

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 2

Artikel: Schädigungen durch Lärm
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551602>

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>

und gegen den Herbst hin an Weissdornsträuchern vorbeikommt, dann sollte man sich während der Wanderung ihrer schönen, roten Beeren bedienen. Kaut man diese nämlich gut, dann wird sich der Speichel mit ihrem Saft vermengen, was eine vorzügliche Wirkung auszulösen vermag, denn man kann rasch feststellen, dass man beim Wandern dadurch weniger ermüdet und besser steigen kann. Das ist ein Hinweis darauf, dass Crataegus eigentlich jedem guten Herzwein beigegeben werden sollte, besonders, wenn man dadurch die Stärkung der Herzmuskulatur bezweckt und zudem die Leistungsfähigkeit zu erhöhen sucht. Bei regelmässiger Einnahme von Crataegus einige Wochen oder sogar Monate hindurch können leichte Uebermüdigungserscheinungen und sogar schmerzhaft Herzstörungen zum Verschwinden gebracht werden. Besonders in der heute so hastigen Zeit ist es angebracht, sich dann und wann ein gutes Herztonikum wie Cardiaforce zu gestatten.

Was lässt sich von Crataegisan erwarten?

Man kann die günstige Wirkung von Crataegus allerdings noch wesentlich unterstützen, wenn man sich das bewährte Komplexmittel Crataegisan verschafft. Dies lohnt sich besonders dann, wenn man es darauf abgesehen hat, die Leistungsfähigkeit der Herzmuskeln wie auch der Herznerven zu vergrössern. Dass dies durch Crataegisan leicht möglich ist, geht

aus dem Umstand hervor, dass dieses Komplexmittel nebst Crataegus eben noch andere pflanzliche Mittel mit günstiger Wirkung auf das Herz enthält. Der Extrakt von Kaktus grandiflorus hilft bekanntlich gut bei Atemnot, wie sie sich bei Angina pectoris äussern kann. Die Wirkung von Valeriana ist für die Herznerven günstig. Ilex, die Stechpalme mit ihren roten Beeren, kann sich infolge ihres hohen Magnesiumgehaltes bei Neigung zu Herzinfarkt in vorbeugendem Sinne als günstig erweisen. Nervöses Herzklopfen, wenn es öfters auftritt, lässt sich durch die Zitronenmelisse, die aus Kleinasien stammt, günstig beeinflussen. Da Avena sativa das gesamte Nervensystem stärkt, begünstigt es auch die Herznerven, vor allem nach körperlicher Überanstrengung. Alle soeben erwähnten Pflanzen, die auf irgendeine Weise günstig auf das Herz einwirken, bilden als Komplex eine wohlgeglückte Kombination, die Crataegisan zu einem unentbehrlichen Herzmittel werden lässt. Es sollte daher nie in unserer Hausapotheke fehlen. Die gesteigerte Reiselust unserer Tage fordert ebenfalls angemessene Fürsorge, so dass Crataegisan auch in jeder Reisetasche vorrätig sein sollte.

Bewahren wir daher unser Herz als Kostbarkeit des Lebens. Dass dies auch in geistiger Hinsicht gilt, erklärt ein weiser Spruch des Altertums, wenn er sagt: «Mehr als alles sonst, was zu behüten ist, behüte dein Herz, denn aus ihm sind die Quellen des Lebens.»

Schädigungen durch Lärm

Seit sich die Technik der Neuzeit aufgeschwungen hat, ist es mit der Ruhe früherer Tage fast ausnahmslos vorbei. Wir leben im Zeitalter der Umwälzung durch wuchtige Maschinen. Der zuvor ruhige Erdboden erlebt Gewalttat und Unrast, um des Menschen Unternehmungsgeist und Baulust befriedigen zu können. Die singenden Töne der Sense ersetzen hässlich ratternde, schrille und rumpelnde Geräusche, und das Erntelied des Dankes

ist darob verhallt. Lärm ist anmassend und fordert nur. Er vertreibt die Gemütlichkeit als Segen freudiger Arbeit. Er zermürbt die Nerven und verschlingt die Kräfte. Er hinterlässt keine Genugtuung, wie es einst die Anstrengung nach vollendeter Mühewaltung mit sich brachte. Er betreibt ständigen Raubbau, aber statt dass ihm die Menge dieserhalb zürnen würde, hat sie sich dermassen an den Lärm gewöhnt, dass sie ihn auch in die

Freizeit mit einbezieht, denn wenn keine Maschinen rasseln, muss die menschliche Stimme erhalten und der inneren Unruhe Ausdruck verleihen. In den Lärm hinein wurde die Jugend geboren, so dass er ihnen an ruhigen Orten zu fehlen scheint. Radau ist doch ein köstliches Mittel, um das Gefühl der Stille und Einsamkeit nicht empfinden zu müssen! Was dabei aber verloren geht, beweint nur jener, der es besessen hat.

