Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 6

Artikel: Das Herz
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552625

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

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

Das Herz

Obwohl es im Volksmund vorkommt, von herzlosen Menschen zu sprechen, könnte doch kein einziger von uns je ohne sein Herz leben. Es ist möglich, für eine gewisse Zeit ohne Milz auszukommen. Man kann sich auch mit bloss einer Niere oder einem Lungenflügel behelfen, wenn aber das Herz seinen Dienst einstellt, dann endet eben auch unser Leben. Wir wissen, dass das Herz ein Muskelorgan ist, das als Pumpwerk unseres Blutsystems von Geburt an bis zum Tode ruhelos arbeitet. Im Kindesalter entwickelt sich das Herz bekanntlich durch Zellteilung, bis der Mensch erwachsen ist. Von diesem Zeitpunkt an ist eine weitere Vergrösserung dieses Pumpwerkes nicht mehr nötig.

Hauptsächlich durch den Sport, aber auch durch andere Begebenheiten kann man das Herz überforcieren. Dadurch wird es sich anormal vergrössern, beziehungsweise erweitern, und diese unerwünschte Herzerweiterung bezeichnet man alsdann als Sportherz. Durch eine Herzhormonkur kann man eine solche Vergrösserung wieder normalisieren. Es handelt sich dabei um eine einfache Einspritzung dieser sogenannten Herzhormone unter die Haut. Noch weiss man nicht, was Herzhormone eigentlich sind, und wo sie im Körper erzeugt werden. Vor ungefähr drei Jahrzehnten gelang es einem ungarischen Professor, bei Ziegen und Schafen eine interessante Feststellung zu machen. Er beobachtete nämlich bei Jungtieren Herzzellen mit zwei Zellkernen. Diesen Umstand muss man als sogenannte Teilungsform ansehen. Der Forscher konnte indes noch nicht feststellen, welcher Stoff die Herzzelle zur Teilung veranlasste. Da die Vermutung auf ein Hormon fiel, bezeichnete man diese Unbekannte einfach als Herzhormon. Der erwähnte Professor setzte seine Forschungsarbeit fort und entzog dem Herzen neugeborener Schafe ein wenig Extraktstoff, indem er ihn älteren Muttertieren, deren Herz durch Überanstrengung etwas erweitert war, einspritzte. Die erfreuliche Folge hiervon war die Feststellung, dass einige Wochen später das geschlachtete Muttertier eine neue Herzzellenbildung aufwies.

Naheliegend war es nun, am Menschen diese Feststellung auszuprobieren. Man begann daher mit Einspritzungen kleiner Mengen dieser Herzhormone, die man aus neugeborenen Schafen gewonnen hatte. Das erfreuliche Ergebnis dieser Behandlung war eine unerwartete Besserung. Die Herzhormonkur dauert ungefähr 20 Tage und besteht aus 10 Einspritzungen. Drei Monate nach Verlauf einer solchen Kur kann der Patient, der zuvor kaum noch eine grössere Treppe hinaufgehen konnte, ohne einige Male stillestehen zu müssen, wieder Berge besteigen. Würden Sportler mit Herzerweiterung diese Kur bei sich anwenden, dann könnten sie ihren Zustand dadurch verbessern und nach einiger Zeit ihr Training wieder aufnehmen. In einigen Fällen konnte ich wirklich erfreuliche Erfolge feststellen. So erfuhr ich beispielsweise von einer Fabrikantenfrau, die ungefähr im Alter von 50 Jahren stand und kaum mehr in der Lage war, die Dorfstrasse hinanzusteigen, dass sie drei Monate nach der durchgeführten Herzhormonkur den Gemmipass wieder leicht überqueren konnte. Einen weiteren Erfolg erzählte mir eine Bergbauernfrau, die wegen ihrer Herzerweiterung nicht mehr hatte arbeiten können. Drei Monate, nachdem sie die Herzhormonkur durchgeführt hatte, war sie fähig, beim Heuen wieder mitzuhelfen. Solche Erfahrungen sind bestimmt erfreulich, besonders weil es sich dabei um eine harmlose Anwendung der biologischen Medizin handelt.

Ist Ruhe für das Herz gut?

