

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 5

Artikel: Krankheit und Tod durch Sauerstoffmangel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552191>

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: 17.05.2025

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

durch ebenfalls mitgenießen, Schwierigkeiten, wie Harnverhaltung, verursachen, merken sie sich dies. Ihr Instinkt, der im Stall eine Einbuße erfahren hat, beginnt sich wieder zu regen und sie fangen erneut an, alle giftigen Kräuter zu meiden. Es mag uns eigenartig anmuten, daß Kühne so belehrbar sein können. Durch die Umstände gezwungen, können sie wohl ihre natürlichen Fähigkeiten einbüßen, die daraus entstehenden ungünstigen Folgen aber lassen sie rasch wieder zur ursprünglichen Geschicklichkeit zurückgelangen, so daß sie erneut die richtige Nahrungswahl zu treffen vermögen, um dadurch von weiteren Leiden verschont zu bleiben.

Instinkt oder Vernunft?

Die meisten Tiere füttern nur, wenn sie Hunger haben. Sie wählen möglichst das, was ihnen bekommt. Sie trinken nur, wenn sie Durst empfinden. Auch können sie das notwendige Quantum festlegen. Ja, sie beachten sogar eine von der Natur gegebene Essenstechnik. Instinktiv handelt das Tier auf diese Weise geschickter als wir Men-

schen mit unsern üblen Gewohnheiten, die wir der uns beherrschenden Zivilisation zu verdanken haben. Unsere Vernunft könnte uns zwar ebenso richtig leiten, da wir sie aber nur mangelhaft anwenden und lieber leiden, als eine natürliche Einstellung zu pflegen, wird es gut sein, wenn wir in Zukunft vom Tiere lernen. Es wird uns dienlich sein, auch wenn es nur so lange dauert, bis wir gewohnheitsmäßig wieder im richtigen Geleise sind. Wir werden uns also bemühen, die Gesetzmäßigkeit einer richtigen, gesunden Ernährungsweise zu beachten. Eine unverfälschte Nahrungsmittelwahl wird uns gesund erhalten. Die richtige Essenstechnik, die im langsamen Essen, guten Durchspeicheln und gründlichen Kauen besteht, wird viele Mängel beheben. Schränken wir zudem das Quantum ein, indem uns dabei die Sättigung als Maßstab dient, dann haben wir auf dem Weg zur Gesundheit viel gewonnen. Beachten wir gleichzeitig auch noch in anderer Hinsicht eine vernünftige Lebensweise, wie sie die Natur von uns fordert, dann haben wir wie das Tier gelernt, deren Vorteile zu unserem Wohle in Betracht zu ziehen.

Krankheit und Tod durch Sauerstoffmangel

Herzschlag

Vor kurzem besuchte ich in Zürich einen alten Bekannten, der mich vom plötzlichen, unerwarteten Tod meines Jugendfreundes unterrichtete. Ein Herzschlag hatte seinem originellen Leben ein rasches Ende bereitet. Als Student hatte er zuerst seine Aufmerksamkeit auf die Medizin gelenkt. Er war damals ein vielversprechender junger Mann mit außerordentlichen geistigen Fähigkeiten. Kein Wunder, daß er dadurch ein Liebling und Günstling der Professoren geworden war. Sein ausgeprägter Sinn für streng wissenschaftliches Denken sagte diesem ganz besonders zu. Er beehrte allerdings nicht als praktischer Arzt tätig zu sein, da ihn die Massenabfertigung der Patienten nicht befriedigen konnte. Auch mit der Schulmedizin konnte er nicht einig gehen, da sie in ihrer Medikamentierung zuviel in das Che-

motherapeutische abgeglitten war. So beschäftigte er sich denn mit der Erforschung von medizinischen und verwandten, naturwissenschaftlichen Problemen. Das hatte zur Folge, daß er sich nur noch einseitig in seine Bücher vergrub und dadurch nur den Geist entwickelte, die gesundheitlichen Forderungen des Körpers aber vernachlässigte. Stundenlang konnte ich mich mit ihm über die verschiedensten wissenschaftlichen Probleme unterhalten, aber nie willigte er ein, einmal ein wenig Bewegungssport mit mir zu betreiben. Wenn er sich von seinen Büchern oder der Laborarbeit losriß, saß er im Café «Terrasse» in Zürich und besprach sich mit seinen Kollegen eifrig über neue wissenschaftliche Perspektiven.

