

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Deine Herzkranzarterien  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553019>

### **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:** 06.02.2025

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

Säuglingen ertragen wird, ist es vorteilhaft, sie mit etwas rohem Zitronensaft leicht anzusäuern oder auch mit etwas natürlicher Milchsäure. Vor allem hat sich das Molkosan, die reine, eingedickte Molke, bei uns sehr gut bewährt. Die Säuerung wurde als der Eisschrank des kleinen Mannes bezeichnet und es ist nicht unangebracht, wenn man diesem Punkt etwas mehr Beachtung schenkt. Die Pulvermilch ist wohl ohne Bakterien, hat aber andererseits weniger aktive Stoffe wie die Frischmilch, so daß die Frischmilch, wenn sie einwandfrei ist, der Pulvermilch bestimmt überlegen ist. Wegen dem Schleim wurde empfohlen,  $\frac{2}{3}$  Milch zu nehmen und  $\frac{1}{3}$  Vollkorn- oder Reisschleim. Rohrzucker wurde nur bedingt empfohlen, da der reine Honig besser ist, nur muß man mit dem Honig etwas sparsam umgehen, denn nicht alle Kinder können ihn gut ertragen. Der aus Stärke gewonnene, künstliche Traubenzucker wurde als völlig wertlos bezeichnet. Höchstens der natürliche Traubenzucker in Form von eingedicktem Traubensaft ist zu verwenden. Carottensaft ist ebenfalls sehr empfehlenswert, jedoch nur von frischen Carotten, nicht aus Flaschen, und da mußte ich dem Redner aufs bestimmteste beipflichten. Obstsaft sollte man also nicht vor 6 Wochen verabreichen, Gemüsesäfte übrigens erst ab dem 4. Monat. Die Säfte dürfen ohne weiteres trüb gegeben werden, da die Ballaststoffe ebenfalls wertvoll sind.

«Die Antibiotikas wirken bei Säuglingen so, wie wenn man mit Kanonen auf Spatzen schießen würde», äußerte sich der Redner und damit ist eigentlich in bezug auf Antibiotikas alles gesagt. Vitamin D ist sehr notwendig, öfters noch als spezielle Zufuhr, da doch etwa 60—80 % der Kinder ganz leichte oder stärkere Rachitiden aufweisen, so daß sie in der Regel auf die Zufuhr von Vitamin D und Kalk nicht verzichten können.

Interessant war auch die Feststellung, die immer und immer wieder von allen, die Augen und Ohren offen haben, gemacht wird, daß der Kalk ohne Vitamin D nicht assimiliert wird, weshalb es bei den besten Kalkpräparaten notwendig ist, daß man immer noch etwas Vitamin D beigibt. Ich habe die Beobachtung gemacht, daß die feingeraffelten Storzen, also die Stengel des Kohls, des Kabis und des Blumenkohls, nachdem die äußeren harten Schichten entfernt sind, in kleinen Mengen vom 4. Monat an dem Schoppen beigegeben werden können, denn dies wirkt sich sehr günstig aus.

Es ist erfreulich, daß nun auch die neuzeitlich eingestellte Aerzteschaft ein volles Verständnis für eine zweckdienliche Schwangerschafts- und Säuglingsernährung besitzt.

### Deine Herzkrankheiten

Es ist ein treffendes, wenn auch ein nüchternes Bild, das Herz mit einer Bank zu vergleichen, die trotz den Millionen, die durch ihre Kassen laufen, Konkurs macht. Die Bank lebt nämlich nicht von dem Geld, das durch ihre Hände läuft, sondern sie lebt von dem, was sie verdient und vom Eigenkapital. Sie kann sich nicht ungestraft an dem Geld vergreifen, welches ihr anvertraut wurde, sonst wird sie vor den Richter gezogen. Genau so geht es mit dem Herzen. Das Herz hat so viel Blut, das es pumpt und immer wieder pumpt. Es beginnt mit seiner unermüdbaren Tätigkeit bei der Geburt des Menschen und führt sie aus bis zu seinem Tode. Aber auch das Herz selbst lebt vom Blute, denn ohne das Blut und die darin enthaltenen Vital- und Nährstoffe kann es nicht existieren. Es kann aus Mangel an Blutzufuhr zugrunde gehen. Scheinbar ist dies paradox, und doch ist es so. Das Herz kann sich nämlich nicht ernähren durch jenes Blut, das es pumpt, sondern es ernährt sich nur durch seine eigene Blutzufuhr, durch seine eigenen Arterien, die es wie ein Kranz umschließen, um der Herzmuskulatur die notwendigen Nährstoffe und Kraftquellen zuzuführen, damit es seine nie versagende Tätigkeit durchführen kann.

