Achtung, Herzinfarkt!

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-552116

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

sen und unentwegt schritten die Kamele mit ihrer lebendigen Last von Menschen oder mit deren Habe durch die stille, endlos erscheinende Weite der Wüste. — Immer wieder belebten solcherlei Vorstellungen den stillen Atem dieser grossen, achtunggebietenden Einsamkeit. Wie hätte Mose ein Volk von ungefähr 2½ Millionen Menschen so viele Jahre durch die Wüstengegenden der Sinaihalbinsel führen können, wenn Kamele, Ziegen und Schafe nicht als nützliche Begleiter mitgezogen wären?

Dem Wüstenbewohner gibt das Tier Milch und Fleisch nebst Wolle für die Kleider, ebenso Leder, wie auch Handelsmöglichkeiten, denn, wie bereits erwähnt, tauscht er seine Kamele gegen Getreide, Öl, Tee und andere lebensnotwendigen Erzeugnisse um. Diese Umtausch- und Handelsplätze waren von jeher die Kamelmärkte, wo sich die Bewohner des Landes nach einsamen, stillen Tagen treffen und nach Bedürfnis gegenseitig aussprechen konnten. Noch gehören sie zusammen, der Wüstenbewohner und sein Kamel. Würde der treue Begleiter des Menschen aus jener Gegend verschwinden müssen, wie die Pferde aus unserem Leben immer mehr verschwunden sind, dann würde die Wüste um vieles ärmer werden, um ein Stück warmer, sinnender Poesie. Vielleicht käme sich der Wüstenbewohner dadurch ärmer und beraubter vor als unsere Bauern, die ihre empfindenden Pferde um leblose Maschinen umgetauscht haben.

Achtung, Herzinfarkt!

Von einem sehr alten Arzte vernahm ich zu meinem Erstaunen, dass er in jungen Jahren bei seinen Patienten nie einen Herzinfarkt beobachtet habe, wiewohl damals ja besonders die Leute auf dem Lande noch mehr körperliche Anstrengung auf sich nehmen mussten als heute, wo so viele Maschinen die Arbeit erleichtern. Worin mag also der Grund liegen, dass der Herzinfarkt in unseren Tagen zu den häufigsten Todesarten gezählt werden kann? Da Maschinen und technische Hilfsmittel aller Art dazu beitragen, unsere Kräfte wesentlich einzusparen, kann die Ursache der erwähnten Krankheit nicht auf körperlicher Anstrengung beruhen, mussten sich doch unsere Vorfahren, wie schon gesagt, mehr anstrengen als wir.

Unwillkürlich erinnere ich mich da an meinen Aufenthalt in Vermont, USA, wo sich der bekannte Kreislaufforscher Prof. Raab zu dieser Frage ganz eindeutig geäussert hatte, denn er redete in diesem Zusammenhang vom Faulenzerherz unserer Generation. Damit meinte er allerdings nicht, dass dieses Faulenzerherz vom buchstäblichen Faulenzen herrühre, denn das würde ja nicht mit unserer grösseren Geschäftigkeit als früher übereinstimmen. Nein, dieses Faulenzerherz beruht auf Einseitigkeit in der Betätigung, auf einem Mangel an gesunder Bewegung in frischer Luft, an dem richtigen Wechsel von Anspannung und Entspannung, an dem Fehlen der Harmonie zwischen dem Rhythmus der Ruhe und der Tätigkeit.

Nicht nur in Amerika, sondern auch bei uns pflegt man heute immer mehr die üble Gewohnheit, statt zu Fuss zu gehen, für jede Kleinigkeit die Autopedale zu Hilfe zu nehmen. Selten übt sich jemand, der ein Auto besitzt, noch im regelmässigen Wandern, ja, nimmt selbst nicht einmal mehr den Weg für kleinere Besorgungen unter die Füsse. Es ist so viel bequemer, sich durch die technischen Hilfsmittel von heute verwöhnen zu lassen, und so, wie es auf dem Gebiet des Gehens ist, genau so gibt es auch auf anderen Gebieten die verschiedensten Erleichterungen, so dass wir unsere Körpermuskulatur viel zu wenig betätigen können. Wir erkennen darin meist keine Gefahr, wiewohl dadurch Kreislaufstörungen auftreten können, die als Folge das ganze Gefäßsystem und mit ihm auch das Herz degenerieren lassen. Durch einseitige, geistige Betätigung gibt es nämlich Verkrampfungen, Stauungen, Spasmen, Blutdruckerhöhungen und viele

andere Folgeerscheinungen. Diese nun können, besonders wenn wir den Sechzigerjahren entgegengehen, sehr leicht zu einem Herzinfarkt führen.

