgegentreten. Heute ist es jedoch offenbar, dass es sich dabei um den gefährlichen Anstieg des Cholesterinspiegels im Blute handelt. Aus diesem Grunde ist der Herztod auch in gewissem Sinne ein Fettproblem. Dies geht aus dem beweisführenden Umstand hervor, dass Länder, die den höchsten Konsum an tierischen Fetten aufweisen, auch die höchste Sterblichkeit an Herztod zu verzeichnen haben.

Es ist interessant, feststellen zu können, dass Koreaner, Japaner, wie auch die Chinesen in ihrer Heimat 30 % weniger Cholesterin im Blute besitzen, als ihre Verwandten, die in den Vereinigten Staaten von Amerika wohnen, wo sie in die Lage kommen, zuviel und unrichtiges Fett zu verwenden. Während in den Staaten ungefähr 10 Koreaner, Japaner oder Chinesen an Herztod sterben, wird es im Heimatland zu gleicher Zeit nur einen treffen. Diese Feststellung beweist, dass dieser Herztod nicht auf die Rasse zurückzuführen ist, sondern eben auf die fettreichere und somit ungesündere Ernährung, die in den Staaten zehnmal soviel Menschen ihrer Rasse an Herztod sterben lässt als in der Heimat.

Diese Tatsachen sollten ein Warnruf für uns sein und uns unbedingt veranlassen, die Verwendung von Fetten, besonders jener tierischen Ursprungs, möglichst einzuschränken. Es ist verkehrt, zu glauben, wir benötigen viel Fett, denn gerade das Gegenteil stimmt, weshalb wir also nichts Nachteiliges zu befürchten haben, wenn wir dem gegebenen Rat Folge leisten. Wichtig ist es zudem, darauf zu achten, dass Öle und Fette mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren die erwähnten Nachteile nicht besitzen, vorausgesetzt allerdings, dass wir auch diese in normalen Mengen verwenden.

Wenn wir also in Zukunft unseren eingeschränkten Fettverbrauch mit Sonnenblumenöl, mit Sesam-, Mohn- und Speiseleinöl, sowie mit Nussa und Nussella decken, dann können wir damit den Cholesterinspiegel des Blutes tief halten und vermögen dadurch die Gefahr eines Herztodes zurückzudämmen. Es ist dies bestimmt eine einfache Methode, doch will sie bekannt sein, um beachtet zu werden.

Richtiges Verhalten nach Operationen

«Es sind nun ungefähr 5 Jahre her, seit man mir eine Niere herausgenommen hat, weil sie voll grosser Steine war. Diese hätte man nicht anders fortschaffen kön-

nen als nur durch das Entfernen der ganzen Niere.» So berichtete mir ein junger Familienvater, der in unserer Sprechstunde erschien, weil sich auch noch in der