Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 7

Artikel: Gesundheitspflege des Herzens
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969272

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: 23.05.2025

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

len stellen einen Anteil des vegetativen Nervensystems dar. Der Schlaf ist ein Reizzustand des parasympathischen Schlafzentrums und demnach ein aktives Geschehen. Aus diesem Grunde sind narkotische Chemikalien, die wegen ihrer lähmenden Wirkung als Schlafmittel Verwendung finden, eine äusserst grosse Schädigung der Gehirnzellen, die den aktiven, biologischen Vorgang des Schlafes auszulösen haben. Aus diesem Grunde wird die Regeneration, also die neue Energiestapelung, die ein gesunder Schlaf herbeiführen soll, durch chemische Schlafmittel verunmöglicht. Dies hat zur Folge, dass ein Mensch genau so müde erwachen kann, wie er es war, als er zu Bette ging. Schlafmittel dürfen also keine Narkotika sein, wenn der Schlaf seinen wirklichen Zweck erfüllen soll. Schlaflosigkeit ist ein Krankheitssymptom und keine Krankheit, weshalb man nach der wirklichen Ursache, also nach der eigentlichen Krankheit suchen muss, um sie alsdann gründlich zu behandeln, bis sie ausgeheilt ist. Dies ist richtig, aber die blosse Symptombekämpfung ist es nicht. Wir können also nicht mit einem unschädlichen, zuverlässigen Schlafmittel rechnen. Wenn wir uns einen guten Schlaf zurückholen und sichern wollen, dann heisst es grundlegende Arbeit leisten, indem wir, wie bereits erwähnt, den Ursachen auf die Spur gehen und sie auszuheilen suchen. Dass dabei natürlich auch seelische Belastungen überbrückt werden müssen, ist begreiflich, denn der seelische Zustand ist massgebend für den körperlichen, im umgekehrten Sinne hat aber auch der körperliche Zustand seinen Einfluss auf den geistigen.

Gesundheitspflege des Herzens

Die wenigsten Menschen sind sich bewusst, wie unermüdlich unser Herz stets für uns arbeiten muss. Jedes andere Organ kann eigentlich einmal ausruhen und stillstehen, sich also erholen und reinigen, nur eben das Herz nicht. Schon vor unserer Geburt begann es zu schlagen, und seither versieht es getreulich seinen Dienst, ohne jemals stillezustehen. Wenn das geschieht, dann ist dies einmalig und erst dann, wenn wir uns nach Ablauf unseres Lebens zur endgültigen Ruhe begeben. Unser Herz ist demnach älter als wir selbst, denn es begann vor unserer Geburt zu schlagen, bevor man also eines Menschen Tage zu zählen anfängt.

Nutzbringende Anstrengung

Die Abnützungsmöglichkeit des Herzens infolge seiner unermüdlichen Rastlosigkeit ist demnach gross. Gleichwohl kann seine Kraft erneuert, können seine Muskeln und Nerven verjüngt werden. Wie nun kann dies geschehen? Anfangs Mai stand ich in einer Höhe von 3300 m auf dem Corvatsch im Oberengadin mit den Skiern zur Abfahrt bereit. An mir vorbei zogen junge Leute, Skilehrer, Bergführer, Militärpersonen nebst einigen geschmeidigen Japanern, die alle fast mutwillig mit zeitweiligen Sprüngen über die Bodenwellen den Gletscher hinuntersausten. Auf der Abfahrt begegnete ich einigen Touristen, die zu Fuss den Berg hinaufstiegen, und zwar, wie es früher üblich war, mit Fellen unter den Skiern. In gleichmässigem Schritte liefen sie bergan über das glitzernde, sonnendurchflutete Firnschneefeld. Wie vermutet, handelte es sich dabei um lauter ältere Herren. In ihrer Jugendzeit war es üblich gewesen, sich die Abfahrt erst auf diese mühevolle Art zu verdienen, denn noch hatte die Technik nicht für die heutigen Erleichterungen gesorgt; aber dennoch wunderte ich mich, dass diese Vertreter der älteren Generation sich nicht wenigstens jetzt der Mühe enthoben durch eigene Anstrengung zur Höhe zu gelangen! Vielleicht hatten sie sich von einem guten Arzt beraten lassen, oder ihre eigene Einsicht verschaffte ihnen richtige Erkenntnis über die günstige Beeinflussung ihres alternden Herzens. Da dieses im täglichen Leben vielen Spasmen und seelischen Verkrampfungen ausgesetzt ist, ist ein vernünftiges Training in gesunder, sauerstoffreicher Luft dazu angebracht, den Körper und vor al-

lem das Herz zu regenerieren und zu verjüngen. Wenn wir eine leicht verrostete Maschine im Leerlauf richtig ölen, können sich die Lager selbst wieder gut einschleifen, was dazu verhilft, dass die Maschine erneut gut ins Laufen kommt. Vergleichen wir nun unser Herz mit einer solchen Maschine, dann werden wir begreifen, dass das erwähnte Training eine ähnliche Wirkung auslösen kann.

