

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Aufgaben des Kreislaufes  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552504>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.01.2025

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

Es ist zu vermeiden, an den Hautunreinigkeiten und Mitessern herumzudrücken, wenn man nicht gleichzeitig mit Molkosan desinfiziert, da man sonst die Bakterien verschleppt, denn diese setzen sich in der Regel in den entzündeten Hautporen fest. Will man also eine Verschlimmerung verhüten, dann muss man sehr vorsichtig sein. Ebenso sollte man das Arbeiten mit Terpentin, mit Bodenwischse, Farbe und modernen Waschmitteln wie Vel meiden, oder aber sich mit Gummihandschuhen gründlich vor direkter Berührung schüt-

zen. Wenn die Haut grobporig und gleichzeitig welk ist, dann hilft Symphosan mit dem natürlichen Pflanzenschleim zur Verfeinerung und Regeneration der Haut. Nicht immer ist das Waschen mit Seife von gutem. Oft ist das Reinigen mit Öl und das nachherige Abreiben mit Alkohol viel zuträglicher, vor allem für eine havarierte Gesichtshaut. Sehr wichtig ist, den allgemeinen Gesundheitszustand durch eine natürliche Lebensweise zu heben, denn davon wird auch die Haut reichlichen Nutzen ziehen.

### Aufgaben des Kreislaufes

Wenn wir uns einen Postzug vorstellen, der von Basel nach Lugano und wieder zurückfährt, indem er nach genauem Fahrplan an jeder Station hält, und zwar bei der Hinfahrt, um auszuladen, während er auf der Rückfahrt einladen muss, dann können wir dieses Bild gebrauchen, um die Aufgabe des Kreislaufes etwas verständlicher zu veranschaulichen. Stellen wir uns nun einmal die Störung vor, die es auszulösen vermag, wenn der Zug seinen Fahrplan nicht einhalten kann. Bei jeder Poststation werden wir den Postmeister unruhig hin und herlaufen sehen, um sowohl nach dem ausbleibenden Zug Ausschau zu halten, als auch am Schalter die Kunden zu vertrösten, weil sie so lange Zeit vergebens auf die Post warten müssen. Solch verhältnismässig kleine Unstimmigkeiten können im ganzen Wirtschaftsleben unliebsame Verzögerungen und ärgerliche Störungen auslösen.

Gleicherweise kann es auch den Aufgaben des Kreislaufes ergehen. Vergleichen wir einmal den hinfahrenden Zug mit dem Arteriensystem, das die Güter zu allen Zellen herbeischaffen muss, damit sich das Wirtschaftsleben in all den Tausenden von Millionen Körperzellen normal abwickeln kann. Alle Betriebsstoffe, Mineralbestandteile, Vitamine, Fermente, Aminosäuren für den Eisweissaufbau, alle Zuckerstoffe und Fettkügelchen, ja sogar der Sauerstoff, all dies sind gewissermassen ebenfalls Waren, die täglich

und stündlich mit dem Transportsystem der Arterien befördert werden müssen.

Jede Zelle ist wie eine kleine Werkstätte, die Rohstoffe zum Aufbau und auch Betriebsstoffe benötigt. Sie kann nur dann eine zuverlässige und wunderbare Arbeit leisten, wenn sie alles Notwendige in der fahrplanmässigen Lebenszeit erhält. Jeder Mangel an der nötigen Menge wie auch an der Qualität der Rohstoffe zwingt jedoch die Zelle dazu, nach unvorbereiteten Notlösungen zu suchen. Nur unter dem äussersten Zwang beginnt sie zu pfuschen und leistet schlechte, unzuverlässige Arbeit. Als solche kann beispielsweise der Bau von Riesenzellen, die wir als Krebszellen bezeichnen, gewertet werden. Die Zelle selbst ist allerdings bei solchen Unzulänglichkeiten niemals die Schuldige, denn sie wehrt sich solange förmlich verzweifelt, als sie nur kann und nur die äusserste Not veranlasst ihr Versagen.

Es ist daher dringliche Pflicht, dafür zu sorgen, dass die Postzüge unseres Arteriensystems den Lebensfahrplan einhalten können, indem wir durch Atmung und Bewegungssport den Kreislauf anregen. Ebenso müssen wir darauf achten, dass alle notwendigen Rohstoffe in genügender Menge vorhanden sind, damit die Laboratorien des Zellenstaates auch ihre wunderbare Arbeit nach göttlichem Plan und Programm ausführen können. Auf diese Weise werden wir aus dem, was

dieser kleine Staat der Zellen für uns zu leisten gewillt ist, auch vollen Nutzen ziehen können.

