

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 1

Artikel: Herzneurose
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551162>

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>

Wiederum ist der Zeiger der Ewigkeit um 365 Tage vorwärts gegangen. Ein Rückblick mag uns verschiedene unbeschwerte Stunden des Glücks und viele Wochen harter Arbeit nebst einiger Zeit der Sorgen in Erinnerung rufen. Ob das vor uns liegende Jahr besser oder weniger günstig ausfallen wird als das vergangene, mag zum grossen Teil von uns selbst abhängen. Nur ein Jahr sind wir seit dem vorherigen Jahreswechsel älter, aber vielleicht dennoch reifer geworden. Mag sein, wir haben die Kunst erlernt, eine Suppe nicht mehr so heiss zu essen, wie sie gekocht wurde. Womöglich sind auch unsere Erwartungen bescheidener geworden und der Himmel voller Bassgeigen hat sich in ein Firmament von Wirklichkeiten mit vielen Gelegenheiten zum Guten und Bösen verwandelt.

Wenn wir uns nun an der Pforte des neu-

en Jahres vornehmen, etwas mehr über uns selbst nachzudenken, indem wir statt andere kritisch zu betrachten, uns selber ehrlich prüfen und analysieren, dann mögen wir unter Umständen erkennen, dass die meisten Ursachen zum Gelingen oder Versagen beim Lösen der Lebensprobleme in uns selbst liegen. Es handelt sich dabei um ein eigenartiges Zusammenspiel von Erbanlagen, Talenten, Erziehung und Milieu. Betrachten wir diese verschiedenen Umstände im richtigen Sinne, dann kann es uns klar werden, warum sich dies oder jenes so oder anders auswirken und ergeben konnte. An unserem Lebenswagen zieht das eben erwähnte, wichtige Zusammenspiel von Kräften und Belastungen wie getreue Pferde, deren Eigenarten und Fähigkeiten wir kennen müssen, um leichter über die Unebenheiten des Weges hinwegkommen zu können.

Herzneurose

Ein Stechen, Krampfen und Klemmen des Herzens mag uns veranlassen, einen Herzspezialisten aufzusuchen. Nachdem dieser eine genaue, sorgfältige Untersuchung durchgeführt und mit dem prüfenden Auge des erfahrenen Fachmannes die Bilder des Elektrokardiogrammes eingehend studiert hat, spricht er das schöne Wort Herzneurose aus. Was ist dies nun? Muss der Patient diese Frage mit heimlichem Bangen stellen? Soll er für sein klopfendes Herz etwas Beruhigendes verlangen? Muss er sich nun als herzkranker Mann fühlen, und zwar in dem Sinne, dass seine Tage gezählt sind? O nein, ganz bestimmt nicht, denn eine Herzneurose ist eine häufige, gewissermassen moderne Krankheit unserer Zeit, wenn man sie überhaupt als Krankheit bezeichnen kann.

In meinen jungen Jahren bekam ich plötzlich so starke Herzkrämpfe, dass ich manchmal kaum mehr atmen konnte und wie ein alter Mann mit einer Angina pectoris stillstehen musste. Ein Herzspezialist, der mir gut bekannt war, führte eine

genaue Untersuchung durch, worauf er mit einem gewissen schelmischen Lächeln verkündete, meinem Herzen fehle überhaupt nichts. Ja, er lobte im Gegenteil seinen guten Zustand und wünschte, dass auch andere in der Hinsicht in gleichem Sinne bevorzugt sein möchten. Ich sass da wie ein begossener Pudel und wusste nicht mehr, was ich denken sollte. War ich also nur einbildungskrank oder fehlte es vielleicht gar an der diagnostischen Fähigkeit des Spezialisten? Ich war ihm persönlich keineswegs unbekannt, weshalb er über mich Bescheid wusste. So erklärte er mir denn, dass meine Schwierigkeiten auf einem Sauerstoffmangel im Blute beruhten, denn ich hatte ihm fast vorwurfsvoll die Frage gestellt, woher denn die starken Herzkrämpfe kommen könnten? Er wies ferner darauf hin, dass ich mich vor allem geistig überarbeitet hätte, und das beste Mittel gegen mein vermeintliches Herzleiden wären Skifahren. Ich wusste nicht, sollte ich lachen oder böse werden? Aber der Arzt hatte

vollständig recht, denn schon am zweiten Tag meines Bergaufenthaltes fühlte ich mich so wohl, dass ich mit Vergnügen die Felle auf die Skier schnallte und 3 bis 5 Stunden langsam aber stetig aufwärts stieg. Von den Herzkrämpfen verspürte ich überhaupt nichts mehr. Ja, es stimmte in der Tat, denn ich hatte mich geistig wirklich zu sehr verausgabt, da ich jeweils bis tief in die Nacht hinein gearbeitet hatte, und weil meine Arbeit interessant und spannend war, vernachlässigte ich dabei das Atmen.

