

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 10

Artikel: Verjüngtes Herz
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553304>

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: 30.01.2025

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

Können unsere Nerven zu kurz sein?

Wenn man noch in voller Jugendkraft steht und sich dabei aller schädigenden Nahrungs- und Genussmittel enthält, dann weiss man bestimmt noch nicht, dass wir eines Tages das Empfinden bekommen können, unsere Nerven seien entschieden zu kurz. Wir fürchten uns in solchem Zustand davor, uns abends einen Vortrag anzuhören, denn wenn er auch nur eine Stunde dauern mag, kann dies bereits für unsere Nerven zur Geduldsprobe werden. Auch auf langen Reisen im Zug mag es bei einigen vorkommen, dass sie den Eindruck haben, sie wüssten nicht mehr, wie sie mit ihren Beinen verfahren sollten, damit das peinliche Kribbeln und Krabbeln aufhören möchte. Wieder andere können trotz grosser Müdigkeit nachts nicht einschlafen. Sie wälzen sich hin und her und das Liegen ist, statt einer Entspannung, eine Qual. Wenn es so weit um uns bestellt ist, dann ist es an der Zeit, unsere Nerven zu beachten und sie entsprechend zu pflegen.

Eine wunderbare Therapie liegt darin, abends mit der anstrengenden Arbeit frühzeitig Schluss zu machen. Zur beruhigenden Entspannung dient noch die Aufnahme von etwas geistiger Nahrung, worauf wir dem Tag ein Ende bereiten, und es ist tatsächlich ein Geschenk, dass uns der Schlaf dies ermöglicht. Wir werden angenehm überrascht sein, feststellen zu können, wie günstig es sich auswirkt, wenn wir einige Zeit hindurch früh zu Bette gehen, denn es wird uns bald nicht mehr Mühe bereiten, morgens früh

aufzustehen. Dies ist für uns ein grosser Vorteil, da sich in der Morgenfrühe alles Anstrengende viel leichter bewältigen lässt. Eine weitere Hilfe ist auch die Einnahme von Ginsavena und Neuroforce, wodurch wir die etwas geschwächten Nerven wesentlich stärken können. Aber alleine wird dieses wertvolle Hilfsmittel nicht genügen, wenn wir uns nicht gleichzeitig auch bemühen, unseren Lebensrhythmus zu ändern, indem wir, wie bereits erwähnt, den Tag etwas nach oben schieben. Es wird auch nötig sein, die Wucht unseres Arbeitseinsatzes ein wenig zu mässigen, denn auf die Dauer dürfen wir nicht von den Vorräten unserer Nervenkraft leben. Mit zunehmendem Alter sollte man, technisch gesprochen, alle zehn Jahre einen anderen Gang einschalten. In der Theorie ist dies allerdings leichter durchführbar als in Wirklichkeit. Manch Schaffensfreudiger unter uns lernt diese Forderung nur langsam und mühsam, denn wie schön war es doch, als er mit seinen Kräften noch nicht haushalten und sparen musste, sondern sie für seine Aufgabe bedenkenlos einsetzen konnte! Es ist aber vernünftig und ratsam, sich nach den bestehenden Umständen zu richten, wenn man auch im fortschreitenden Alter noch leistungsfähig bleiben will. Darum ist es gut, sich richtig einzustellen, bevor die Nerven zu kurz geworden sind, wie der Volksmund diesen unangenehmen Zustand kennzeichnet. Verhelfen wir also dem Körper zu seinem verdienten Recht, bevor er an Kraftlosigkeit versagt.

Verjüngtes Herz

Wird unser Körper gesamthaft oder auch nur eines seiner Organe überanstrengt, dann wird ihm dies zum Schaden gereichen. Nicht besser ergeht es ihm jedoch auch im umgekehrten Falle, denn, was rastet, das rostet. Mit diesem Sprichwort hat der Volksmund keineswegs Unrecht. Ein harmonischer Rhythmus zwischen Ruhe und Anspannung ist daher für den

Körper, für seine Glieder und Organe und wohl auch für den stets getreuen Pulsschlag unseres nimmermüden Herzens sehr bedeutsam. Die heutige Lebensweise mit ihrer Hast erschwert uns zwar die richtige und notwendige Rücksichtnahme gegenüber dieser eigentlich einfachen Forderung. Früher, als noch keine erleichternden

