

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 12

Artikel: Notwendige Unterstützung bei Asthma
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553417>

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>

wendung finden werde, weil es die Ärzteschaft bestimmt begrüsst, das Mittel auch

ohne Einspritzung erfolgreich gebrauchen zu können.

Notwendige Unterstützung bei Asthma

Dass es vielerlei Asthmaarten gibt, wissen wir heute. Zu den bekanntesten gehören das Herzasthma, das Bronchialasthma und das Nervenasthma oder das Asthma nervosum. Asthmatiker sind meist sehr geplagte Menschen, weshalb jeder gute Rat, dessen Befolgung die Lage des Kranken verbessern kann, willkommen sein mag. Da mir in letzter Zeit durch einige Beobachtungen notwendige Verhaltensmassnahmen klar geworden sind, möchte ich kurz auf diese hinweisen.

Es ist bestimmt interessant zu erfahren, dass Asthmatiker, vor allem Kinder, eine mindestens 50prozentige Besserung erfahren, wenn man der Ernährung die richtige Aufmerksamkeit zuwendet, indem man alle künstlichen Süssigkeiten ausschaltet. Darunter verstehen wir vornehmlich Erzeugnisse, die aus Industriezucker hergestellt sind. Es mag jemandem zwar schwerfallen, dem Duft, der aus einer Bäckerei dringt, zu widerstehen, und eine Konditorei lockt ihn gewohnheitsmässig zum Eintreten. Aber es ist doch weise, sich von solchen Gewohnheiten freizumachen, weil entschlossenes Verzicht die Lage um vieles verbessern hilft. Im eigenen Haushalt schützen wir uns dadurch, dass wir gar keinen Industriezucker vorrätig haben, kommen wir infolgedessen doch ganz einfach nicht in Versuchung, ihn zu gebrauchen. Wenn wir unbedingt süssen wollen, können wir je nachdem Honig verwenden. Auch Weinbeeren helfen zuckern, überhaupt kann unser Süssigkeitsbedürfnis durch Früchte, Fruchtsäfte und naturreine Trockenfrüchte befriedigend gedeckt werden. Greifen wir zu diesem Ausweg, dann wird uns dies im Kampf auf Verzichtleistung unvorteilhafter Süssigkeiten erfolgreich unterstützen. Unwillkürlich werden wir dadurch auch Weissmehlerzeugnisse und andere entwertete Produkte meiden, was

unbedingt notwendig ist. Es braucht einfach entschlossen eine zielbewusste Umstellung mit entsprechender Ausdauer, denn der Gaumen kann sich auch umgewöhnen.

Weitere Forderungen

Doch damit haben sich die Forderungen für den Asthmatiker noch nicht erschöpft, denn er benötigt auch noch genügend Sauerstoff. Dazu sollte ihm ein Spaziergang an gasfreier Luft behelfen. Der Kranke darf sich also nicht nur mit seinem Lauf zur Arbeitsstätte begnügen, wenn er dadurch nicht zugleich auch eine gute Luft einzusatmen bekommt. Das wird heute wohl nur in seltenen Fällen möglich sein, weshalb er sich für die Freizeit eine andere Möglichkeit beschaffen muss. Besonders bei trockenem Wetter ist solch ein regelmässiger Spaziergang von grosser Bedeutung, da er ein wertvoller Heilfaktor sein kann. – Wird diese Bewegungsmöglichkeit in ruhiger Gelassenheit durchgeführt, dann dient sie gleichzeitig als Entspannung, was bei Asthma sehr wichtig ist, weil dies der leidlichen Verkrampfung entgegenwirkt.

Gleichzeitig damit verbunden ist auch die allgemeine seelische Einstellung. Auch wenn der Allgemeinzustand eher Veranlassung zu hastiger Nervosität gibt, sollte man dennoch bemüht sein, innere Ruhe einzuschalten. Sehr wichtig ist daher, zu Hause ein angenehmes, gemütliches Milieu zu schaffen, denn dies entspannt und stärkt zugleich. Besonders asthmakranke Kinder werden dadurch grossen Nutzen ziehen. Es ist besser, ihre Zuversicht kraftvoll zu unterstützen, als durch unnötiges Bedauern zu schwächen. Kranke, die sich nicht gehen lassen, sind ohnedies im Vorteil, was vor allem auch beim Asthmatiker zutrifft. Jeder Patient, der sich von launenhaften Gefühlen beherrschen lässt

