Sauerstoff, ein Mittel gegen Herztod

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **23 (1966)**

Heft 4

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-969362

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sauerstoff, ein Mittel gegen Herztod

Neben der Ernährung ist der Sauerstoff ein beachtliches Mittel gegen frühen Herztod. Wenn ich etwas über Angina pectoris oder Herzinfarkt höre, kommt mir immer die imposante Gestalt von Dr. Malten aus Baden-Baden in den Sinn. Er war meist an den Kongressen der Ärzte für Naturheilverfahren zugegen. Sowohl in Freudenstadt als auch in Bad Neuenahr, in Bad Piermont oder einer anderen Kongressstadt hinterliess seine durchdringende Stimme bei den Teilnehmern jeweils besonderen Eindruck. Immer wieder betonte er seinen Wahlspruch, der dem Sauerstoff, dem Wandern und Atmen galt. Damit verbunden ermahnte er alle, sich viel an der Natur und allem Schönen zu erfreuen. Er legte auch besonderen Nachdruck auf die Wichtigkeit, nicht all den Symptomen der Krankheit zuviel Beachtung zu schenken, sondern langsam aufwärts zu trainieren, um den Körper wieder an einen normalen Gebrauch seiner natürlichen Funktionen zu gewöhnen. Ich begreife, dass er seine Patienten mit der Macht seiner Persönlichkeit und seiner Überzeugung mitreissen konnte. Durch seinen entscheidenden Einfluss und seine guten Ratschläge war es ihm möglich, manchen sogenannten Unheilbaren so günstig umzustellen, dass er wieder ein brauchbares Glied der menschlichen Gesellschaft werden konnte. Dr. Malten befürwortete keineswegs eine Methode, die forcierte, sondern eine, die Schritt für Schritt langsam zurückgewann, was das einseitige Zivilisationsleben verdorben hatte.

Wer sich solch weisen Rat zunutze macht, braucht sich nicht davor zu fürchten, allzufrüh aus dem Wirkungskreis ausscheiden zu müssen. Er wird eher etwas später im Büro erscheinen, als sich den täglichen Spaziergang im nahen Wald entgehen zu lassen, denn er weiss gar bald aus Erfahrung, dass er ihn nicht missen darf, wenn er trotz seinem vorgeschrittenen Alter noch genügend Leistungsfähigkeit und Spannkraft für den Alltag aufbringen will. Die Freude an der Natur und die Entspannung in der würzigen Waldluft verlängert sein Leben und lässt ihn nicht griesgrämig werden. Auch in den Ferien wird er weise vorgehen und es nicht auf reichlich gutes Essen und Trinken absehen, sondern sich an einer einfachen Ernährung gütlich tun. Ruhe und Friede ist ihm wertvoller als eine gefährliche Hochspannung am Wirtshaustisch, wo er mit den neuerworbenen Freunden den verschiedenen Weinsorten zusprechen soll. Er kennt diese Gefahren und lässt sich nicht mit ihnen ein, sondern sorgt viel eher für viel Bewegung im Freien, da er weiss, dass Sauerstoff ein besserer Helfer ist als der verlockende Wein, wenn er im Glase blinkt. Wer gutem Rat Folge leistet, kann aus der Quelle der Natur unentgeltliche Hilfe schöpfen und damit sein Herz schonen, und ihm erneute Kraft zuführen.

Auch vor Kummer und Herzeleid sollte man sich zu schützen wissen, denn alles, was uns zutiefst erschüttert, kann uns empfindlich schaden. Gerade Dr. Malten, der so anregend und anspornend zu wirken vermochte, hat dies im bittersten Sinne erleben müssen, denn er überlebte trotz seinen guten Methoden den Tod seiner Frau nur kurze Zeit, dann kehrte er auch bei ihm ein. Mag jemand noch so lebensstark erscheinen, kann er doch wie ein mächtiger Baum gefällt werden, wenn das geistige Herz unerwartet einen zu harten Schlag erfährt. Mit dem Tanken von Sauerstoff ist es somit alleine nicht getan, darum rät uns das Buch der Bücher, das Herz mehr zu bewahren als alles andere, was zu bewahren ist, denn von ihm aus sind die Ausgänge des Lebens, und dies bezieht sich nicht nur auf das physische Herz, sondern vor allen Dingen auch auf dessen geistigen Zustand, der fest gegründet sein muss, sollen uns die Überraschungen des Lebens nicht zu Boden drücken, nachdem wir doch das physische Herz mit der sorgfältigsten Pflege betreut haben.