Glücklicherweise besaß er eine überaus gute Erbanlage und ein sehr gesundes Herz, weshalb er eigentlich auch nie krank war. Sein ganzes Leben hindurch atmete er die

ungesunde Stadtluft ein, die heute immer mehr mit Autogasen durchsetzt ist. Oft befand er sich auch im anatomischen Laboratorium, dessen Luft mit Aether durchtränkt war. Statt nun aber wenigstens die Freizeit in der stärkenden Natur zu verbringen, suchte er sein rauchdurchschwängertes Café auf. Schlechte Luft, mangelnde körperliche Tätigkeit und Sauerstoffmangel haben diesen gesunden Menschen nach sechs Jahrzehnten wie eine morsch gewordene Eiche gefällt. Oftmals hatte ich ihn auf die Erfordernisse der Natur aufmerksam gemacht, aber er kümmerte sich nicht darum. Sein Wissensdrang, die Forschungsleidenschaft und seine Veröffentlichungen zogen ihn völlig in ihren Bann. Immer hielten sie ihn in einer gewissen Spannung, die ohnedies mangelhaftes Atmen zur Folge hatte. Wer sich aber zu wenig in der frischen Luft bewegt, kann durch einen jahrzehntelangen Sauerstoffmangel die besten, gesundheitlichen Voraussetzungen ändern und dem Leben zu früh ein Ende bereiten.

Die Managerkrankheit

Auf dem gleichen Prinzip beruht auch die Managerkrankheit. Anhaltende Spannungen, hervorgerufen durch Telephone, Telegramme, Konferenzen, stundenlanges Diktieren, durch anstrengendes Durchlesen verschiedenster Akten, durch Autofahren statt durch Laufen, all das führt im Lauf der Jahre zu gesundheitsschädigendem Raubbau. Selbst in den Ferien kennen solche Naturen keine Entspannung, denn auch dahin gelangt eine Menge Post, die erledigt werden muß, Geschäftsabschlüsse müssen getätigt und Angebote beantwortet werden, was alles nur eine Fortsetzung des geschäftlichen Lebens bedeutet. Das mag man bis in die vierziger Jahre hinein schadlos bewältigen, zählt man aber allmählich 50 oder 60 Jahre, dann darf man sich solche Überbelastungen nicht mehr erlauben. Der dadurch entstehende Sauerstoffmangel raubt den Gefäßen und Zellen die Elastizität. Die immer reger werdende geschäftliche Tätigkeit wird zur Lebensgefahr, denn neben ihr lauert der Tod, wie ein zum Sprung ansetzender Tiger. Überbeschäftigte Menschen, die an dieser gefährlichen Managerkrankheit

leiden, merken in der Regel, daß etwas nicht stimmt. Eigenartigerweise treibt sie dies jedoch nur noch zu einer weit größeren Emsigkeit an, so daß die Zeit noch weit mehr ausgefüllt wird, als ob dies die vier Alarmglocken, die sich immer reger melden, zum Schweigen bringen könnte. Einige gute Tröpfchen und Pillen von einem befreundeten Arzt sollen das empfundene Grauen einer herannahenden Lebensgefahr vertuschen. Die leichten Schwindelanfälle und das damit verbundene Schwächegefühl verdrängen und die Schlaflosigkeit überbrücken helfen. Ueppiges Essen und Trinken, belastende Bankette, offensichtliches Schlafmanko und vor allem Sauerstoffmangel kosten Tausenden von Menschen allzufrüh das Leben.

Alle Menschen mit geistigen Berufen und sitzender Beschäftigung sollten sich daher heute die Wichtigkeit genügender Bewegung in frischer Luft gut überlegen, denn ihr Wohlbefinden hängt wesentlich davon ab. Besonders, wer bereits über 50 Jahre alt ist, kann seine Gesundheit gefährden und sein Leben verkürzen, wenn er nicht darauf achtet, daß er stets genügend Sauerstoff einnimmt.

Schulmüdigkeit

Auch Kinder bleiben nicht verschont von Sauerstoffmangel, wenn sie zu wenig Bewegung in gesunder, frischer Luft haben. Fleißige Kinder, die dem Sport nichts nachfragen und lieber angespannt hinter dem Lernen sitzen, um die Schulaufgaben gründlich und ernst zu erledigen, stehen daher auch unter der Gefahr, mit der Zeit schulmüde zu werden. Wenn keine Ernährungsfehler vorliegen und der Genuß von Schleckzeug möglichst eingeschränkt ist, dann kann die Schulmüdigkeit in der Regel auf mangelnde Sauerstoffaufnahme zurückgeführt werden. Besonders Stadtkinder kommen da oft zu kurz, indem sie, durch die Verhältnisse gezwungen, wenig Möglichkeit besitzen, die geistige und physische Betätigung im Gleichgewicht zu halten. Oft müssen die Kinder bereits schon ihr ganzes Augenmerk auf die vielseitigen Voraussetzungen des heutigen Berufslebens richten. Es wird dadurch meist zuviel von ihnen verlangt, so

daß sie nicht mehr innerlich unbeschwert, genügend Zeit zur notwendigen Entspannung finden. Dies hat dann zur Folge, daß sich jene unliebsame Schulmüdigkeit einstellt, die sowohl die Aufnahmefähigkeit als auch die notwendige Begeisterung am Lernen einzudämmen oder gar zu erdrosseln vermag. Es heißt also weise vorbeugen, um diesem großen Nachteil nicht zum Opfer fallen zu müssen.

