Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 6

Artikel: Neues über den Herzinfarkt
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970350

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

sind? – Das fordert bestimmt zum Nachdenken auf!
Nach dem Testergebnis der Forscher nimmt jemand, der einen ganzen Tag in der Rauchluft eines Büros arbeiten muss, genau soviel Gift auf wie jener, der im Freien 30 Zigaretten raucht, und zwar handelt es sich dabei um Nitrosamin, bekannt als gefährlich krebserregender Stoff. Nicht einmal alle Mütter sind so verantwortungsbewusst, dass sie ihre Säuglinge und Kleinkinder sorgsam vor Einflüssen bewahren, von denen sie wissen könnten, dass sie schädigend wirken. Oft tragen sie durch ihre genusssüchtige Leidenschaft selbst dazu bei, dass die Luft im eigenen Heim durch andauerndes Rauchen nicht mehr einwandfrei sein kann. Aber darüber scheinen sie sich keine Rechenschaft abzulegen. Ihre Kinder müssen sich an die ungünstige Lage einfach gewöhnen. Sehr oft sind sie der Schädigung sogar während der Schlafenszeit ausgesetzt.

Warum sich wundern?

Oft können leider auch Erwachsene trotz sorgfältigem Bemühen, sich gesundheitlich richtig zu verhalten, nicht verhindern, dass sie sich Tag für Tag in Räumen voll schädigenden Rauchqualms aufhalten müssen. Sollte man sich da noch wundern, wenn sie sich unter solch ungünstigen Umständen einen Kehlkopf- oder Lungenkrebs zuziehen können und daran zugrunde gehen, obwohl sie selbst nicht rauchen? – Gerade das nützen dann die Raucher mit zynischen Bemerkungen aus, denn es ist für sie ein Triumph, dass auch Nichtraucher auf diese Art erkranken und sterben können. Statt die richtige Lehre daraus zu ziehen, dient dies viel eher als Grund, jegliche Verantwortung überhaupt abzulehnen.
Man fragt sich da unwillkürlich, warum die Gesundheitsbehörden trotz den offensichtlichen Schädigungen nicht einschreiten, um wenigstens in staatlichen Betrieben das Rauchen in Arbeitsräumen und in den verschiedenen Büros zu verbieten! Das wäre doch eine nützliche Gelegenheit, mit gutem Beispiel voranzugehen. Wenn von massgebender Seite kein Einspruch erhoben wird, ja, wenn sogar die Reklame ungehindert in allen möglichen verlockenden Anpreisungen zur Versuchung dienen darf, dann ist es doch kein Wunder, wenn sich nebst den Erwachsenen auch die Jugend einbildet, Rauchen sei gar nicht so schlimm, weil ja auch Nichtraucher dem Raucherkrebs erliegen können. Es ist daher gut, wenn die Forschung die wahren Ursachen aufdeckt. Das sollte an der Verantwortungslosigkeit rütteln und sollte schon die Mütter aufhorchen lassen, damit sie ihren Kleinen nicht mehr den Zigarettenrauch bedenkenlos in die Nase blasen. Süchtigkeit auf irgendeinem Gebiet beeinträchtigt die Rücksichtnahme den Mitmenschen gegenüber ganz bedenklich oder erdrosselt sie sogar. Obwohl uns durch den Narkosearzt Dr. Erhard B. in der Zeitschrift «Gesundes Leben» bekanntgegeben wird, dass in Deutschland jährlich 140 000 Menschen an Krankheiten sterben, die durch das Rauchen mitbedingt sind, veranlasst dies die wenigsten Raucher, darauf anzusprechen, um sich und andere nicht weiterhin zu gefährden.

Neues über den Herzinfarkt

Erfahrung, Beobachtung und entsprechende Schlussfolgerungen waren uns bei der richtigen Beurteilung von Herzinfarkten überaus dienlich. Daher betonten wir in unseren Veröffentlichungen immer wieder, dass der Herzinfarkt als Zivilisationskrankheit bezeichnet werden müsse. Dabei spielt die Eiweissüberfütterung eine bedeutende Rolle und vor allem auch die zu reichliche Verwendung tierischer Fette. Beide Umstände können daher als Hauptursache eines Herzinfarktes betrachtet werden. Immer wieder wiesen unsere Diätvorschriften auf die Notwendigkeit hin, Fette mit gesättigter Fettsäure zu meiden. Statt ihrer sollte man auf Fette

und Oele achten, die über möglichst viel hochungesättigte Fettsäuren verfügen. Gleichzeitig sollte man aber auch äusserst sparsam mit dem Gebrauch von Fett und Oel umgehen. Vielerorts bestand früher zwar die Ansicht, der Mensch brauche viel Fett, um sich gesund erhalten zu können. Entgegengesetzte Erfahrung zeigte jedoch, dass sich diese Ansicht keineswegs bewahrheitet.

