Herzkreislauferkrankungen

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 7

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970714

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

Gleichzeitig erzählte ich ihm auch noch von einer zweiten, heilsamen Pflanze, die ich im Amazonasgebiet kennengelernt hatte, da sie die Indianer gebrauchen, um ihre Nieren immer wieder von Gries und Steinen zu reinigen. Sie nennen diese Pflanze daher einfach Steinbrecher, was in ihrer Sprache Chanca Pietra heisst. Da sie bei uns nicht wächst und als Tee nicht erhältlich ist, kann man die Tinktur verwenden, die noch etwas stärker wirkt als die Rubia-Tinktur, im Handel erhältlich als Rubiasan.
Es ist also heute nicht mehr nötig, sich der Nierensteine wegen einer Operation zu unterziehen, da die beiden erwähnten Pflanzen, beziehungsweise die daraus hergestellten Präparate, auf einfache Weise mit den Steinen fertig werden. Letztes Jahr stand ein in der ganzen Welt bekannter Wissenschaftler vor einer solchen Operation, die für ihn als einzige Lösung zur Behebung der immer wieder auftretenden Koliken galt, denn diese zehrten an seiner Kraft und hinderten ihn an der Arbeit. Er hörte von den zwei Mitteln und nahm sie ein, und als seine Ärzte nach drei Monaten die Nieren wieder röntgten, waren die Steine zu ihrem grossen Erstaunen verschwunden. So einfach vermögen Naturmittel, wenn man sie richtig anwendet, zu helfen.

Herzkreislauferkrankungen

Es ist erschreckend, bei der Prüfung von Statistiken wahrnehmen zu können, dass in der Schweiz wie auch in Deutschland ungefähr 300 000 Menschen jährlich einem Herzinfarkt erliegen. Das bedeutet nahezu 50% aller Todesfälle. Immer wieder appelliert daher Frau K. Strobel, als deutsche Gesundheitsministerin, an den gesunden Menschenverstand, indem sie eine vernünftigere Lebensweise befürwortet, um dadurch die Grundursachen der Herzkreislauferkrankungen möglichst beseitigen zu können. Nicht nur Stress und Hetze unserer hektischen Lebensführung spielen eine grosse, schädigende Rolle bei der ungebührlichen Belastung unseres Herzens, sondern auch das Rauchen ist daran beteiligt, mag man auch von dieser Feststellung nicht gerne etwas hören. Zwar rauchen Frauen heute nahezu so ausgiebig wie die Männer, aber gleichwohl sterben mehr Männer an Herzinfarkt. Da sich die Periode bei der Frau gewissermassen als kleiner Aderlass auswirken kann, mag es sein, dass sich dieser wiederholende Rhythmus als Entlastung für das Gefässsystem äussert und sich jedenfalls auch bei Neigung zu hohem Blutdruck günstig auszuwirken vermag.

Weitere Ursachen

Der Hinweis auf eine zu üppige und mengenmässig zu reichliche Ernährung ist ebenfalls manchen lästig, besteht doch dadurch eine Möglichkeit, die kritische Lage durch eine vernünftige Einstellung zu verbessern, aber es fällt allzuvielen schwer, sich hierzu bejahend einzustellen. – Eine weitere Schädigung mag sich mancher ebenfalls ungern eingestehen, denn der Genuss alkoholischer Getränke, besonders wenn er über das normale, bescheidene Mass hinausgeht, setzt dem Gefässsystem und somit auch den Herzkranzgefässen entschieden zu. Als nachteilig äussert sich vor allem auch der Sauerstoffmangel, der doch durch genügend Bewegung in frischer Luft Behebung finden könnte. Sorgen wir jedoch nicht für eine vernünftige Abhilfe, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn der erwähnte Mangel zu Herzkreislauferkrankungen führt.
Weniger bekannt ist, dass auch der Lärm die erwähnten Erkrankungen fördern kann. Wäre man sich dessen voll bewusst, dann würde man es bei dem unabwendbaren Lärm, der von aussen auf uns eindringt, bewenden lassen und sich vor unnötigem Lärm durch Radio und Fernsehen verschonen, denn wer diese Apparate den ganzen Tag gedankenlos laufen lässt, trägt ebenfalls zu den erwähnten Schädigungen bei. Schwieriger mag es sein, sich vor Aufregungen bewahren zu

können, denn täglich stürmen heute solche auf uns ein. Es heisst daher, Selbstbeherrschung üben, indem man Ruhe und Gelassenheit einschaltet. Dies ist unbedingt angebracht, da die Aufregung das Gefässsystem sehr stark belasten. Sie bilden deshalb oft die auslösende Ursache eines Herzinfarktes, was bis jetzt durch verschiedene Erfahrungen feststellbar war.