Erwiesene Nachteile

Am Ende des kürzlich vergangenen Jahres hielt ich in Amsterdam einen Vortrag vor über 1000 Fachleuten. Ich erfuhr bei dieser Gelegenheit, dass in der dortigen Universität Untersuchungen stattgefunden haben, die den schädigenden Einfluss des Lärms beweiskräftig feststellen liessen. Wer in der Nähe eines Flugplatzes wohnen muss, ist in der Regel sehr starkem Fluglärm ausgesetzt. Ich erfuhr daher, dass sich dies besonders bei schwangeren Frauen sehr ungünstig auszuwirken vermag. Beweiskräftig ist dabei der Umstand, dass die Kinder, die solche Frauen zur Welt bringen, mehr untergewichtig sind, als dies der Landesdurchschnitt bekanntgibt, und zwar betrifft dies 30–40%. Auch auf Kleinkinder wirkt sich der Lärm ungünstig aus. Beobachtet man sie, während sie schlafen, dann kann man feststellen, dass sie durch starke Geräusche oder heftigen Lärm unwillkürlich zusammenschrecken, auch wenn sie darob nicht unbedingt aufwachen. Ob wir nun schlafen oder wach sind, wirken sich auch auf uns Erwachsene Lärm und starke Geräusche nachteilig aus. Besonders hohe, schrille Töne beanspruchen uns sehr belastend und sind dementsprechend auch gesundheitsschädigend. Man bedenke, dass man trotzdem seine Gedankenkonzentration nicht aufgeben darf, wenn man sein vorgeschriebenes Arbeitspensum pflichtgetreu vollbringen will. Die zusätzliche Beanspruchung durch unerwünschten Lärm kann sich deshalb wie eine Feile auf das Nervensystem auswirken.

Genau wissenschaftliche Forschungen ergaben, dass man sich in physiologischem Sinn nicht an den Lärm gewöhnen kann. Man kann ihn wohl erdulden lernen, aber seine Schädigung lässt sich dadurch keineswegs abschwächen. Das vegetative Nervensystem ist und bleibt auf Geräusche hoch empfindlich. Die Reaktion ist nicht nur nervlicher Art, sondern lässt sich auch auf die Gefäße übertragen, und zwar bis auf die peripheren Hautgefäße. Das hat zur Folge, dass Kreislaufstörungen auch zum Teil durch solche Lärmreaktionen ausgelöst werden können. Wer all diese Zusammenhänge kennt, versteht die Gedankenlosigkeit jener nicht, die Apparate, obwohl man sie nicht mehr benötigt, nicht sogleich abstellen, sondern einfach weiter eingeschaltet lassen. Wie wertlos sind Darbietungen von Radio und Television, wenn man ihnen weder zuhört, noch sie betrachtet. Jeder Ton braucht Nervenkraft, denn alles, was die Sinnesorgane aufnehmen, ist an unserer Lebensbatterie angeschlossen. Es verhält sich dabei gleich wie beim Stromverbrauch unseres Autos. Scheibenwischer, Licht, Radio, kurz alles, was im Wagen Strom benötigt, beansprucht auch die Batterien. Gleicherweise ist es um unseren Körper bestellt, da seine Lebensbatterie von allen Sinnesorganen beansprucht wird. Sehen, Hören, Riechen, also jede Sinnesäusserung muss dabei berücksichtigt werden. Auch die Batterien des Autos muss man zeitweise ruhen lassen, damit sie sich wieder erholen können, und gleicherweise benötigt auch jeder von uns eine Ruhepause zur Entspannung. Um daher unsere Lebensbatterien wieder aufladen zu können, sollten wir uns jeweils eine möglichst lärmfreie Ruhezeit beschaffen.