Ein großer Feind des Herzens, der die Kranzarterien zu degenerieren und zu verengen und somit die Blutzufuhr zu vermindern vermag, ist das Nikotin. Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf die Einwirkung dieses Giftstoffes. Es gibt Menschen, die so starke Herzkrankheiten haben, daß sie durch das Nikotin nicht mehr beeinflußt werden, als wenn man einen richtigen Nervenathleten mit ein paar unangenehmen Bemerkungen schockieren möchte. Dieser wird dadurch nicht groß aus seiner Ruhe gebracht werden können, während andere durch solche Beleidigungen in wahre Verzweiflung geraten, denn sie reagieren viel sensibler, weshalb man sie auch rascher schädigen kann. Ein Großteil der heutigen Menschen ist im Gefäß- und Nervensystem bereits schon empfindlich geschwächt und zwar durch die vielen Autogase, durch die schlechte Luft, durch das verrückte Tempo, durch die ungewissen, politischen Ereignisse und all die verschiedenen Ueberbelastungen der heutigen Zeit, die man früher weniger, auf jeden Fall nicht in diesem Maße gekannt hat. Zu all diesen Dingen die schwächen, kommt dann noch die Wirkung des Nikotins hinzu, und dieses ist nach jenem unerbittlichen Prinzip: «Steter Tropfen höhlt den Stein», tätig. Immer und immer wieder werden die Kranzarterien dadurch beeinflußt. Langsam beginnen sie ihre normale Elastizität zu verlieren, besonders wenn man einmal 40, 45 oder vielleicht 50 Jahre hinter sich hat. Durch die Verengung dieser Kranzarterien wird die Herzmuskulatur, die doch so viel arbeiten muß, immer weniger mit Nährstoffen gespiesen. Dadurch gibt es einen Schwund der Muskulatur, eine sogenannte Atrophie (Herzmuskelatrophie). Das Herz, das immer wieder seine Leistung vollbringen muß, wird schwächer und schwächer, die Muskulatur wird dünner und dünner, weil sie eben nicht ernährt wird und deshalb schwindet. An einem schönen Tag tritt das tragische Ereignis einer Perforation ein und das Leben ist beendet.

#### Dringende Warnung

In letzter Zeit habe ich einige Berichte über den Tod von Freunden und Bekannten bekommen, denen das Rauchen zum Verderben geworden ist. Ich muß daher immer wieder warnen und darauf aufmerksam machen, denn wie mancher anständige, pflichteifrige Mensch muß wegen dieser gefährlichen Leidenschaft allzufrüh von der Bildfläche verschwinden. Kürzlich vernahm ich auch, daß einer unserer besten Naturärzte, Dr. med. Kusche aus Hamburg, ein wertvoller Schaffer auf dem Gebiete der Naturheilkunde, plötzlich gestorben ist. Ich habe mich im Bad Pyrmont vergangenen Frühling noch köstlich über seine frische, franke Art, wie er die Probleme anpackte und löste, gefreut, weshalb ich nicht begreifen konnte, wie dieser stramme Mann, der mitten in seinem erfolgreichen Leben stand und Hunderten und Tausenden von Menschen zum Wohltäter wurde, so früh, in den fünfziger Jahren, seine wertvolle Tätigkeit verlassen mußte. Ich habe mich immer wieder darüber aufgehalten, wenn ich sah, daß er in der Pause in den Wandelgängen stets mit der unvermeidlichen Zigarette im Munde anzutreffen war. Wer weiß, ob dieses arbeitsfrohe Herz nicht ebenfalls frühzeitig stillstehen mußte wegen dieser scheinbar kleinen aber Tribut fordernden Leidenschaft? Allzu oft ist der Nikotintölpel mitschuldig, ja er trägt sogar manchmal die Hauptschuld am Stillstand eines Menschenherzens.

All diese Beobachtungen veranlassen mich immer und immer wieder Freunden, Bekannten und Patienten diesen betrüblichen Umstand vor Augen zu führen und sie immer wieder aufzumuntern, diesem gefährlichen Teufelchen Nikotin fernzubleiben und ihm energisch den Rücken zu kehren.