Notwendige Abwechslung

Einige Male in meinem Leben hatte ich schwere Herzkrämpfe, die sich wie eine Angina pectoris auswirkten. Einmal geschah dies in Kalifornien, als ich in eine russige Atmosphäre, den sogenannten Smog gelangte, doch kaum war ich wieder in der trockenen, heissen und reinen Wüstenluft von Arizona, war auch die Störung wieder völlig verschwunden. Des weiteren erinnere ich mich an eine längere Zeit, während welcher ich wegen zu strenger, geistiger Tätigkeit keinen Ausgleich durch körperliche Betätigung erlangen konnte. Die dadurch entstandene Störung bedrängte mich so sehr, dass ich einen befreundeten Herzspezialisten aufsuchte. Da mich dieser gut kannte, meinte er lachend, mein Herz habe nur das Berg- und Gletscherfieber, im übrigen aber sei es gesund. Die Herzkrämpfe verschwanden denn auch durch eine tüchtige Bergtour vollständig, was mir bestätigte, dass sie mehr psychischer Art gewesen waren.
Diese Feststellung liess mich begreifen, dass das Herz nicht dazu geschaffen worden ist, um sich täglich 16 Stunden bei geistiger Arbeit anzustrengen, was bei mir nur allzuoft vorkam. Der göttliche Auftrag dem ersten Menschen gegenüber lautete bekanntlich, die Erde zu bebauen, was eine ausgeglichene Arbeitsleistung in körperlicher und geistiger Hinsicht erfordert. Wer dies begreift und berücksichtigt, kann viel eher alt werden und dabei gesund bleiben. Tausende von Menschen sterben jedoch mangels dieser Erkenntnis vorzeitig, weil sie vor allem einseitig nur geistiger Arbeit obliegen. Auf diese Weise können die wertvollsten Menschen in den schönsten Lebensjahren aus einem reichen Wirkungsfeld herausgerissen werden, sei es durch einen Herzschlag, durch den bekannten Managertod oder eine andere Kurzschlusshandlung des geplagten Körpers, was bestimmt sehr bedauerlich ist, weil solche Menschen auf Grund ihrer Erfahrung noch Vorzügliches hätten leisten können.

Günstige Abhilfe

Welche Massnahmen könnte man nun treffen, um solch einem betrüblichen Geschick zu entgehen? Da stehen uns einmal Freizeit und Ferientage zur Verfügung. Wir können diese verwenden, um dem Herzen die notwendige Verjüngung zu ermöglichen, indem wir ein langsames Training beginnen, wodurch wir das erreichen, was uns bei der verrosteten Maschine, die sich im Leerlauf reinigen liess, bewerkstelligen konnten. Statt des Öles, das wir in die Lager der Maschine gossen, benützen wir für uns selbst ein Frischpflanzenpräparat, das nicht nur aus Blüten und Blättern, sondern vor allem aus den Beeren des Weissdorns hergestellt wird. Nehmen wir von diesem Mittel täglich regelmässig zwei- bis dreimal 20 Tropfen ein, dann stärken wir damit die Herzmuskeln und ermöglichen ihnen, sich zu regenerieren und zu verjüngen. Wir können dadurch die Sauerstoffzufuhr, sowie den Stoffwechsel der Herzmuskulatur verbessern. Dies verhilft den Herzkranzgefässen zu besserer Elastizität, was wiederum die eigene Durchblutung der Herzmuskulatur günstig beeinflusst.
Meines Erachtens besitzt die Phytotherapie kein harmloseres und besseres Mittel zur Stärkung des Herzens. Wer über 40 Jahre zählt, sollte nach Möglichkeit für genügend Bewegung in frischer Luft sorgen und gleichzeitig ein Weissdornpräparat wie Crataegisan einnehmen. Dies bedeutet eine nicht geringe Wohltat. Es handelt sich dabei um ein überaus einfaches, natürliches Verfahren, das sich aber gleichwohl gegen den Tod wirkungsvoller zu verhalten vermag, als irgendwelche Herztransplantationen, die der Ärzteschaft zwar zu Ruhm und Nutzen dienen mögen, während den Patienten