Unser Ratschlag war stets auch auf gesunde Lebensweise gerichtet, wobei für Ausgleich gesorgt werden musste, wenn einseitig geistige Arbeit, verbunden mit anhaltendem Sitzen, Regel war. In solchem Falle sollten Freizeit und Ferien für reichliche Bewegungsmöglichkeiten sorgen. Garten- oder Landarbeit sind in solchem Falle sehr zu begrüssen, weil sie Bewegung im Freien verschaffen, so dass man reichlich Sauerstoff aufnehmen kann. Dienlich sind auch Ausgänge, wobei man tüchtig gehen muss, sowie vor allem wackeres Wandern, das stets eingeplant werden sollte. Eine solch ausgeglichene Lebensweise empfehlen wir stets zur Gesundung, weil dadurch der Cholesteringehalt des Blutes schön niedrig gehalten werden kann. Auch die Adern ziehen günstigen Nutzen daraus, da sie durch genügend Bewegung die notwendige Elastizität weniger einbüssen.

Durch Berücksichtigung dieser Ratschläge erlangt man gute Erfolge, weshalb dadurch schon Tausende vor Schäden bewahrt geblieben sind. Besonders verhalf der erwähnte Ausgleich, sich einem drohenden Herzinfarkt zu entziehen. Allerdings sollte man sich auch von der Hetze unserer Tage nicht beeinflussen lassen, weil eine bedachte Gelassenheit im Ausführen unserer Pflichten dazu beiträgt, unseren Nervenzustand nicht unnütz zu belasten. Alles, was man mit der notwendigen Ueberlegung vollbringt, strengt weniger an und führt zu einer gewissen beruhigenden Sicherheit.

Auffallende Forschungsergebnisse

Amerikanische Forscher haben nun exakte Experimente durchgeführt, und als Folge können sie nachweisen, dass bei Erkrankungen nicht nur das Cholesterin die Gefässsysteme ungünstig beeinflusst, sondern vor allem auch die Lipoproteine eine ausschlaggebende Rolle spielen, und zwar nicht nur beim Herzinfarkt, sondern auch bei der Arterienverkalkung, die sich bekanntlich besonders im Alter unangenehm auswirken kann. Um das Forschungsergebnis richtig auswerten zu können, ist es notwendig, zwischen zweierlei Lipoproteinen streng zu unterscheiden, da sie verschiedene Auswirkungen zu verzeichnen haben. Dem ist so, weil es hochmolekulare Lipoproteine gibt, bezeichnet als HML, die sich günstig auswirken, während sich die zweite Art, die niedermolekularen Lipoproteine, bekannt als NML, als tragisch erweisen können, weil sie fettige Ablagerungen in den Innenwänden der Koronararterien und ebenfalls im ganzen arteriellen Gefässnetz ansetzen. Dies nun kann zum Herzinfarkt führen, aber auch zu Gehirnschlägen und zu den bekannten Folgen der Arterienverkalkung.

Interessant und aufschlussreich ist die Untersuchung von 80- und 90jährigen auf den Gehalt an HML und NML, weil man bei diesen Betagten feststellen kann, dass sie alle wenig NML und reichlich HML im Blute aufweisen, was zeigt, dass der Gehalt an hochmolekularen Lipoproteinen weit bedeutungsvoller ist, um jemanden vor einem Herzinfarkt zu bewahren, als, wie man früher annahm, der Cholesteringehalt. Nach den Beobachtungen der Forscher wirkt sich der Gehalt an Cholesterin nur tragisch aus, wenn HML mit einem zu geringen Gehalt vertreten ist, während NML einen zu hohen Gehalt aufweist. Es ist daher notwendig, darauf zu achten, dass sich dieser nachteilige Gehalt von NML nicht steigert, besonders da dieser auch für die Bildung der krankhaften Ablagerungen in den arteriellen Gefässen verantwortlich gemacht werden kann.