Maschinen zur Verfügung standen, verbrauchte man seine Kraft meist durch angestrengte Arbeit, so dass wenig Zeit für den Sport übrigblieb. Die technischen Errungenschaften änderten vieles. Die Anspannung geschieht nun in anderer Hinsicht, und besonders die Jugend sucht sich durch den Sport Entspannung und Erholung zu beschaffen. Der Sport nun hat es an sich, dass er sehr oft zur Leidenschaft wird, und so laufen sportbegeisterte, jugendliche Menschen Gefahr, sich zwar nicht am Arbeitsplatz, sondern durch Überfordern beim Sport zu schwächen. Ein Beweis, der diese Behauptung stützt, sind die vielen Herzerweiterungen, vor allem das sogenannte Sporthertz. Viele Jugendliche leiden heute trotz ihrer noch kurzen Lebenszeit unter dieser Erscheinung. Vernünftiger Sport kann den Körper elastisch und gesund erhalten, alles Übertreiben aber wird ihm schaden.

Vorteilhafte Einstellung

Wie steht es nun aber mit jenen, die man nicht mehr zu den Jugendlichen zählt? In der Regel haben diese ihre sportlichen Betätigungen mehr oder weniger vergessen, aber es genügt auch schon, wenn sie solche überhaupt vernachlässigen, denn gerade in diesem Zeitabschnitt des Lebens beginnen unsere Gefässe, auch jene des Herzens, an Elastizität abzunehmen. Sie sollten daher durch Atmung und Bewegung vermehrte Zufuhr von Sauerstoff erhalten. Wenn ich hochbetagten Menschen, die gesundheitlich verhältnismässig noch gut erhalten sind, treffe, frage ich sie jeweils gerne nach ihrer üblichen Lebensweise. In der Regel erhalte ich dann den Bescheid, dass die Ernährung stets gut, aber massvoll gehalten war, und dass man der täglichen Bewegung die richtige Beachtung schenkte. Ein 70jähriger erzählte mir einmal, dass er sich jünger fühle als mit 50 Jahren, da er bei jedem Wetter täglich seinen Waldlauf durchführe. Die Kleidung passte er einfach den Wetterverhältnissen an und liess sich nicht davon abbringen, seinen üblichen Marsch gewissen-

haft zu pflegen. Er verjüngte dadurch Zellen und Gefässe, weshalb er sich leistungsfähiger fühlte als in jüngeren Jahren, in denen er sich diese regelmässigen Wanderungen noch nicht zur Gewohnheit gemacht hatte. Da er gesundheitlich genötigt war, sich frühzeitig pensionieren zu lassen, fand er Zeit, seinen Körper und vor allem sein Herz zu verjüngen. Sein einstündiger Marsch jeden Tag war für ihn eine billige und angenehme Medizin.

Ein anderer Vertreter der älteren Generation, den ich über seine Gesundheitspflege befragte, machte täglich seine Tiefatmungsübungen, seine kalte Dusche, seine Bürstenabreibungen, und soweit es das Wetter gestattete, führte er jeden Tag auch eine tüchtige Gartenarbeit durch, wodurch er sich genügend Sauerstoff verschaffen konnte.

Dr. Malten aus Baden-Baden hat vielen Kranken, die schwer herzleidend waren, gesunde Ernährung verschrieben und sie daneben mit einer besonderen Atmungstherapie behandelt. Selbst solche, die an Angina pectoris erkrankt waren, erwarben sich dadurch wieder die verlorene Leistungsfähigkeit. Seine Methode, die äusserst einfach ist, beeindruckte mich sehr. Er steigerte dabei die vorgeschriebenen Spaziergänge allmählich, bis sie beim Kranken erreicht hatten, was er durch sie anstrebte. Besonders für Menschen, die sich in ihre Büroarbeiten förmlich vergruben und sich nur ungenügend Zeit zur Bewegung verschafften, war Dr. Malten der geeignete Arzt mit seiner biologischen Behandlung der verschiedenen Herzleiden. Eine solch natürliche Methode, wie es die Atmungstherapie in guter frischer Luft darstellt, dient tatsächlich zur Verjüngung des alternden Herzens, besonders wenn man sie mit Naturheilmitteln unterstützt.

Empfehlenswerte Hilfeleistung

Die Natur bietet uns einige Pflanzen an, die, richtig angewendet, dem erkrankten Herzen sehr dienlich sind. Da ist beispielsweise der bekannte Weissdorn oder Crataegus. Er ist eines der besten Mittel

für das Herz, und was seinen Vorzug noch mehrt, ist, dass er sehr harmlos ist. Vor allem erhalten die Herzmuskeln eine willkommene Stärkung durch die Einnahme von Crataegisan, und es genügen dreimal täglich 10 bis 15 Tropfen.

