**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 18 (1961)
**Heft:** 9

**Artikel:** Wie verhindere ich den Herztod?
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-553094

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 15.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

## 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, gasdurchschwängerter 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 können 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