Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 4

Artikel: Das rätselhafte Herz
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553709

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

einer fröhlichen Kinderschar von einem kalten Regen überrascht. Da er nicht aufhörte, genügte auch unser Regenschutz nicht, sondern wir wurden völlig durchnässt. Ohne anzuhalten liefen wir weiter, denn hätten wir in unserem durchnässten Zustand fröstelnd in einer Hütte gestanden, um das Aufhören des Regens abzuwarten, dann wäre uns dies zum Verhängnis geworden, denn wir hätten uns dadurch bestimmt erkältet. Andauernde Bewegung und Atmung aber erhielt uns trotz der Nässe warm, und zwar bis zu unserer Rückkehr ins eigene Heim. Dort ermöglichten wir jedem ein warmes Kräuterbad nebst einer Massage mit Einölen und dann ein Verschwinden ins warme Bett. Die Folge war, dass sich keines der Kinder auch nur die geringste Erkältung zugezogen hätte. Eine Tasse Nierentee mit Solidago beendete die erfolgreiche Pflege.

Anderweitige Schädigungen

Vermeidbar sind auch Schädigungen, die nicht nur die Leber, sondern auch der Niere sehr zusetzen. Es kann dies von übermässigem Alkoholgenuss gesagt werden, vor allem, wenn es sich dabei um konzentrierte Alkohole handelt. Leider stellen in dieser Angelegenheit die Hausbars, die in unserer modernen Zeit vielfach zur Gewohnheit geworden sind, ein gesundheitliches Problem dar. Man sollte sich dies daher merken und davon Abstand nehmen, bevor man sich zum Verzichten nicht mehr stark genug fühlt.

Auch kalte Getränke sollte man meiden, und sich nicht daran gewöhnen, alles vom Eis abgekühlt zu trinken. Besonders kaltes Bier kann den Nieren empfindlich schaden. Da sich dieses Organ nicht immer mit starken Schmerzen meldet, sollte man stets auf unklare Symptome achten und sich danach richten, um sie wieder beheben zu können. Wenn daher der Urin ständig einen rötlichen, weissen oder schleimigen Satz aufweist, sollte man sich zu dessen Untersuchung einem guten Labor zuwenden.

Auch reichlicher Genuss von weissem Zucker und dementsprechenden Zuckerwaren setzt erfahrungsgemäss den Nieren derart zu, dass sie schmerzlich darauf ansprechen. Die ersten Beobachtungen hierüber veranlassten uns zu etlichen Versuchen, indem wir den Weisszuckergenuss beim jeweiligen Patienten einstellten, wodurch die Schmerzen vergingen, nach Einnahme einer gewissen Zuckermenge sich jedoch erneut einstellten. Diese Beobachtung war jedoch nur beim Gebrauch von weissem Industriezucker der Fall, nicht aber bei jenem von Honig. Beachten wir die erwähnten Erfahrungen und Ratschläge, dann werden unsere Nieren in Zukunft daraus Nutzen ziehen können. Unser Körper wird sich dadurch besserer Leistungsfähigkeit erfreuen können, denn mangelhafte Nierentätigkeit, vor allem aber ein ernstliches Nierenleiden, vergrössert lähmende Müdigkeit und vermindert den Schwung, der zur Unternehmungsfreude führt.

Das rätselhafte Herz

Wer nicht gewohnt ist, dass sich sein Herz durch irgendwelche Störungen bemerkbar macht, besitzt in der Regel ein gesundheitlich gutes Herz. Da er gewissermassen gar nicht spürt, dass er ein Herz hat, kümmert er sich auch nicht gross um diese getreue Pumpe, die sein ganzes Leben hindurch nie aussetzen darf, um Ferien zu machen. Tag und Nacht, zu jeder Jahrezeit, in glücklichen und schweren Stunden schlägt fortwährend dieses unermüdliche Organ, wobei es Hunderte und Tausende von Litern kostbaren Blutes durch seine Kammern in das Gefässsystem fliessen lässt.

Was sollen wir aber von diesem kräftigen Muskelorgan halten, wenn es schmerzt? Es kann sich auch zeitweise zusammenkrampfen und einmal schnell, dann wieder langsam schlagen. Auch kann es Angstgefühle

erzeugen, so dass wir nicht mehr ruhig schlafen können. Bei solchen Feststellungen werden wir uns wohl entschliessen, den Arzt aufzusuchen, und zwar wenn möglich den Herzspezialisten, damit er durch verschiedene Teste das Herz auf seinen Gesundheitszustand genau prüfen kann. Was aber, wenn seine gewissenhafte Untersuchung ergibt, dass organisch alles in Ordnung sei, dass ihm nichts fehle, sondern es als gesund erachtet werden könne? Sicher liegt die Ursache der Störung woanders.