Das ist aber erst die eine Aufgabe, denn nicht nur die Zufuhr muss gut beachtet werden, da jeder Fabrikationsbetrieb auch Abfälle erzeugt, so vor allem auch der Verbrennungsprozess, wie er im Körper vor sich geht. Die Schlacken, die dadurch entstehen, müssen prompt weggeschafft werden, wenn nicht Stauungen und Stockungen und somit Betriebsstörungen in Erscheinung treten sollen. Der rücklaufende Postzug nun ist ein Bild unseres Venensystems, das dafür besorgt sein muss, dass alle Schlacken, die durch die Verbrennung entstehen, sowie alle Abfälle der Fabrikation, die Kohlensäure, die Harnsäure nebst anderen Säuren und Abfallprodukte, zurückgeführt werden. Sie werden alsdann teilweise in der Leber umgearbeitet oder mit Hilfe der Niere ausgeschieden. Wenn dieser Transport staut, dann gibt es Schwierigkeiten, denn der Nachschub drängt und es entstehen Spannungen und nach allen Seiten hin macht sich ein vergrößerter Druck geltend. Dadurch gibt es Entgleisungen, auch bleiben Güter auf toten Geleisen liegen, was auf den Körper übertragen, soviel bedeutet wie die Bildung der gefürchteten Krampfadern.

### **Kleine Abhilfen**

Was können wir gegen dieses Übel nun

erfolgreich unternehmen? Dem einen oder andern ist es vielleicht möglich, Änderungen in der beruflichen Tätigkeit vorzunehmen und das Stehen besonders in feuchten, kalten Lokalen einzuschränken. Wir werden uns ferner bemühen, vernünftiger Kleidung zu tragen, werden uns nicht zu mangelhaft anziehen, damit die Beine und der Unterleib nicht unnötig der Kälte ausgesetzt sind, denn auch dieser Umstand kann Störungen verursachen, was man auch hohen Absätzen nachsagen kann, weshalb wir auch diese meiden werden.

Eine vorzügliche Hilfe finden wir auch in einigen Pflanzen. Bekannt dafür sind Schafgarbe, Johanniskraut, Arnikawurzeln und Pulsatilla. Alle vier sind in dem bekannten Hyperisan, das sich schon tausendfach bewährt hat, enthalten. Frauen und Mädchen und vor allem werdende Mütter haben daraus schon viel unschätzbaren Nutzen gezogen. Auch der Extrakt aus den Rosskastanien, bekannt als Aesculaforce, kann die Wirkung von Hyperisan noch wesentlich verstärken. Da bei Krampfaderbildung auch ein Mineralstoffmangel, vor allem ein Mangel an Kalk, mitbeteiligt ist, sollte die Einnahme von Urticalcin zum sicheren Erfolg nicht fehlen. Eine sinnvolle, naturgemässe Unterstützung der Kreislauforgane kann uns vor vielen Unannehmlichkeiten bewahren und uns statt schmerzliche und sorgenvolle Zeiten unbeschwerte Tage schenken.

### **Klimatische Einflüsse**

Heute, wo so viele unnatürliche Einflüsse am Mark menschlicher Gesundheit zehren, sind oft nicht genügend Kräfte vorhanden, um auch noch den klimatischen Unstimmigkeiten Widerstand zu leisten. Auf alle Fälle ist eine grosse Zahl von uns empfindlicher, als es die früheren Generationen waren. Das alles ist den Umständen entsprechend wohl begreiflich. Weniger verständlich aber sind oft klimatische Einflüsse, die sich so eigenartig auswirken können, dass man aus ihnen nicht ohne weiteres klug werden

kann. Die Gesetzmässigkeit, die damit im Zusammenhange steht, mag uns trotz allen erreichten Fortschritten noch zuwenig bekannt sein.

Als ich letzten Herbst in Ceylon weilte, hatte ich Gelegenheit, eine eigenartige, aussergewöhnliche Feststellung zu machen. Sie war durch das Klima bedingt und erschien mir wie eine Wunderwirkung. Es handelte sich dabei um eine Krankenschwester aus Australien. In ihrer Heimat hatte sie sehr stark an Asthma gelitten. Das feuchtheisse Klima von Co-