Es wäre bestimmt bei jedem von uns vorteilhaft, von Zeit zu Zeit nicht nur den Gehalt an Cholesterin nachzuprüfen, sondern auch jenen von HML, um zu erfahren, wie es um die hochmolekularen Lipo-

proteine bestellt ist, denn dadurch wäre man frühzeitig genug in der Lage, Ernährung und Lebensgewohnheiten zu prüfen und wenn nötig zu ändern. Wer sich richtig ernährt, indem er wenig Eiweiss und Fett gebraucht, wer zudem für genügend Bewegung im Freien besorgt ist, kann damit rechnen, dass die Untersuchung günstig ausfällt, was er als Beweis richtiger Lebensweise bewerten kann.

Vorteilhaft ist aus den erwähnten Gründen vor allem die Ernährung der Vegetarier wie auch besonders der Rohköstler, insofern sie die Nahrung richtig auszuwerten vermögen. In der Regel fehlt bei diesen auch nicht die genügende Bewegung im Freien, weshalb sie nicht befürchten müssen, sich einen Herzinfarkt oder eine Arterienverkalkung zuzuziehen. Dies wäre höchstens der Fall, wenn man mit einer ganz starken Erbanlage zu rechnen hätte, da diese allen Bemühungen zum Trotz meist nur einen Teilerfolg gewährt. Immer wieder bestätigt die Erfahrung, welch wichtige Rolle die Erbanlage überhaupt spielt, um von einer Krankheit verschont zu bleiben oder nicht. Verfügt jemand über eine gute Erbanlage, dann wirkt sich seine Lebensweise, auch wenn sie nicht ganz einwandfrei sein sollte, nicht so nachteilig aus wie bei geschwächter Anlage. Er hat es in solchem Falle seiner guten Grundlage zu verdanken, wenn er trotz verkehrter Einstellung nicht mit den erwähnten Krankheiten in Berührung kommt. Aber leider können sich heute die wenigsten von uns auf eine gute Erbanlage stützen, weshalb es besser ist, durch geschicktes Vorbeugen Krankheiten zu vermeiden, da uns dann das schwierige Heilen oder womöglich eine Katastrophe erspart bleiben.

Aus dem Leserkreis

Schuppenbildung und Haarausfall

Im August letzten Jahres stellte Frl. V. aus Z. bei ihren Haaren eine eigenartige Störung fest. Diese begann mit der Bildung von komischen, leicht gelblichen, grossen Schuppen vorne am Haaransatz. Die Patientin versuchte sich mit Molkosan und Urticalcin zu helfen, doch konnte sie dadurch den misslichen Zustand leider nicht beheben. Da er sich im Gegenteil verschlimmerte und noch einen verstärkten Haarausfall zur Folge hatte, vertraute sie sich ihrer Hausärztin an. Durch die nun angewandte Haartinktur konnte die Verschlimmerung der Lage zwar ebenfalls nicht gestoppt werden, auch verstärkte sich der Haarausfall wesentlich. Nun sollte ein Hautspezialist einspringen, aber er verschrieb die zuvor verwendete Tinktur erneut zusammen mit einem Oel. Nach einer Woche empfand die Kranke den Haarausfall als erschreckend, weil sie bereits kahle Stellen beobachten konnte. Nun nahm sie Zuflucht zum Ratschlag, den «Der kleine Doktor» erteilte, erkundigte sich aber vorerst noch bei uns, ob es für sie günstig sei, so vorzugehen. Nebst dem zuerst verwendeten Kalkpräparat erhielt sie zur Einnahme noch ein gutes Kreislaufmittel. Zur örtlichen Behandlung wurde ihr empfohlen, mit Echinaforce die erkrankten Stellen zu betupfen und nach dem Abtrocknen ganz leicht Bioforcecrème einzumassieren. Dreimal täglich waren auch noch 10 Tropfen Galeopsis einzunehmen. Morgens nüchtern sollte ein Teelöffel rohe Hirse gut gekaut und eingespeichelt werden. Weisszuckerwaren sowie Weissmehlprodukte waren gänzlich zu meiden. Statt dessen aber wurden viel Rohsalate empfohlen. Einige Stunden vor dem Haarwaschen sollte die Kopfhaut mit einer halbierten rohen Zwiebel gut einmassiert werden.

Die Patientin wurde dann noch darauf aufmerksam gemacht, dass es natürlich einige Zeit dauern würde, bis die Störung behoben sei. Mitte März dieses Jahres bestätigte sie nun, dass sie sehr viel Geduld hatte aufbringen müssen, aber die regelmässige Anwendung der Mittel lohnte sich, denn Frl. V. bestätigte uns: «Der Erfolg blieb nicht aus». Die Fortsetzung der Goldhirsekur hielt sie für gut, was