

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 4

Artikel: Herzinfarkt
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552303>

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: 18.05.2025

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

Herzinfarkt

Leider verlor ich in letzter Zeit zwei mir lieb gewordene Bekannte infolge Herzinfarkts. Gerne hätte ich dazu beigetragen, frühzeitig andere Voraussetzungen für sie zu schaffen, wenn ich nur Gelegenheit gehabt hätte, sie durch entsprechende Ratschläge vor einer Katastrophe zu bewahren. Die Belastung unserer Zeit kann noch vielen auf diesem Gebiete zum Verhängnis werden, weshalb ich hier einige kurzgefasste Regeln zur Vermeidung eines Herzinfarktes bekanntgeben möchte.

1. Sauerstoffmangel vermeiden. Durch regelmässige Bewegung im Freien für genügend Sauerstoff sorgen.
2. Mit innerer Beherrschung sollte man sich bemühen, Aufregung und Aerger möglichst von sich fernzuhalten.
3. Die Nahrung soll nicht zu fett- und eiweissreich sein, und zudem sollte man nicht zuviel auf einmal essen.
4. Die Speisen sollten mild gewürzt sein, indem man nur wenig Salz verwendet. Ferner sollten wir viel Gemüse und Salate bevorzugen, damit der Körper viel Kali- und Magnesiumsalze, dagegen aber weniger Natriumsalze erhält.
5. Uebermässige Anstrengungen mit entsprechendem Forcieren sollten sorgfältig gemieden werden.
6. Das Rauchen sollte man gänzlich einstellen. Es wäre vorteilhaft, auch den Alkoholgenuss zu meiden, ihn aber auf alle Fälle in ganz bescheidenem Masse zu halten.

7. Ein Pflanzenpräparat, das Strophantus enthält, sollte stets greifbar in der Tasche mitgeführt werden, um bei allfälliger Gefahr die schwierige Lage durch dessen sofortige Einnahme ausbügeln zu können.

Wer diese einfachen Regeln einhält, kann dafür sorgen, dass er seinen Angehörigen ein plötzliches und allzufrühes Abschiednehmen ersparen kann.

Hilfe durch Strophantin

Die Indianer, die im südamerikanischen Äquatorialgebiet leben, helfen sich sehr oft mit der Einnahme von Strophantin, und zwar mit Erfolg, obwohl die Ärzte die orale Anwendung ablehnen und in Frage stellen, solange objektiv durchgeführte Forschungen sie von dem Vorteil dieses Heilmittels nicht überzeugen konnten. Ist dies erst einmal erreicht, dann sollten auch sie ihre Ablehnung einstellen. Ich selbst habe bei vielen Patienten derart typische und erfreuliche Erfolge erlebt, dass ich nicht verstehe, warum Herzspezialisten dieser Urwaldpflanze nicht mehr Beachtung schenken. Wenn der Arzt im Notfall mit seiner Spritze nicht zugegen sein kann, dann kann die lebensrettende Wirkung des Mittels durch dessen Einnahme in einer Form ausgewertet werden, dass sich die augenblickliche Gefahr verzieht, während sie ohne dieses Mittel zur Katastrophe führen könnte.

Hämorrhoiden

Lästig und unangenehm ist die Plage, die uns Hämorrhoiden bereiten können. Wer unter diesen Krankheitssymptomen zu leiden hat, ist sehr dankbar für eine rasche Milderung oder wenn möglich Behebung des quälenden Zustandes. Was sind eigentlich Hämorrhoiden? Kurz gesagt, handelt es sich dabei um Krampfadern im Darm. Genau wie an den Beinen sind es erweiterte, venöse Gefässe, die ausserhalb

oder innerhalb des Afters Taschen bilden. Wie kann man gegen diese Störung vorgehen?

Was in erster Linie grundlegend wichtig ist, liegt an der richtigen Pflege des Darmes, indem wir für eine normale Darmtätigkeit sorgen und weder Verstopfung noch Durchfälle anstehen lassen, vergrössern diese die Beschwerden des unliebsamen Leidens doch wesentlich. Je vernünft-