

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Das Herz  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552090>

### **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>**

## Das Herz

Es ist uns bestimmt nicht immer bewusst, dass unser Herz Tag und Nacht, Monat für Monat, Jahr für Jahr – unaufhörlich – schlägt. Meist denken wir gar nicht daran, dass es schon zu schlagen begonnen hat, bevor wir durch den ersten Schrei unsere Gegenwart auf dieser Erde ankündigten. Vielleicht durften schon unsere älteren Geschwister ihr Ohr an das Bäuchlein der Mutter halten, um die ganz feinen Herztöne wahrzunehmen, die vom Leben des Brüderchens oder Schwesterchens Kunde gaben. Ab der Stunde der wunderbaren Menschwerdung begleitet uns der Herzschlag das ganze Leben lang.

### **Ruhe und Bewegung ein stärkender Ausgleich**

Doch dürfen wir das kräftige Muskelgebilde unseres Herzens weder überfordern noch extrem schonen, denn das Herz benötigt einen Rhythmus von Spannung und Entspannung. Wer dies nicht berücksichtigt, wird seinem Herzen keinen guten Dienst erweisen. Es wäre verfehlt, wenn wir annehmen, dass das Herz viel Ruhe braucht und je weniger wir es betätigen, um so besser könnte es für das Herz sein. Dies ist grundfalsch. Bestimmt benötigt das Herz eine Zeit der Ruhe und Entspannung, vor allem im Schlaf. Dafür ist der Vormitternachtsschlaf am erholsamsten. Wer gelernt hat, das Nachtessen, bestehend aus leichter Kost, fett- und eiweissarm, früh einzunehmen, und wer sich angewöhnt hat, vor dem Schlafengehen noch einen Spaziergang im Freien zu machen, um dem Blute den nötigen Sauerstoff zuzuführen, der schon sein Herz. Am Abend sollte man die Sorgen des Tages vergessen und sich entspannt zur Nachtruhe begeben.

Es wäre also grundverkehrt zu meinen, dass man möglichst wenig laufen und sich bewegen sollte, um das Herz zu schonen, denn es wäre schade, wenn wir uns zu reichlich der heutigen Verkehrsmittel, vor allem des Autos, bedienen. Das Herz fühlt sich am wohlsten und es ist ein gutes Training für die Herzmuskulatur, wenn wir abwechselnd

neben der Entspannung auch genügend Bewegung einschalten, sogar Sport treiben, wobei nicht der Leistungs- sondern der Gesundheitssport gemeint ist. Wir erhalten die Adern elastischer, wenn wir viel wandern, schwimmen, skifahren und täglich irgend eine Bewegungsart betreiben. Wenn möglich sollten wir zu Fuss zum Arbeitsplatz gehen. Eine derart alltägliche Hilfe kann für das Herz eine grosse Wohltat bedeuten, denn durch Sitzen am Arbeitsplatz kann die Herzmuskulatur nicht richtig mit Sauerstoff versorgt werden. Dann fühlt sich unsere Herzmuskulatur nicht wohl. Die Muskeln brauchen den Sauerstoff, denn er ist so wichtig wie gesunde Nahrung.

### **Durch Ernährung für gute Blutbeschaffenheit sorgen**

Neben Sauerstoff können wir auch mit unserer Ernährung dem Herzen viel helfen. Ist das Nahrungsquantum zu reichlich, zu fett- und eiweissreich, dann wird das Blut dick und das Herz hat viel mehr Mühe, dieses dicke Blut durch die Adern zu pumpen. Wir merken dies bei körperlicher Betätigung, denn wir werden rascher müde. Das soll uns ein Zeichen sein, dass wir unserer Ernährung quantitativ und qualitativ mehr Beachtung schenken. Vor allem werden wir mit einer basenüberschüssigen Nahrung, die grösstenteils aus Gemüse und Früchten besteht, die Viskosität des Blutes bald wieder in Ordnung bringen.

### **Seelische Einflüsse**

Das Herz ist nicht nur empfindlich auf diese stofflichen und physischen Gegebenheiten, auch das innere Empfinden, das Seelische und unsere Emotionen wirken stark auf das Herz. Nicht umsonst sagt man bei einem plötzlichen, kollapsartigen Versagen, das mit dem Tod enden kann: «Es hat jemandem das Herz gebrochen».

Ein grosses, seelisches Ereignis kann derart heftige krampfartige Reaktionen auslösen und dadurch das Herz zum Stillstand bringen.