Weinbeeren, Rosinen oder Malagatrauben in der Tasche können als wunderbarer Ersatz dienen. Beim kleinsten Bedürfnis greift man nach einer Weinbeere und kaut sie während der Arbeit oder nach dem Feierabend. Dadurch machen wir uns zudem noch einen wertvollen

Traubenzucker zunutze, der das Herz stärkt, und zusätzlich hat man etwas zum Lutschen, wodurch man sich das Rauchen leichter abgewöhnen kann. Immer wieder sollte man sich daran erinnern, daß diese Leidenschaft wirklich sehr gesundheitsschädlich ist. Schwimmen, Rudern, Skisport, Wanderungen, Botanisieren, Markensammeln, ja irgend etwas im Leben, das uns fesseln kann, mag als Liebhaberei betrieben werden, nur dem Nikotintüfel sollte man seine Freude nicht lassen, uns schädigen und vielleicht sogar vernichten zu können. Es ist zuviel Tribut bezahlt für diese unheilvolle Leidenschaft. Die Verantwortung für das eigene Leben, für dasjenige der Familie und für unsere Tätigkeit soll und muß größer sein als die Bedingtheit und Ergebenheit dem Rauchen gegenüber.

### Dein Freund wird zu deinem Feind

Bestimmt warst du immer beglückt, daß dich dein Temperament, deine Freude am Schaffen, am schöpferischen Tätigsein durch deine ganze Jugend hindurch begleitet hat. Du hattest Freude an der Arbeit, und es ist wahr, wer an der Arbeit keine Freude hat, ist ein unglücklicher Mensch, denn die meiste Zeit im Leben verbringt man ja entweder mit Arbeiten oder mit Schlafen. Die paar Stunden der Freizeit, die man unter Umständen einem mehr oder weniger dienlichen Vergnügen widmen mag, sind ja sehr bescheiden im Verhältnis zu der Zeit, in der man arbeitet. Und das Arbeiten ist nun einmal eine von Gott bestimmte Tätigkeit für den Menschen, denn nichts deutet darauf hin, daß er sich nach seiner Erschaffung in den paradiesischen Verhältnissen des Lebens im Nichtstuen hätte erfreuen sollen. Ihm wurde im Gegenteil geboten: «Bebau die Erde und mache sie dir untertan,» und dieses Bebauen ist eine Arbeit, wenschon eine schöne und eine freudige Arbeit. Somit ist also das Temperament, das dich immer wieder zum Arbeiten, zum Organisieren und zum Aufbauen anspornt, bestimmt für dich ein Glück, ein guter Freund in deinem Leben. Nun wirst du aber älter. Du kannst mit einer Maschine verglichen werden, mit einem Auto, das zwar nicht gerade immer das gegebene Vergleichsmittel ist, aber hier scheint es zu stimmen. Du gleichst also einem Auto mit einem guten Motor und einem älter gewordenen, nicht mehr so leistungsfähigen Chassis. Damit sollte man, den Verhältnissen entsprechend, langsam fahren. Wenn der Motor aber gut zieht, wird man veranlaßt, eben darum auf den Gashebel zu drücken, wenn es notwendig erscheint, und so kann gelegentlich der ganze Wagen in Brüche gehen. Diese Gefahr besteht für jeden vitalen Menschen, wenn er älter wird, wenn er das «Mittelalter», also das Mittel vom Hundert überschritten hat. Vielleicht hat er einen Betrieb aufgebaut, hat unter Umständen manches organisiert und glaubt nun, es in seinen älteren Tagen etwas ruhiger nehmen zu können und zu dürfen. Aber oh weh, diese Rechnung kann falsch sein. Die Pflichten sind größer geworden, er ist da und dort immer notwendig, hat immer noch nicht begriffen, daß er jetzt die Treppe hinauf normal gehen muß und nicht mehr rennen sollte, daß er sich abends früh zur Ruhe begeben und auch im übrigen ein gemütlicheres Tempo einschlagen sollte. In der automobilistischen Sprache ausgedrückt, bedeutet dies ganz einfach, einen anderen Gang einzuschalten.

Manch einer wird tatsächlich zwischen dem Alter von 50 und 60 Jahren wie ein Rohr geknickt, muß seine interessante Arbeitsstätte verlassen, weil er die Notwendigkeit, sein Temperament den Verhältnissen anzupassen, nicht berücksichtigt hat.