Solche Herzleiden, die im Grunde genommen gar keine sind, bezeichnet man nun eben mit dem Namen Herzneurosen. Oft verschwinden sie schon mit Tiefatmungsgymnastik und frühem Zubettgehen. Auch vernünftiges Einteilen der beruflichen Tätigkeit ist notwendig. Dass die Herznerven als Teil des gesamten Ner-

vensystems bei der Herzneurose eine Rolle spielen, ist ganz klar, und es ist aus diesem Grunde angebracht, das Nervensystem etwas mehr zu schonen. Wenn es irgend möglich ist, sollte man eine etwas weniger angestrengte geistige Tätigkeit verrichten, dafür aber körperlich mehr arbeiten. In solchen Fällen haben sich auch gute, pflanzliche Hilfsmittel bewährt, und zwar Ginsavena, da es als Sedativum die Nerven beruhigt, wie auch Neuroforce, das als Nervenahrung dient. Auf keinen Fall darf man sich durch eine Herzneurose beunruhigen lassen. Falsche Vorstellungen über seinen Zustand vermögen dermassen ungünstig zu wirken, dass man dadurch mit der Zeit wirklich ernstlich erkranken könnte. Durch sachliche Überlegung und richtige Einstellung kann man dies jedoch verhindern.

Natürliche Heilmöglichkeiten im Winter

Es gibt manche Leute, die einen förmlichen Schrecken vor dem Winter haben. Sie fürchten sich vor dem Frieren, das die Kälte mit sich bringt, vor den Lawinen und der Todesgefahr, die in ihnen lauert. Noch nie haben sie jedoch darüber nachgedacht, dass der Winter auch ein guter Erzieher zum Erstarken und Ertüchtigen sein kann, denn wenn wir seine Kälte weise auswerten, können wir zu grösserer Widerstandskraft gelangen. Der Winter kann somit auch ein Wohltäter, ja sogar ein Heiler sein.

Kälteanwendungen

Die Kälte kann bekanntlich gesundheitlich wichtige Reaktionen auslösen, also nicht die Wärme allein. Um von dieser Möglichkeit Gebrauch machen zu können, muss man das Wesen der Kälte etwas besser kennen und sorgfältig anwenden lernen. Dies ist notwendig, wenn man die schönen Erfolge, die mit ihr möglich sind, einernten möchte. Wie einfach ist es beispielsweise, die Frostbeulen mit Schnee gesundzupflegen, gibt es doch keine bessere äussere Anwendung. Man reibt ganz

einfach die betroffenen Körperstellen regelmässig mit Schnee ein. Befinden sich die Frostbeulen an den Füssen, dann läuft man jeden Morgen nach dem Erwachen eine Minute barfuss im Schnee herum, worauf man sofort wieder ins warme Bett verschwindet. Beginnen die Füsse dort richtig zu feuern, dann ist die gesunde Reaktion erreicht, denn diese kann nicht nur die «Gfrörni», also die Frostbeulen, sondern noch viele andere Leiden mit Stauungen im Kapillarsystem beseitigen. Wer über einen Balkon verfügt, soll nicht allen Schnee, der sich dort niedergelassen hat, wegräumen, damit er immer noch genug vorrätig hat, um die soeben erwähnte Gefässtherapie durchzuführen. Wer dies den Winter hindurch regelmässig verwirklicht, wird bald nicht mehr unter kalten Füssen leiden. Die Stauungen im Gefässsystem werden verschwinden, und ist man stets darauf bedacht, diesen Vorzug nicht mehr einzubüssen, dann wird man auch nie mit einem Altersbrand zu rechnen haben. Bekanntlich besitzen die Füsse ein ganzes Netz von Reflexzonen, weshalb diese einfache An-