Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 7

Artikel: Gefässtod in Arbeitskreisen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970586

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: 13.07.2025

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

tenraucher war, wiewohl er sein Lymphsystem und seine Leber dringlich hätte schonen sollen, denn wenn diese keine guten Abwehrwälle bilden, ist es nicht mehr weit zum Krebs. Wer aber berechtigte Warnungen in den Wind schlägt, um weiterhin seiner Genusssucht frönen zu können, muss nicht erstaunt sein, wenn der Krebs, wie im Falle dieses Akademikers, erst entdeckt wird, nachdem sich schon enorme Metastasen bilden konnten. In solchem Falle werden weder sein blühender Betrieb noch seine Millionen den Tod verhindern können.

Gefässleiden

Auch Gefässstörungen verursachen ernstliche Bedenken, besonders wenn die Warnungen keine Beachtung finden. Einen meiner Bekannten habe ich in dem Sinne zu bedauern. Obwohl in seiner Einstellung geschickt und gütig, will er von seinem Wohlleben nicht lassen. Ohne Bedenken isst er täglich 120–150 g Eiweiss, während doch 40–50 g für ihn richtig wären. Kein Wunder, wenn sein Blutdruck nicht in Ordnung ist, so dass die ersten Anzeichen eines Herzinfarktes sichtbar werden. Wie lange die linke Herzkammer noch durchhält, ist unbestimmt. Grosser Aerger, grosse Anstrengung, selbst übergrosse Freude können zum Verhängnis werden, wenn der Arzt nicht mit Strophantinspritze sofort eingreifen kann, oder wenn der Patient nicht ein gutes Strophantinpräparat vorbeugend in der Tasche bereit hält. Schade um jemanden, der noch so viel Gutes leisten könnte, wenn er ohne Einsicht verbleibt.

Hormonschwierigkeiten

Schwierig ist es auch für junge Frauen, wenn die Hormonproduktion der Eierstöcke etwas lässig ist, kann dies doch leicht zu Uebergewicht führen, was junge Frauen indes nicht anstehen lassen sollten. Eine solche Frau gehört zu meinem engen Bekanntenkreis. Sie sollte unbedingt mit Mitteln und Diät gegen die Störung vorgehen. Noch besser wäre es, sie bekäme ein Kind, doch sie nimmt statt dessen die Pille, die ihr indessen nicht gut bekommt, da ihre Nieren nicht damit einverstanden sind. Die Hormonproduktion ist nicht im Gleichgewicht, dadurch ermangelt sie auch des seelischen Gleichgewichtes. Es rächt sich unwillkürlich, wenn man die biologischen Gesetze der Natur nicht beachtet, denn es könnte anders sein.

Molltöne

Einen weiteren Akademiker konnte ich in meinem Bekanntenkreis beobachten. Obwohl ein gescheiter Mann, ist er etwas infantil, weil seine Keimdrüsen nicht so entwickelt sind, wie dies sein sollte. Die Ehe könnte gut sein; die Kinder sind gesund und bereiten Freude, wenn nur nicht ausserhalb des Familienbereiches eine Freundin gewisse Molltöne in die Symphonie des Lebens hineintragen würde. Da das Gespann der endokrinen Drüsen nicht harmonisch am Wagen des Lebens zieht, ist das seelische Gleichgewicht manchmal gestört. Therapievorschläge, deren Befolgung das gesamte Gleichgewicht wieder herstellen könnten, sind im Bekanntenkreis immer ein gewisses Risiko, da sie missvertanden werden könnten. Ratschläge, die man nicht beachten will, verpassen ihren Zweck ohnedies. Es ist tatsächlich nicht leicht, zu wissen, wie man helfen soll, wenn der Benachteiligte nicht hören will und demnach den Rat nicht befolgt.

Gefässtod in Arbeiterkreisen

Unter dem Begriff Gefässtod verstehen wir den gefürchteten Herzinfarkt. Früher war dieser nebst den Herzembolien vorwiegend in wohlhabenden Kreisen bekannt und verbreitet. Er galt dort teils auch als Managerkrankheit. Dies hat sich indes geändert, denn auch in Arbeiterkreisen, ja selbst unter Gastarbeitern, gibt es immer mehr Fälle dieser Todesart. Dies ist allerdings nicht allzu erstaunlich, wenn man die tieferen Ursachen, die dazu führen, beobachtet. Die Ueberernährung mit zu-

viel Eiweiss und ungesättigten Fettsäuren spielen in der Ernährungsweise eine bedeutende Rolle, da sie jene Erkrankung fördert. Bewegungsmangel steht im Zusammenhang mit dem Mangel an Sauerstoffeinnahme, und dieser Umstand gilt neben dem Nikotin und anderen Gefässgiften als Hauptursache des erwähnten Versagens mit tödlichem Ausgang.