vermindert den Heilerfolg, während ihn frohmütige Zuversicht günstig unterstützt. Haben wir auf die erwähnte Weise unseren Weg als Asthmatiker geebnet, dann werden wir auch mit den Heilmitteln erfolgreicher sein. Als pflanzliches Spasmodikum dienen vor allem die Petasitespräparate, da sie die Krampfstände vorzüglich zu mildern vermögen. In der Re-

gel greift der Kranke in erster Linie meist nur nach Heilmitteln, weil er glaubt, das genüge bereits. Unterstützt er deren Wirkung aber noch durch Befolgung der gegebenen Ratschläge, dann kann er mit einem zuverlässigeren Erfolg rechnen, und zwar ganz besonders dann, wenn er die natürliche Lebensweise auch für die Zukunft beibehält.

Nichtraucher erkranken an Raucherkrebs

Wie kann eine solche Behauptung stimmen, und wie, wenn sie wirklich der Tatsache entspricht, kann eine solche Erkrankung auch bei jenem, der nicht raucht, gleichwohl zustande kommen? Amerikanische Ärzte stellten fest, dass ein Raucher, der täglich 20 Zigaretten raucht, in zehn Jahren seine 70 000 Stück beisammen hat. Auf diese Art hat er von dem krebserregenden Gift Benzpyren ungefähr 600 mg eingenommen, was reichlich genügt, um einen Lungenkrebs auszulösen. Nun hat der Verband der deutschschweizerischen Ärzteschaft veröffentlicht, dass ein Nichtraucher, der in der Stadt Zürich wohnt, täglich so viel Benzpyren einatmet, wie wenn er im Tag fünf bis sechs Zigaretten rauchen würde. Im Winter, wenn all die Ölheizungen ihre Giftgase in die Luft entströmen lassen, steigert sich der Benzpyrengesamtgehalt noch um 58 Prozent. Wenn der Nichtraucher an seiner Arbeitsstätte zusätzlich gezwungen ist, sich in Lokalen, in denen geraucht wird, aufzuhalten, dann kann sich seine tägliche Einnahme von Benzpyren sogar etwa auf das Doppelte erhöhen. Diese Hinweise mögen uns davon überzeugen, dass auch der Nichtraucher mit der Zeit genau so an Lungenkrebs erkranken kann, wie jener, der sich täglich dem Genuss von 20 Zigaretten hingibt, nur mag es 10 bis 15 Jahre länger dauern, bis es so weit ist, dass sich die Erkrankung bei ihm geltend macht. Bestimmt ist es sehr tragisch, wenn jener,

der sich des Rauchens enthält als Folge der Rauchsucht anderer den gleich schlimmen Folgen erliegen muss. Das Rauchen kann man zwar behördlicherseits niemandem verbieten, wohl aber wäre es möglich, den Ansporn dazu entsprechend zu unterbinden, indem man der öffentlichen Reklame Einhalt gebieten würde. Wie wäre es, wenn sich der Ärzteverband vielleicht in Verbindung mit allen Gesundheitsvereinen zu einem konsequenten Vorstoss bei den gesetzgebenden Behörden entschliessen würde? Es gibt bereits Staaten, die die öffentliche Raucherreklame vollständig verboten haben. Warum sollten nicht auch wir diesem Beispiel folgen können, denn dies ist behördlicherseits wirklich möglich. Überall begegnet man auffallenden Rauchwarenplakaten. Schon in den Bahnhöfen empfangen sie den Reisenden, und in den illustrierten Zeitungen nehmen die Zigaretteninserate gewöhnlich die teuersten Plätze ein.

Es ist bestimmt angebracht, das Rauchen ins rechte Licht zu rücken, ist es heute doch viel gefährlicher als früher. Es mehrt in seinem jetzigen Ausmass die krebserregenden Stoffe, die wir bereits in der Luft haben, um vieles, und gleichzeitig verschlimmert die zunehmende Technisierung durch eine förmliche Autoflut, durch Fabriken und Ölheizungen die Luftverschlechterung von Jahr zu Jahr. Wie gering aber sind die Aussichten auf entsprechende Schutzmassnahmen?