trotz der dadurch erlangten, kurzen Lebensverlängerung keineswegs vermehrte Sorgen erspart bleiben. Wer einsieht, dass Vorbeugen und Pflegen viel einfacher und zweckdienlicher ist als erlittene Schädigungen mühsam heilen zu müssen, der kann sich richtig einstellen und braucht nicht infolge mangelhafter Vorsorge nachträglich über seinen Zustand zu jammern, wenn man überhaupt noch jammern kann, bevor man vom raschen Tod ereilt wird. Die vernünftige Forderung lautet also, sein Herz zu pflegen, so lange es noch Zeit ist.

Nervöse Jugend

Heute hat manche besorgte Mutter Grund, sich zu beklagen, weil der halbwüchsige Sohn oder die Tochter, die noch in der Lehre weilt, so auffallend nervös sind. Auch der bedenkliche Umstand, dass die heutige Jugend für erzieherische Hilfe und Beeinflussung immer weniger zugänglich ist, bereitet der Mutter viele Kümmernisse. Es ist daher gut, wenn sie, wie auch der oft verzweifelte Vater, das Nervensystem ein wenig besser kennenlernen als zuvor, weshalb die nachfolgende Betrachtung das Verständnis darüber erweitern möchte.

Als Ganzes betrachtet, könnte man das Nervensystem mit einer Autobatterie vergleichen. Diese kann bekanntlich täglich durch den Dynamo aufgeladen werden. Auch durch Ruhe regeneriert und erholt sie sich wieder. Auf diese Weise kann sie täglich beim Gebrauch des Wagens Strom abgeben, und abends steht ihr für die Beleuchtung genügend Energie zur Verfügung. Auch unsere Sinnesorgane geben bei ihrer Tätigkeit bildlich gesprochen Strom ab, denn sie verbrauchen Nervenkraft. Diesen Vergleich wollen wir festhalten, während wir den Tagesverbrauch an Nervenkraft bei einem nervösen Jüngling einmal etwas näher betrachten.

Unbefriedigter Tagesablauf

Es ist bekannt, dass Jugendliche, die am Abend spät ins Bett gehen, beim morgendlichen Erwachen noch nicht frisch sind. In der Regel muss der Alarm des Wekkers den schlaftrunkenen Jüngling wekken, weil er noch nicht genügend ausgeruht ist, um selbst erwachen zu können. Bis zum letzten Augenblick bleibt er daher noch liegen und muss sich deshalb nur in grösster Hast und Eile zum Ausgehen bereit machen. Kaum hat er zuvor noch Zeit, sein Frühstück herunterzuschlingen. Beunruhigt rennt er zur Bahn und erwischt gerade noch in ausgepumptem Zustand den Zug. Durch all diese vermeidbare Hast verschleudert er unnütz viel von seiner Kraft. Wenn die berufliche Arbeit mit Lärm verbunden ist, dann zehrt auch dieser Umstand zusätzlich noch von der vorhandenen Kraft, denn jeder Lärm, ja sogar jeder Laut, der an unser Ohr dringt, braucht Strom von unserer Nervenbatterie. Ein vernünftiger Mensch, und deren gab es früher mehr als heute, würde nun die Stille als Krafterneuerer benützen, um dadurch der Nervenbatterie Zeit zur Regenerierung zu geben. In der Regel liebt und schätzt die heutige Jugend die Stille jedoch gar nicht mehr. Der nervöse Jüngling weiss nichts mit sich zu beginnen. Er fürchtet die Beschaulichkeit, die ihm seinen Zustand zur Besinnung bringt. Darum zieht er es vor, die Stille durch Radioberichte zu verscheuchen. Besonders gut gelingt ihm dies durch das Einschalten moderner Musik. Dabei fühlt er sich ganz alleine auf der Erde, denn er bedenkt keineswegs, dass er seinen Nachbarn berücksichtigen sollte, weil dieser den aufbauenden Wert von Ruhe und Entspannung kennt. Nein, solche Rücksichtnahme ist ihm völlig fremd, sonst würde er die Lautstärke von seiner Urwaldmusik wenigstens bedeutend vermindern.

Statt dessen aber trägt er seinen Transistorkasten von einer Räumlichkeit in die andere. Nicht einmal im Badezimmer oder in der Toilette kann er sich seiner entledigen. Man hat den Eindruck, die kleinste Stille sei für ihn der grösste Schrecken. Welch ein Glück, dass die Technik für