Wenn wir nun die Lebensweise von Arbeitern und Gastarbeitern nachprüfen, finden wir eine Parallele zu jener unserer Wohlstandsgesellschaft. Dem ist so, weil ihnen heute wirtschaftlich die genau gleichen Möglichkeiten zur Verfügung stehen, so dass sie die selben ungesunden Gewohnheiten pflegen können, die beim Begüterten und beim besser bezahlten Manager allgemein üblich sind. Wenn man bis anhin von dieser Managerkrankheit sprach, war man der Meinung, sie ergebe sich durch ein übergrosses, möglichst einseitig belastetes Arbeitsprogramm auf geistigem Gebiet, aber man kam nicht ohne weiteres auf den Gedanken, einen vernünftigen Ausgleich zu schaffen, indem man die einseitigen Arbeitsbedingungen durch genügend Sauerstoffaufnahme und Bewegung unterbrach und die üppigen Essensgewohnheiten änderte. Vergleicht man nun die Arbeitsweise dieser bessergestellten Klasse mit jener von Angestellten, Arbeitern, Handwerkern und Bauern, dann muss man zugeben, dass es auch unter diesen stets solche gab, die übermässig viel arbeiten mussten, da sie aber wirtschaftlich knapper gestellt waren, sahen sie sich genötigt, einfach und vernünftig zu leben. Obwohl sie abends jeweils todmüde waren, kamen sie doch mit dem Gefässtod nicht in Berührung.

Ungünstige Umstellung

Ich kenne die frühere Lebensweise von Arbeitern, die aus Italien, Spanien und anderen Ländern auswanderten, um bei uns bessere Lebensverhältnisse anzutreten. Im Heimatland waren sie entsprechend angespannt, um für ihre Existenz aufkommen zu können. Die knappen Löhne reichten nicht für eine üppige, reichliche Ernährung. An den Besitz eines Autos war auch niemals zu denken, so dass man nicht in Versuchung kam, es an Bewegung und Sauerstoffaufnahme mangeln zu lassen. Diese guten Gewohnheiten verschwanden indes durch die Uebersiedlung in Wohlstandsländer, denn nun herrschte keine Notlage mehr vor, da die höheren Löhne eine bessere Lebenshaltung ermöglichten. Dieser Umstand wirkte sich zuerst auf die Ernährung, Kleidung und Wohnverhältnisse aus. Verhältnismässig rasch reichte es indes auch bei verschiedenen zu einem Auto, wodurch es anfing, an genügender Sauerstoffaufnahme und Bewegung zu fehlen. Man war nicht mehr auf seine eigenen Beine angewiesen, sondern konnte sich wie die Wohlhabenden schonen. Ebenso konnte man einkaufen gehen wie diese, nahm an Gewicht zu, produzierte zuviel Cholesterin, erhöhte unnötig den Blutdruck, nahm in Kauf, dass die Gefässe an Elastizität immer mehr abnahmen und hatte demzufolge die gleichen Schwierigkeiten zu gewärtigen, die schon dem Wohlhabenden zur Last wurden. Zwar mochte Letzterer erst etwas später in seinem Leben in die missliche Lage gelangt sein, während der Gastarbeiter, der bereits in jungen Jahren seine Lebensweise zu ändern begann und daher entsprechend früher damit in Berührung kommt. Auf diese Weise bleibt auch er von Herzinfarkten und Herzembolien nicht mehr verschont, weil die veränderten äusseren Verhältnisse einen allzureichlichen Ueberfluss darbieten.

Vorteile der Einschränkung

Da die Naturgesetze unparteiisch sind, äussern sie sich bei reich und arm im gleichen Sinne. Sobald man von der natürlichen Lebensweise abweicht, muss man sich nicht darüber wundern, wenn sich die entsprechenden Folgen einstellen, und zwar je nach Veranlagung früher oder später. Jeder Förster und Jagdaufseher weiss, dass man Rotwild, das etwas ausgehungert ist, nicht mit Luzerna oder sonst einem kräftigen Futter ernähren darf, könnte dieser plötzliche Uebergang vom Darben in die Fülle schaden oder gar zugrunde richten.