Das gefährliche Lesealter

Nicht nur die Schule mit ihren vielen Pflichten und Aufgaben kann eine Überbeanspruchung des Organismus fordern, auch der zusätzliche Lesehunger mag daran wesentlich beteiligt sein. Wissensdurst, Erleberfreude, Abenteuerlust, all dies ist dazu angetan, daß sich die Jugend gerne im Lesen verliert. Wenn Mädchen von der Lese-sucht ergriffen werden, dann haben sie meist keine rechte Lust mehr sich sportlich zu betätigen. Sie können sich von ihren geliebten Büchern oder sonst einer Liebhaberarbeit nicht trennen, haben dadurch viel zu wenig Bewegung und Atmung, und der somit hervorgerufene Sauerstoffmangel läßt sie sehr oft erkranken. Der ganze Stoffwechsel verlangsamt sich, eine Darmträgheit stellt sich ein, die endokrinen Drüsen arbeiten nur noch mangelhaft und eine unliebsame Appetitlosigkeit erhöht die allgemeine Unlust. Auch die Periode meldet sich mit vermehrten Schwierigkeiten, wodurch das Gewicht entweder unerwünscht zu- oder abnimmt. Auch Bleichsucht und Blutarmut können sich melden nebst depressiven Zuständen und allerlei andere Störungen und Leiden, wenn man genügender Sauerstoffaufnahme zu wenig Beachtung schenkt. Besonders Mädchen aus besser gestellten Kreisen, die sich mehr geistigen Interessen zuwenden und durch die Umstände nicht genötigt sind, sich dem Bewegungstempo eines manuellen Berufes zu unterziehen, sollten den erwähnten Sauerstoffmangel trotz den gebotenen Umständen nicht in Erscheinung treten lassen.

Hausfrauen am häuslichen Herd

Oft ist vor allem die europäische Hausfrau zuviel an das Haus gebunden. Wohl hat

sie tagaus, tagein genügend Bewegung, denn immer wieder heißt es kochen, abwaschen, putzen, Bettermachen, Einkäufe besorgen und anderes mehr, so daß die Flick- oder Näharbeit am Nachmittag oft sehr willkommen ist. Aber abends wäre ihr eine freundliche Unterbrechung der Alltagspflichten im häuslichen Kreis sehr zu gönnen, wenn nur der Mann nicht lieber am Stammtisch, im Klub oder einer anderen Veranstaltung sitzen würde. Wenn es gut geht, fährt die Familie sonntags mit dem Wagen aus, was leider aber auch keine Möglichkeit zum Laufen und Wandern bietet. Mit der Zeit empfindet manche Frau ihre häuslichen Einschränkungen wie eine gewisse Gefangenschaft. Der Sauerstoffmangel macht sich auch im Gemüt geltend und sie ist viel rascher beängstigt, wenn ihr Mann nicht zeitig nach Hause kommt, weil er womöglich der Schwäche erliegt, sich von der abendlichen Geselligkeit nicht trennen zu können. Gesellt sich nun aber zum Sauerstoffmangel, hervorgerufen durch zu wenig Bewegungsmöglichkeit in frischer Luft, auch noch eine beklemmende Angst nebst den heute so gefährlichen atomaren Strahleneinflüssen hinzu, dann können diese Mißstände mit der Zeit zu Krebs führen. Ich konnte dies selbst da beobachten, wo der Ernährung das richtige Verständnis entgegengebracht, ja, wo diese sogar rein pflanzlich durchgeführt wird. Angst und die damit verbundene seelische Spannung können nebst einem Sauerstoffmangel einen gesunden Menschen in wenigen Jahren ruinieren. Es braucht nicht einmal eine Erbanlage vorhanden zu sein, die erwähnten Nachteile genügen, um bei geschwächter Widerstandskraft der Krebskrankheit und dem Tod entgegen zu treiben.

Wohl ist das heutige Leben mit seinen meist unnatürlichen Forderungen ganz dazu angetan, im allgemeinen Strom des Geschehens mitzuschwimmen und zu vergessen, daß man auch selbst noch eine gewisse Bestimmungsmöglichkeit besitzt, um dem Dasein eine aufbauende statt niederreißende Wendung zu geben. Meist braucht es nur ein wenig Aufmerksamkeit, ein wenig Sinn und Verständnis dazu.