Das vernünftige Mittelstadium

Oftmals habe ich in letzter Zeit Todesanzeigen von lieben Freunden und Bekannten erhalten, die infolge eines Herzinfarktes aus ihrem arbeitsreichen Leben herausgerissen worden sind. Immer handelte es sich dabei um Menschen, die sich allzu früh von jeglichem Bewegungssport oder einer regelmässigen körperlichen Betätigung zurückgezogen haben. Sie konnten keine Zeit mehr für Wanderungen erübrigen, traten aus dem Alpenklub aus, durch den sie zuvor gesundheitlich guten Nutzen gezogen hatten, vergassen auch völlig durch eigenen Antrieb während der Freizeit Wald und Flur zu durchstreifen oder im Garten leichtere Arbeiten zu verrichten. Auch war jegliches Interesse an früher geübtem, vernünftigem Sport dahin. Sie hatten nie darüber nachgedacht, dass sich ihre Lebensfrist dadurch um 20—30 Jahre verringern konnte, wiewohl ihre Lebenskraft selbst noch unverbraucht war. Das tönt zwar widersprechend, aber wer sich einseitig zu viel verausgabt, in atemloser Hast und Anspannung, der legt eine ungebührliche Last auf sich. Würde er mit seinen Pflichten abbauen und weise einteilen, dann würde auch sein Herz länger für ihn schlagen, aber auf die erwähnte, aufreibende Art der Lebensführung versagt es eben plötzlich. Ein Herzinfarkt ist somit gewissermassen ein selbstverschuldeter Unfall. Alles, was in unserem Organismus nicht normal gebraucht wird, verkümmert, und der Organismus selbst wird daseinsunfähig, wenn man ihn jeglicher Übung enthebt. Zwischen einem Sportherz, das durch Übertreibung entstand, und einem Faulenzerherz, das zu sehr geschont wird, gibt es ein Mittelstadium. Jeder Mensch, der sein Leben nicht vorzeitig beenden will, sollte sich dieses Mittelstadium zum Ziele machen. Es ist sehr gefährlich, mit 40 Jahren den normalen Bewegungssport völlig aufzugeben, da man ihn von diesem Alter an am dringendsten benötigt, will man nicht Gefahr laufen, dass man 15 oder 20 Jahre später an einem Herzinfarkt stirbt. Wer frühzeitig eine Bewegungskur durchführt und überhaupt dem Lebensrhythmus regelmässige Bewegungsmöglichkeiten beschafft, wird in späteren Jahren nicht zu einer Strophantinkur greifen müssen. Es mag sein, dass uns gewisse warnende Anzeichen dann und wann zur Einsicht mahnen. So stellte ich meinerseits vor einigen Jahren heftige Herzkrämpfe bei mir fest, aber die Kontrolle des Herzens ergab keinen Befund. Nach reiflicher Überlegung kam mir zum Bewusstsein, dass ich neben Sorgen und Ärger schon monatelang nur geistig gearbeitet hatte. Nun schaltete ich wohlweislich einige Bergtouren ein und alles war wieder in Ordnung.

Empfehlenswerte Umstellung

Eine solche Umstellung würde Tausenden von überbeschäftigten Geschäftsleuten, Beamten, Parlamentariern und wie die geplagten, einseitig angestrengten Managertypen alle heissen mögen, von grossem Nutzen sein, bevor es zu spät ist. Jeder von ihnen sollte bedenken, dass es weiser ist, in der Hinsicht vorzusorgen, statt sein Augenmerk auf die Fürsorge zu konzentrieren, die einer ihres Gatten zu früh beraubten Witwe und den zurückbleibenden Waisen, die den Vater noch nötig gehabt hätten, zugedacht ist. Wir dürfen uns wirklich nicht täuschen lassen, denn ein X ist nun eben einmal kein U. Die Natur hat ihre eisernen Gesetze, die wir beachten sollten. Jeder Gefährdete sollte sich zu einer Umstellung entschliessen, und diese Umstellung erfordert einen neuen Zeitplan. Weise ist jeder, der weniger Benzin tankt, dafür aber mehr Sauerstoff für die Körperzellen aufnimmt. Was die Ernährung anbetrifft, sollten wir weniger essen, uns dabei jedoch an vollwertige Naturnahrung halten. Der Körper wird eine solche Umstellung mit grösserer Leistungsfähigkeit zu danken wissen, und das Leben wird nicht plötzlich durch ein unerwünschtes Versagen beendet sein.