Ein anderes, hilfreiches Mittel finden wir im Convallaria- oder Maiglöckchen-Extrakt. Dieser ersetzt bekanntlich das wegen seiner Kumulationsgefahr weniger sympathische Digitalis. Bei Verstärkung des erwähnten Extraktes mit Meerzwiebeleextrakt kann man dem Herzen wieder vermehrte Vitalität verschaffen. Bei dieser Meerzwiebel handelt es sich um die echte Scilla maritima, also nicht um jene, die man früher bei uns zu Heilzwecken verwendete. Irrtümlicherweise war auch diese als Meerzwiebel bekannt, wiewohl sie nur der Wund- und Geschwürbehandlung diene und auch nicht vom Meer stammte. Verbindet man nun den Extrakt der echten Meerzwiebel mit dem Maiglöckchen-Extrakt, dann entsteht daraus das vorzügliche Convascillan, wovon 20 bis 30 Tropfen genügen, um dem Herzen kraftmässig den gleichen Dienst zu leisten, wie dies ein Futtersack voll Hafer für das Pferd bedeuten mag.

Wer stetig ein Stärkungsmittel benötigt, was besonders bei älteren Leuten der Fall sein mag, findet im Komplexmittel Cardiaforce eine willkommene Hilfe. Man braucht von diesem Mittel nur einen Esslöffel voll einzunehmen, und zwar mit etwas Wasser verdünnt, das man wenn möglich zuvor mit ein wenig Honig gesüsst hat, und schon fühlt man die

Schwäche des müden Herzens schwinden, weil sich wieder mehr Spannkraft einstellt. Dieses Mittel enthält nebst Crataegus noch den Wurzelextrakt von Arnika, ferner Avena sativa, lactus grandiflorus und noch andere wirksame Pflanzenextrakte. Ein weiteres Mittel hat sich zur Kräftigung des Herzens sehr beliebt gemacht; es ist dies das Weizenkeimöl. Alles, was das Herz wesentlich zu stärken vermag, genießt unsere Beachtung und Aufmerksamkeit, denn es ist heute bei der oft ungesunden Inanspruchnahme unserer Lebenskraft mehr denn je angebracht, sein besonderes Augenmerk auf die Pflege des Herzens zu lenken. Natürlich kann man sich auch durch bewusste Selbstbeherrschung eine gewisse innere Gelassenheit erwerben, und auch dies kommt uns zur Einsparung unserer Spannkraft sehr zugute. Da man aber nie weiss, mit welcher unerwarteten Schwierigkeiten uns der Alltag aufwartet, sind die erwähnten natürlichen Hilfsmittel eine natürliche Kraftquelle. Der Herz- und Gefässstod steht heute an erster Stelle der Todesarten. Der Herzschlag verschont nicht einmal jene, die erst in den Vierziger- oder Fünfzigerjahren stehen, denn die heutigen Verhältnisse helfen mit, erworbene oder ererbte Schwächen zu verstärken. Mancher Geschäftsmann, selbst mancher überlastete Arzt stirbt plötzlich, oft sogar während der Ferienzeit, weil das Herz seinen Dienst versagt. Zu den Hauptursachen solcher Todesfälle gehören oft Überanstrengung, Nikotin und Mangel an Sauerstoff.

Schutz gegen feuchte Kälte

Der nasskalte Sommer hat unserer Gesundheit oft empfindlich zugesetzt und uns daran erinnert, dass es notwendig ist, sich vor feuchter Kälte zu schützen, wenn wir uns nicht schädigenden Entzündungen aussetzen wollen. Da sich schon der Gesunde bei kaltem, feuchtnassem Wetter vorzusehen hat, indem er nicht etwa denken sollte, er sei ja stark genug, und zur Sommerszeit schade schlechtes Wetter nicht viel, sollte sich

vor allem der Kranke doppelt vorsichtig einstellen. Wer unter chronisch entzündlichen Prozessen leidet, muss Sorge tragen, dass er sich nicht immer wieder neuen Schwierigkeiten aussetzt. Auch wer schon Bekanntschaft gemacht hat mit Gicht und Rheuma, hat allen Grund, sich nach den klimatischen Verhältnissen zu richten. Sehr notwendig ist es auch für jene, die schon einmal Insassen eines Lungensanatoriums gewesen sind, dass