Wo liegt die Ursache?

Vielleicht schickt uns dieser Arzt nun ratlos zum Psychiater. Doch findet vielleicht auch dieser alles in bester Ordnung, und es besteht die Gefahr, dass er uns beschuldigt, wir würden nur simulieren oder seien hysterisch. Vielleicht bewahrt er rücksichtsvoll seine Höflichkeit und verschreibt uns ganz einfach nur eines der bekannten Psychopharmaka. Das Diagnosenergebnis versieht er mit einem schönen, lateinischen Namen, und schon stehen wir wieder draussen auf der Strasse und sind ebenso ratlos wie unsere Aerzte. Wir bildeten uns doch die Schmerzen und Krämpfe und auch das Herzklopfen bestimmt nicht ein. Als wir im Doktorbuch nachgelesen hatten, waren wir der Ansicht, die Symptome könnten auf eine Angina pectoris oder auf ein Emphysem hinweisen, weil wir nicht mehr tief Atem holen konnten. – Oft landeten dann solche Patienten ganz mutlos und verzweifelt bei mir. Nur allzuoft konnte ich dann feststellen, dass das ganze Herzweh auf einer Folge grossen Kummers und übermässiger Sorgen beruhte. Wenn wir einen lieben Menschen, mit dem wir jahrelang harmonisch zusammenlebten, verlieren mussten, ist es kein Wunder, wenn uns dies arg zusetzen kann. Aber auch grosse Enttäuschungen, die uns Menschen, denen wir voll vertrauten, zufügen mögen, können tatsächlich solche Pseudoherzleiden hervorrufen. Sie haben indes keineswegs etwas mit Einbildung oder Hysterie zu schaffen.

Was könnte Abhilfe verschaffen?

In solchem Falle wirkt sich ein Milieuwechsel am besten aus. Es ist gut, wenn wir die Umgebung und die Räume, die uns immer wieder an alles erinnern, was uns seelische Wunden zufügte, verlassen können. Wenn auch der Herzspezialist kein organisches Herzleiden feststellen kann, ist nicht ausgeschlossen, dass ein seelisches Herzleiden vorliegt, das sich womöglich schlimmer auswirkt, als jenes, das organisch bedingt ist. Wer daher die Möglichkeit besitzt, liebe, verständnisvolle Freunde aufzusuchen, der soll diesen Wechsel nur ruhig vornehmen. Auch hilft öfterer Aufenthalt im Freien an möglichst gesunder Luft, um einen allfälligen Sauerstoffmangel zu beheben. Die Ernährung sollte mässig aber gesund sein. Wer zudem für kleine, freudige Ablenkung sorgt, erleichtert sich auch dadurch seinen Zustand. Es ist in solchen Fällen auch möglich, dass die Schilddrüse mitbeteiligt ist. Wenn man dies feststellen kann, dann sollte man das jodierte Salz meiden, da dieses oft am Herzklopfen schuld ist. Die Verwendung von Herbamare wird einen günstigen Ausgleich schaffen.

Als Stärkungsmittel nehmen wir dreimal täglich 1 Esslöffel voll Cardiaforce in einem halben Glas Honigwasser ein. Der Inhalt von Crataegisan und Cacti grandiflorus kräftigt die Herzmuskulatur und das Avena sativa beruhigt mit dem Passiflora zusammen die Nerven, wodurch sich auch der Schlaf wesentlich verbessern lässt. Solche gute, harmlose Naturmittel unterstützen die Beeinflussung der Psyche nebst dem Milieuwechsel vorteilhaft. Es ist gut, in solchen Fällen die Natur walten zu lassen. Beruhigende und auferbauende Literatur hilft dabei mit. Auch etwas gute Musik kann am Ausgleich günstig beteiligt sein. Mit Zuversicht und Geduld erreichen wir mehr als wenn wir unser Vertrauen in schnell wirkende Medikamente setzen, denn dadurch müssen wir uns nur an Gifte gewöhnen, obwohl sie Nachteile mit sich bringen und nicht mehr so rasch loszubekommen sind. Wenn wir erst ein-