Kürzlich erhielt ich den Bericht, daß ein Bekannter von mir plötzlich gestorben sei. Er war sehr vital, betrieb ein Geschäft, das er auf die Höhe gebracht hatte, aber mit knapp 50 Jahren legte er sich plötzlich hin und starb. Sein Herz wollte nicht mehr mithalten. Es heißt also vorsichtig sein. Wie manchem Menschen wird sein Tem-

perament, das ihm in seiner Jugend einer seiner besten Freunde und Helfer war, in den reifen Jahren zum Verderben. Es ist nicht leicht, sich an einen ruhigeren Rhythmus zu gewöhnen, sondern es muß erlernt werden, was oft viel schwerer ist als irgend etwas anderes, denn um feurige Rößlein zu zügeln und sie zu einem normalen Gang zu bewegen, braucht es viel Disziplin, stete Schulung und immer wieder ein liebevolles Ermahnen. Das sollte der Vitale, dessen eigenes Temperament so leicht mit ihm durchgeht, lernen, damit er nicht aus der schönsten Tätigkeit seines Lebens allzufrüh herausgerissen wird.

### Heilende Erde

Es mutet uns Europäer eigenartig an, wenn wir in Afrika und in Amerika bei Eingeborenen beobachten, wie sie die Schwerkranken, denen nach ihrem Dafürhalten nicht mehr zu helfen ist, in die Erde eingraben, um sie dem ganzen Einfluß des Bodens zu überlassen, mit der bestimmten Erwartung, daß wenn die Erde nicht mehr hilft, der Kranke verloren sei. Es gibt denn auch tatsächlich Fälle, in denen die Erde den Kranken hilft. Wieso? Erst kürzlich habe ich mit dem Chefarzt eines schweizerischen Kreisspitals über diesen Punkt gesprochen. Auch er war der Ansicht, daß die Radioaktivität der Erde, vor allem aber auch die Bodenbakterien eine außergewöhnliche Heilwirkung auszuüben vermögen. Wir haben vom bakteriologischen Standpunkte aus immer Angst vor der Erde wegen Infektionsmöglichkeiten und dies zum Teil mit Berechtigung. Wir vergessen aber auch, daß die Erde mindestens so viel, wenn nicht noch mehr, ja vielleicht sogar hundert- oder tausendmal mehr Bakterien besitzt, die heilend auf unseren Körper einwirken können. Es ist nun eine Tatsache, daß Tiere, wenn sie irgendwie Fieber oder einen Wundbrand haben, in den Schatten und auf die nackte Erde liegen, wobei sie sich sogar die Art der Erde auswählen. Vielleicht ist es der bakterienreiche Waldboden oder ein lehmhaltiger Boden, vielleicht auch irgend ein Boden der Radioaktivität besitzt, den ein Tier mit instinktivem Feingefühl zu finden vermag.

Seit Jahrhunderten, ja vielleicht seit Jahrtausenden wird Lehm als Heilmittel gebraucht und zwar Lehm, der tief gegraben wird, der also, praktisch genommen, bakterienfrei ist. Wieso wirkt denn dieser Lehm? Hier sind es nun nicht die Bakterien, hier wirkt eine gewisse Radioaktivität, ein gewisses Etwas, das man heute mit den modernsten Instrumenten sogar messen kann, eine Strahlung, die von der natürlichen Materie in mehr oder weniger starker Form ausgeht. Vergessen wir nicht, daß der Boden strahlt, daß er eine Aktivität hat, die uns Menschen Kraft geben kann. Deshalb dürfen wir im Sommer nicht vergessen, bei jeder günstigen Gelegenheit, wenn der Boden warm genug ist, barfuß zu laufen und morgens früh das Taulaufen zu benützen, um unsere Füße als natürlichen Stecker unserer Lebensenergie mit der Urkraft der Erde in Verbindung zu halten, damit wir die Energien aufladen können, die der Boden uns zu übergeben vermag.

Wieso fahren wir nach den Gegenden wie Ischia und liegen dort auf den warmen, radioaktiven, vulkanischen Sand, um uns unsere Rheuma- und Gichtschmerzen wegzuschaffen? Ist es nicht der Boden selbst, mit seiner ganzen Strahlung, der da zu heilen vermag? Warum machen wir Moorbäder? Nicht nur die chemischen Faktoren, sondern vor allem auch die Strahlungselemente und vielleicht auch lebendige oder abgebaute Bakterienstoffe vermögen eine Heilwirkung auf unseren Körper auszuüben. Darum gilt als Losung für die Ferienzeit dieses Sommers, soviel wie möglich Kraft zu bekommen und unsere Reserven aufzuladen mit der natürlichen Strahlungskraft des Bodens, vor allem des Naturbodens auf dem Lande und in den Bergen.