Aber heute handelt man in der Hinsicht wirklich vielfach völlig gedankenlos, indem man die Lebensbatterien ohne Bedenken überfordert. Statt die Stille als Kraftspender zu begrüßen und wertzuschätzen, scheint man sich vor ihr unbewusst zu fürchten, als ob sie die eigene innere Leere verdoppeln würde. Mag sein, es verhält sich so, doch kommt man da-

durch nicht aus der Verlegenheit heraus, denn wer seine Nervenkraft unnütz verbraucht, muss sich auch nicht wundern, wenn er keine mehr besitzt, so dass er dadurch seiner selbst überdrüssig wird und auch für seine Mitmenschen keine Geduld mehr aufzubringen vermag. Man empfindet womöglich zwar seine Gereiztheit selbst als widerwärtigen Zustand und kommt sich dabei höchst unangenehm und gehässig vor, insofern man noch in der Lage ist, ehrliche Abrechnung mit sich zu halten, was ja gut wäre, denn Einsicht lässt immer eher eine Abhilfe finden. Ändert man in solchem Falle seine Einstel-

lung nicht ganz entschieden, muss man sich auch nicht über schlechten Schlaf und über fantastische Angstträume mit Schweissausbrüchen wundern. Sucht man beim Arzt Hilfe, dann bekommt man chemische Beruhigungsmittel, Psychopharmaka, und alles mögliche zum Schlucken, und die Lage wird dadurch immer schwieriger und endet in einem wahren Teufelskreis, aus dem es keinen Ausweg mehr zu geben scheint. Gehen wir den Lärm-schädigungen daher in Zukunft bewusst aus dem Wege, um unsere Lebensbatterien nicht unnütz belasten zu müssen und dadurch das Nachsehen zu haben.

Guter oder eingebüster Schlaf

Welch grosse Kostbarkeit ein guter Schlaf für unsere Gesundheit bedeutet, weiss vor allem jener, der ihn durch ungünstige Verhältnisse eingebüsst hat. Früher, als das Leben allgemein noch härter, aber natürlicher war, bestanden für den Schlaf weniger Gefahren als in unserer Neuzeit. Noch stand das elektrische Licht nicht zur Verfügung, weshalb man die Dämmerstunde zum Feierabend werden liess. Dieses gemächliche, wenn auch kurze Ausruhen vor dem Zubettegehen verschaffte eine wertvolle Gelegenheit zur Entspannung nach des Tages Lasten. Fernsehen und Radio waren unbekannt, und man benützte noch die eigene Stimme, um in klangvollen Tönen auszudrücken, was das Herz bewegte. Der Frohsinn kam zu seinem Recht, und durch ein passendes Lied entfloh sogar der Kummer. Alle, die dem Schlaf genügend früh vor Mitternacht zu seinem Recht verhalfen, nahm dieser wohlthuend in seine Arme, ohne dass man zu Schlafmitteln hätte greifen müssen. Auch schlief man durch bis das Licht im Anbruch war, und neu gestärkt begann man die Sorgen durch kraftvolles Arbeiten abzubauen. Das war für gewöhnlich der Tageslauf, denn die ehrliche Bewältigung der Pflichten stand an erster Stelle, da man noch keinem vergnügungstollen Gesellschaftsleben für den Alltag Raum gewährte.

Aber die Zeiten änderten sich, und der einzelne wird in ihrem Strom mit fortgerissen. Geschwächte Gesundheit und unglückliche Familienverhältnisse sind Folgen davon. Zwei Weltkriege mit ihren Nöten brachten genügend Aufregung, Kummer und Sorgen mit sich, um das innere Gleichgewicht zu stören und dem Schlaf die notwendige Grundlage zu rauben. Nicht besser wurde es durch die Er rungenschaft der Neuzeit, die dem Wohlstand den Weg ebnete, aber auch dem harmonischen Rhythmus des Tages Einhalt gebot, denn nun hatte man künstliches Licht in Fülle, um auch die Nacht noch nutzbar werden zu lassen. Was für den Schlaf noch abfiel, musste genügen. Aber dem Schlaf selbst war damit nicht gedient. Wohl musste er sich dem neuen Rhythmus unterordnen, aber er begann darunter immer mehr zu leiden. Die Folgen belastender Umweltverhältnisse machten sich immer mehr geltend, und das vernachlässigte Schlafbedürfnis trug dazu bei, dass man schliesslich zu modernen Schlaf-tabletten greifen musste, um nicht stundenlang wachliegen zu müssen, ohne einschlafen zu können. Die früher altbewährten Schlafmittel aus dem Pflanzenreich waren bei den meisten in Vergessenheit geraten. So begrüsst man die rasche Hilfe, die durch chemische Schlafmittel zustandekam, aber man rechnete nicht