mal erfahren haben, wie günstig es ist, wenn wir die Sorgen abschütteln und innere Ruhe einschalten, dann werden wir uns immer wieder darin üben und dadurch viel eher unser seelisches Gleichgewicht zurückerlangen, als wenn wir verzagt auf fremde Hilfe abstellen. Sorgenvolle Ueberlegungen dürfen wir ruhig ausschalten und uns dafür gedanklich mit etwas Beruhigendem günstig beeinflussen. Das vertreibt die Aengstlichkeit, die uns bloss auf Irrwege führt. Wenn wir daher in seelischer und geistiger Hinsicht unser Herz bewahren, dann verschaffen wir ihm jenen Ausgleich, der zu seiner Gesundheit notwendig ist.

Der Verlust paradiesischer Verhältnisse

Zwar bestreiten selbst Männer, die sich als geistige Führer der Menschheit ausgeben, den biblischen Bericht eines paradiesischen Verlustes. Sie kennzeichnen dies alles nur als Legende. Statt den neuzeitlichen Errungenschaften prüfend zu begegnen, fühlen sie sich als Leiter menschlichen Erfolges, dem nichts zu widerstehen vermag. Kein Wunder, wenn durch solche Denkweise der Rest paradiesischer Gesinnung, Gesundheit und Schönheit immer mehr verschwindet. Schon die Wasser der Sintflut löschten das buchstäbliche Paradies im Quellgebiet der bekannten Ströme Euphrat und Tigris gänzlich aus. Dessen konnte ich mich bei einem Flug über jene Gegend vergewissern, denn heute liegt die einstige Geburtsstätte der Menschheit brach und unbewohnt da. Keinem menschlichen Bestreben gelang es bis jetzt, die göttlichen Absichten zu verwirklichen, nämlich, nach dem Muster der ersten menschlichen Wohnstätte die ganze Erde zum Paradies umzugestalten. Im Gegenteil, der Reichtum der Naturschätze wird immer mehr vergeudet. Die Erde verliert nicht nur ihre Schönheit, sondern verarmt zusehends. Ist das nicht äusserst tragisch?

Aber auch die Hoffnung auf die Wiederherstellung der paradiesischen Verhältnisse, die sich auf der ganzen Erde ausbreiten sollten, entschwand der Menschheit immer mehr. Die fortgeschrittene Technik trat an die Stelle dieser Zuversicht. Wie zur Zeit des babylonischen Turmbaus glauben die führenden Mächte, es sei ihnen kein Erfolg versagt. Aber wie könnten sie wenigstens den gesundheitlichen Verhältnissen eine bessere Wendung geben, da die Menschheit ja auch auf diesem Gebiet hauptsächlich durch die Errungenschaft der Chemie den vorgezeigten, biologischen Weg verlassen hat?

Und die Tierwelt?

Ist es nicht um die wildlebende Tierwelt – soweit man sie nicht ausgerottet hat – heute besser bestellt als um uns Menschen? Nimmt je ein wildlebendes Tier soviele Gifte und schädliche Stoffe ein, wie der Mensch mit seinen chemischen Mitteln, die möglichst alle natürlichen Heiltendenzen unterdrücken? Sie beseitigen das hilfreiche Fieber, und die Tätigkeit körpereigener Abwehr wird durch sie lahmgelegt. Vernichtet werden mit teils scharfen, chemischen Waffen alle Symptome, die diagnostische Anhaltspunkte geben könnten. Warum sich daher wundern, wenn dadurch das Krankheitsgeschehen immer schwerwiegender wird und allzuoft in ein chronisches Leiden übergeht? Ist es deshalb nicht viel besser um das Tier mit seinem natürlichen Instinkt bestellt, denn es hört auf, bei Störungen Nahrung aufzunehmen, weil es instinktiv richtig handelt? Es ruht sich im Schatten aus, atmet dabei tief und lässt alle innewohnenden Kräfte auf natürliche Weise gelassen arbeiten, ohne die Abwehrmassnahmen des Körpers zu schädigen oder zu erdrosseln. Unbewusst schont es die im Körper noch vorhandenen Kräfte und mehrt sie dadurch. Auf diese Weise kann der Körper über die bestmöglichen Heilfaktoren verfügen, um eine Störung zu überwinden oder eine Krankheit auszuheilen.