Vergessen wir deshalb nicht, dem Seelischen die gebührende Beachtung zu schenken. Über fünfzig Prozent aller Herzleiden und Herzversagen kann man auf seelische Einflüsse zurückführen. Es ist sicher gut, wenn wir unseren Freunden und Angehörigen, die bedrückt sind und über ein komisches Gefühl und einen leichten Schmerz am Herzen klagen, ein gutes Herztonikum bringen. Aber oft ist es noch besser, wenn wir zuhören und ihnen Trost spenden. Falls wir helfen können die Probleme anderer zu sehen, wenn wir die positiven Faktoren beleuchten und wir das Glück im Unglück in den Vordergrund stellen, dann bedeutet dies einen guten Schritt nach vorne. Darum ist die seelische Unterstützung, die Psychotherapie, wie man wissenschaftlich sagt, von so grosser Bedeutung für den Arzt und für den Patienten. Es ist so wichtig, dass wir unseren Mitmenschen viel Liebe, ein echtes Mitgefühl und den richtigen Trost entgegenbringen. Deshalb sollten wir einen Spruch aus dem Buch der Bücher nicht vergessen, wo es heisst: «Bewahre dein Herz mehr denn alles, denn von ihm sind die Ausgänge des Lebens».

#### **Pflanzliche Unterstützung**

Es gibt aber auch ein paar gute Heilpflanzen, die uns ebenfalls helfen, die Herzmuskulatur zu stärken und die Herznerven

zu stützen. Eines der besten Mittel ist der einfache Weissdorn (Crataegus) und zwar die Blätter, Blüten und Beeren. Von der Frischpflanzentinktur wirken schon zwei- bis dreimal täglich zehn bis zwanzig Tropfen ganz hervorragend. Dazu kämen noch fünf bis zehn Tropfen Brennessel-Wurzelextrakt. Mit fünf bis zehn Tropfen Ginkgo biloba kann man zusätzlich die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn unterstützen. Der blühende Hafer (Avena sativa) und Ginseng oder die russische Taigawurzel (Eleutherococcus) wirken ausgezeichnet auf die Herznerven. All diese Frischpflanzenmittel können uns helfen, über die Krisen hinwegzukommen. Das Herz ist immer bereit zu regenerieren, wenn man die richtigen Voraussetzungen schafft. Auf diese Art und Weise kann man dann den alten Tagen ruhiger, ohne zuviele Sorgen, entgegensehen. Auch ein pflanzliches Herztonikum wird von allen älteren Leuten sehr gerühmt, da es durch klimatische Verhältnisse hervorgerufene Störungen, die sich mit beklemmendem Gefühl am Herzen äussern, zu lindern vermag. Das Herz zu behüten und es zu pflegen, sollte eine ernste Herzensangelegenheit werden, denn in unserer unruhevollen, von Stress und ungesunder Lebensweise geplagten Welt, nehmen Herzerkrankungen zu und stehen leider als Todesursache immer noch an erster Stelle.

### **Hilft viel wirklich viel?**

Da pflanzliche Heilmittel nicht giftig sind, ist man oft der Ansicht, dass man möglichst grosse Mengen einnehmen sollte, um eine optimale Wirkung zu erzielen.

Nun hat aber der bekannte Pharmakologe Professor Wagner in München mit exakten Versuchen nachgewiesen, dass man bei Heilpflanzen, die jemand seit Jahren mit Erfolg anwendet, auch mit ganz kleinen Mengen häufig grössere Erfolge erzielen kann als mit den üblichen Dosierungen.

#### **Kleine Gaben mit grossem Effekt**

Gerade bei Echinacea hat er diesen Beweis erbracht. Er zeigt, dass diese hervorragende

Pflanze, der wir so viel zu verdanken haben, eine derartige Wirkungsvitalität besitzt, dass auch kleine Mengen, die nahezu als homöopathische Verdünnungen angesehen werden können, immer noch sehr gute und befriedigende Resultate hervorbringen. In bezug auf die Quantität von Pflanzenpräparaten sollte man sich sowieso sehr individuell einstellen.

#### **Die Reaktion auf ein Mittel beachten**

Bei allen Pflanzenpräparaten hat man eine leicht verständliche Dosierungsanweisung bereits auf der Packung. Diese entspricht erfahrungsgemäss den Bedürfnissen des