Stellen wir uns diese Frage, dann dürfen wir nicht vergessen, dass das Herz ein Muskelorgan ist. Was daher für die übrigen Muskeln im Körper gilt, das kann man auch auf das Herz beziehen. Wenn wir einen Muskel überanstrengen, dann schaden wir ihm, ja, es kann sich daraus sogar ein Muskelriss ergeben. Würden wir umgekehrt jedoch einen Muskel überhaupt nicht wieder beanspruchen, dann

würde er abschwachen, und als Folge könnte ein Muskelschwund entstehen. Bei vernünftigem Sport können sich die Muskeln durch stetes Training bekanntlich stärken, und gleichzeitig kann auch das Herz dadurch mitgestärkt werden. Wenn wir daher in vernünftigem Masse wandern und mit richtiger Atemtechnik Berge besteigen, dann können wir damit rechnen, dass unser Herz kräftiger und leistungsfähiger wird, als wenn wir, wie die sogenannten Bücherwürmer, blosse Stubenhocker sind. Mit zunehmendem Alter mögen die Muskeln weniger Spannkraft mehr besitzen. Ganz gleich mag es sich auch mit dem Herzmuskel bei älteren Menschen verhalten, denn er kann weniger mehr beansprucht werden und kann deshalb auch leichter ermüden. Aus dieser Feststellung erklärt sich der Umstand, dass beim Sport die Junioren mehr leisten können als die Senioren.

Diese Tatsache müssen wir unbedingt in Betracht ziehen, wenn wir altern. Das ist möglich, wenn wir unserem Muskelsystem, also auch dem Herzen, im Alter etwas mehr Aufmerksamkeit und Pflege entgegenbringen. Es bedeutet dies nun aber nicht, regelmässiges Wandern und vernünftigen Sport mit dem Altern aufzugeben, denn dies wäre gänzlich verkehrt. Im Gegenteil, man hat im Herbst des Lebens Bewegung und Atmung am notwendigsten. Muskeln und Herz müssen nämlich erstens in möglichst elastischem Zustand erhalten bleiben, und zweitens muss man auch die wichtige Frage des Gewichts beachten, denn man sollte dieses stets in vernünftigem Rahmen zu halten suchen, da jegliches Übergewicht dem Herzen schadet.

Heilsame Naturmittel

Es gibt auch Pflanzen, die mithelfen, die Herzmuskeln zu pflegen. Dies gilt auch für die Pflege der Herzgefässe und der Herznerven, über die wir ein anderes Mal berichten werden. Es handelt sich bei diesen Pflanzenmitteln hauptsächlich um Extrakte aus Arnikawurzeln, aus dem Weissdorn, aus Cactus grandiflorus, aus Avena sativa, aus dem homöopathischen Spigelia und anderem mehr. Ein wunderbares Herztonikum, das gerade aus solchen Pflanzenextrakten besteht, ist das Cardiaforce. Dieses vermag besonders betagten Menschen zur Kräftigung des Herzens dienlich zu sein. Von vielen älteren Leuten erfuhr ich, dass ihnen die tägliche Einnahme von ein wenig Cardiaforce sehr zustatten kam, da sie dadurch das Nachlassen der Leistungsfähigkeit zu überbrücken vermochten, denn viele Jahre hindurch konnten sie infolge der erwähnten Hilfe noch arbeiten und durchhalten. Fühlt man sich einmal richtig müde, abgespannt und erschöpft, ohne die Ursache dieses Zustandes zu kennen, dann kann ein solch natürliches Tonikum äusserst dienlich sein.

Wer seinen Körper kennt und versteht, weiss auch, was für sein Herz erforderlich ist. Er wird im richtigen Augenblick eine Anstrengung vermeiden und die notwendige Ruhe einschalten. Anderseits wird er aber auch nicht träge und bequem werden, denn im ausgeruhten Zustand muss er für vernünftige Bewegung und Atmung besorgt sein. Wer sich so einstellt, wird in einfachen Naturmitteln eine zusätzlich Stärkung finden, so dass er später nicht auf starke, chemische Präparate angewiesen ist.

Zellschädigende Strahlen

Kürzlich fand ich in der amerikanischen Presse einen bemerkenswerten Artikel. McNamara soll nämlich gesagt haben, dass die Russen mit 18 der modernsten Atombomben in einer Nacht mehr als 120 Millionen Amerikaner töten könnten. Das würde somit von 100 Amerikanern 60 treffen. Etwa 60 Millionen würden demnach überleben, aber durch die furchtbaren Geschehnisse mehr oder weniger strahlengeschädigt sein. McNamara ist bekanntlich ein gut unterrichteter Militärfachmann, und als solcher gibt er den geschädigten Überlebenden die tröstliche