Schädigungen meiden

Ist man sich einmal dessen klar bewusst, dass durch eine vernünftige Einstellung und Lebensweise unserseits manchen Gefahren Einhalt geboten werden kann, dann ist es auch leichter, die Verantwortung für die schonende Erhaltung unseres Lebens auf uns zu nehmen. Mancher tatkräftige Mensch scheidet ungern aus dem Leben, besonders, wenn ihn die Erfüllung seiner Pflichten immer noch befriedigt. Überall, wo es in seiner Macht steht, sollte er daher weise und vernünftig vorgehen, um sich fernerhin nützlich erweisen zu können. Wir müssen anderseits schon genügend schlechte Einflüsse in Kauf nehmen, ohne sie ändern zu können. Sie machen womöglich das Mass der Belastung voll. Daher ist es vernünftig, jene Schädigungen zu meiden, die völlig von uns abhängen. Die Luft, die uns einst in reinem Zustand zur Verfügung stand, wird durch die Aufnahme vermehrter Gase immer schlechter und fördert dadurch die Herzkreislaufkrankheiten in vermehrtem Masse. Auch das Wasser stand uns früher in einwandfreiem Zustand zur Verfügung. Erschreckend ist daher heute seine Verunreinigung, woran die Chemikalien reiche Schuld tragen. Unsere einst gesunde, naturreine Nahrung ist heute vielfach entwertet und mit Giften versehen. All diese erwähnten Nachteile schädigen den Herzkreislauf wesentlich. Aus all diesen Erwägungen geht bestimmt hervor, dass es in unserer Macht liegt, die grösste der Todesursachen wirksam zu bekämpfen, und zwar trotz der vielen ungünstigen Umstände, die uns umgeben mögen. Wir müssen dabei nur die gegebenen Ratschläge auf die richtige Weise zu berücksichtigen suchen.

Gestörte Schilddrüsenfunktion

Seit einigen Jahren mehren sich die Schilddrüsenfunktionsstörungen besonders bei jüngeren Frauen und Mädchen. Meistens äussert sich diese unliebsame Änderung in einer leichten Überfunktion. Allgemein erklärt man sich zwar die Störung als Folge angestrengter Arbeit und bezeichnet den Zustand einfach als Nervosität. Da heute mehr Menschen nervös sind als ausgeglichen, findet man nicht ohne weiteres einen Grund, an dieser Diagnose zu zweifeln. Selten nimmt man daher eine Untersuchung zur Feststellung des Grundumsatzes vor. Ich erinnere mich da noch eines besonderen Falles, wobei es sich um eine Frau aus Zürich mit ziemlich starker Überfunktion der Schilddrüse handelte. Daher veranlasste ich die Kranke, bei ihrem Hausarzt eine Grundumsatzprüfung vornehmen zu lassen. Dieser fand indes ein solches Vorgehen nicht für nötig und erkundigte sich, wer ihr eine solche Ansicht beigebracht habe? Da sie jedoch bei ihrem Anliegen beharrte, führte er die Kontrolle durch. Wie erstaunt aber war er über das Ergebnis, denn er stellte einen erhöhten Grundumsatz fest.

Ursachen und Abhilfsmöglichkeit

Woher nun können solche Schilddrüsenüberfunktionen kommen? Eine der wichtigsten Ursachen liegt in der Verwendung von Jodsalz, denn wenn Personen, die unter der erwähnten Überfunktion leiden, dieses Salz in ihrer Ernährung ausschalten, können sie sehr rasch feststellen, dass gerade dieses in vielen Fällen für den unerfreulichen Zustand verantwortlich gemacht werden kann. Seit Einführung des Jodsalzes haben wir zwar viel weniger Kröpfe in der Schweiz zu verzeichnen, dafür aber mehrte sich die Schilddrüsenüberfunktion. Auch in anderen Ländern, die zur Kropfbekämpfung das Jodsalz