Es heisst deshalb den Mangel langsam mit Bedacht aufzuholen und keineswegs üppig zu werden. Gerade so verhält es sich mit jenen Gastarbeitern, die sich in der Heimat nach den Verhältnissen finanzieller Knappheit richten mussten, während bei uns der Verdienst ausreichend ist, so dass man sich nicht nur kulinarische Annehmlichkeiten beschaffen, sondern auch reichlich Genussgifte zuführen kann. Auch bei unseren Arbeitern liegt die tägliche Kalorienaufnahme in der Regel weit über dem Energiebedarf, weshalb sich auch bei ihm die erwähnte Schwierigkeit einstellte. Unwillkürlich ahmt ihn der Gastarbeiter nach und merkt dabei kaum, dass er doppelt so viel Kalorien aufnimmt als zu Hause. Meist kauft er zudem seine Nahrung in viel verfeinerter Form ein, als er dies in der Heimat gewohnt war. Dieser Umstand ist der gesamten Veränderung auf dem Ernährungsgebiet noch hinzuzurechnen, denn all dies trägt zu den erwähnten Folgen bei. Wer davon verschont bleiben möchte, sollte sich erneut an die einfache Lebensweise früherer Tage halten.

Das Wunderlabor in der Pflanzenwelt

Analysieren wir die Acker-, Wald- oder sonst eine Humuserde auf unserem Planeten, dann werden wir darin eine Menge Mineralbestandteile finden, die aus dem reichen Schatz der Elemente unserer Erde stammen. Aus diesen Grundbausteinen baut die Pflanze Hunderte organischer Verbindungen auf. Dabei kann es sich um Eiweissstoffe, um Kohlenhydrate, also um Stärke und Zucker sowie um Fette und anderes mehr handeln, und unter diesen um ätherische Oele, Aromas und Geruchstoffe nebst Farben. Selbst Gifte kann die Pflanze aus einem ungiftigen Samen und einem ungiftigen Humus aufbauen. Auch umgekehrt kann es geschehen. Wir können beispielsweise den Samen und die Erde, die den Samen keimen lässt, versuchsweise essen, und es wird uns nichts Schädigendes zustossen. Lassen wir den Samen indes keimen, um dann die entstandene Pflanze zu essen, dann können wir dieserhalb vergiftet werden und sogar sterben. Tatsächlich kann sich dies ergeben, wiewohl der Same und der Boden ungiftig waren, denn auf unerklärliche Weise kann das Pflanzenlabor den neugebildeten Stoff giftig werden lassen. Solch eine Wandlung ist bestimmt ein erstaunenswertes Wunder. Dies gelingt der Pflanze nur, weil der Schöpfer in den Pflanzenzellen ein entsprechendes Labor einbaute. Prüfen wir einmal die Synthese, die das Pflanzenlabor beim Zitronenöl, Orangenöl oder dem aromatischen Rosenöl zustande bringt, dann bekommen wir einen Begriff von den Möglichkeiten, die der Pflanze innewohnen. Sie kann fast alles nahezu vollkommen fabrizieren, wenn wir sie nicht daran hindern.

Anders verhält es sich, wenn wir mit chemischen Stoffen, mit massiven Düngungsverfahren und vielen anderen Eingriffen moderner Chemie und Technik vorgehen. Auf diese Weise können wir die Pflanze aus dem biologischen Gleichgewicht werfen, wodurch sie die Möglichkeit verliert, ihre Fähigkeiten voll zu entfalten. Als Folge erzeugt sie weniger wertvolle Stoffe. Dies meist zugunsten grösserer Mengen.

Aber nicht alles bringt die Pflanze mit Hilfe ihres Labors zustande, vermag sie doch keine Elemente, worunter wir die Grundstoffe zu verstehen haben, zu synthetisieren, also aufzubauen. Alle Elemente, demnach alle Mineralbestandteile müssen wir als Rohstoffe der Pflanze zur Verfügung stellen. Dies gilt für Kalium, Kalzium, Phosphor, Bor, Mangan, Magnesium, Eisen und andere mehr, bis hin zu den Spurenelementen, von denen wir sicherlich noch lange nicht alle kennen. All diese Rohstoffe muss die Pflanze zur Verfügung haben, wenn ihr Wunderlabor Tausende von Verbindungen mit immer neuen Variationen hervorbringen soll. Ist irgendein Mineralstoff zu wenig vorhanden, dann kann die Pflanze nur eine halbe Arbeit leisten. Bei viel zu wenig Eisen im Boden ist es der Pflanze nicht möglich, genügend