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

Artikel: Richtiges Verhalten nach Operationen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553133

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: 12.07.2025

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

verbliebenen Niere Steine gebildet hatten. Wohl hatte der Kranke als guten Urologen einen Professor zur Hand, der jedoch keinen Ausweg sah und ihm die ganze Hilflosigkeit seiner Lage vor Augen führte. Als ich mich beim Patienten erkundigte, ob er denn vom Chirurgen nach der Operation keine Verhaltungsmassnahmen erhalten habe, verneinte er mir dies. Nun stand er als Vater von Kindern, die ihn noch so sehr benötigten, hilflos und hoffnungslos vor mir, denn die ihm noch verbliebene Niere war voller Steine und der Urin wies eine beträchtliche Menge von Eiweiss auf, nebst vielen Nierenepithelien und Cylinder im Sediment.

Auch ich brachte leider nur eine sehr bescheidene Hoffnung auf, und der junge Mann tat mir sehr leid. Ich gab ihm Nephrosolid und unser steinlösendes Mittel Rubiasan. Gegen die Entzündung erhielt er Echinaforce, auch musste er in der Ernährung auf eine basenüberschüssige, salzarme Vollwertnahrung übergehen, zudem musste er viel Flüssigkeit einnehmen. Der Patient befolgte auch den Rat, von Zeit zu Zeit seinen Urologen, der ihn operiert hatte, regelmässig zur Kontrolle aufzusuchen. Entgegen meinen Erwartungen ging es langsam besser, was besonders den Kontrollarzt in grosses Erstaunen versetzte, so dass er wissen wollte, wieso der Patient zu diesem Fortschritt gelangt war. Glücklicherweise liess er diesen gewähren und suchte ihn nicht von der Diät und der Naturmitteleinnahme abzubringen. So konnte also eine nahezu hoffnungslose Lage wieder in Ordnung gebracht werden, wodurch dem jungen Familienvater das Leben erhalten blieb.

Schon oft habe ich festgestellt, dass nach Operationen von Gallensteinen, Nierensteinen, Krebsgeschwulsten und andern Leiden der Patient keinerlei vorbeugende Verhaltungsmassregeln erhält. Er wird daher unfehlbar wieder die gleiche Lebensweise beachten, die doch seine Krankheit herbei geführt hat. Dadurch wird er sich aber vor weiterem Schaden nicht bewahren können. Was geschieht, wenn sich Jahre nach der Entfernung der Gallenblase Steine in der Leber zeigen? Sind Gallen- und Nierensteine nicht eine Störung im Mineralstoffwechsel, die oft durch Fehler in der Ernährung hervorgerufen wird? Ist Krebs nicht auch die Folge einer Überbelastung, die der Tragfähigkeit unseres Körpers zugemutet wird? Nicht immer vermag dieser als Zellstaat die Einwirkung von Ernährungsfehlern, Giften und cancerogenen Stoffen nebst übergrossen, seelischen Belastungen auf die Dauer ertragen, was alsdann zur Zellentartung führt im Sinne der Bildung von Krebszellen. Es ist daher nicht angebracht, den Patienten zu entlassen, ohne ihm zuvor bereits bekannte Zusammenhänge hinsichtlich der Krebsentstehung zu erklären, denn nur so wird er in der Lage sein, das Bestmöglichste gegen Rückfälle vorzunehmen. Der biologische Arzt der Zukunft wird daher diesem Punkt vermehrte Aufmerksamkeit schenken, denn nur dadurch wird der Patient in vorbeugendem Sinn erneuter Anfälligkeit entgegenwirken können.

Bleierne Müdigkeit

Viele von uns kennen jene bleierne Müdigkeit, die so stark auf unseren Schultern liegen kann, dass uns das blosse Atmen schon fast zuviel Anstrengung bedeuten mag. Oft verspüren wir gleichzeitig einen schweren Kopf und besitzen keinerlei Angriffslust und Unternehmungsfreude. Könnten wir in einem solchen Zustand einen Waldbummel, eine kleine Bergtour oder sonst eine befriedigende Tätigkeit in der freien Natur durchführen, dann würde es uns bald klar werden, dass diese Müdigkeit durch Bewegung und Atmung in guter Luft mit Leichtigkeit zu vertreiben ist. Eine starke Föhnlage, ein Tief vor einem Gewitter, ja sogar eine vermehrte Radioaktivität in der Luft mögen allerdings ebenfalls als wesentliche Ursache einer solch bleiernen Müdigkeit in Frage kommen. Auf alle Fälle aber ist der Sauerstoffmangel, also verbrauchte Luft und zu wenig tiefe At-