Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 6

Artikel: Gefässtod
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552478

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: 09.07.2025

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

hauptsächlich in der wohlhabenden Klasse ausbreiten konnten und dort auch die grössere Zunahme aufweist.

Die unbemittelte Bevölkerung, die ihrer Bedürftigkeit wegen noch immer die altgewohnte Ernährung und Lebensweise beibehalten musste, blieb infolgedessen weit eher von den erwähnten Nachteilen und Schädigungen verschont. Bei dieser Klasse gibt es da und dort höchstens Mangelkrankheiten, bekannt als Avitaminosen. Diese finden Eingang, wenn sich die Bevölkerung ihrer Armut wegen nicht genügend Nahrung beschaffen kann. Es ist eigenartig, feststellen zu können, dass in vielen dieser Länder die Eingeborenen eine zunehmende Abneigung gegenüber der weissen Rasse bekundeten, aber gleichwohl vertrauten sie ihren Lebensgewohnheiten vormerklich im Essen, wie bereits angetönt, dermassen bedenkenlos, dass sie dadurch nichtsahnend ihre gesundheitliche Grundlage zu untergraben begannen, was sich bei ihnen gewissermassen noch tragischer auswirken kann als beim weissen Mann, der immerhin über eine gewisse Wohlhabenheit verfügt und im Notfall auch mehr Erfahrung besitzt.

Auffallende Widersprüche

Selbst die westliche Kleidung beginnt bei den Eingeborenen Anklang zu finden, obwohl auch dieser Umstand eher zu ihrem gesundheitlichen Schaden gereichen wird. Oft kann man nämlich diese Menschen bei der grössten Tropenhitze nach westlichem Muster bekleidet sehen. Ja, einzelne auferlegen sich sogar das Tragen einer Krawatte, statt sich wie früher leichterer Kleidung zu bedienen, in welcher sie weniger schwitzen mussten und sich auch wohler und gesünder fühlen konnten. – In früheren Zeiten hielt auch stunden- und tagelanges Wandern die Gesundheit eher im Gleichgewicht, was aber auch heute immer mehr im Verschwinden begriffen ist, denn zu Fuss zu gehen ist anstrengend, wenn man doch die Möglichkeit besitzt, rascher und müheloser vorwärts zu kommen, indem man sich irgendeinem motorisierten Vehikel anvertraut, mag dies auch noch so unsympathisch die zuvor noch reine Luft verpesten. Das alte, aber vernünftige Brauchtum war ehedem ein gesundheitlicher Schutz. Mit seinem Verschwinden kehrt das bequemere, moderne Leben ein, begleitet mit den verschiedensten Krankheiten, die das Leben zwar um vieles erschweren. Aber wenn schon wir geschulten Weissen nicht früh genug innewurden, welch gesundheitliche Nachteile wir gewillt waren durch die modernen Vorteile auf uns zu laden, wie sollen dann völlig unerfahrene Naturvölker die verlockende Täuschung durchschauen und ihr nicht zum Opfer fallen. Forschungsbestrebungen sind heute allenthalben am Werk, um ausfindig zu machen, auf welche Weise es kommen konnte, dass sich nun auch die gleichen Nachteile wie bei uns auf frühere Naturvölker auszubreiten beginnen. Ist es aber so schwer, die richtige Schlussfolgerung zu finden, wenn man bedenkt, dass sich die Nachteile überall gleich auswirken können.

Gefässtod

Jährlich sterben Millionen an Herztod, der sich in der Regel allzufrüh einstellt. Was liesse sich unternehmen, um einige Tausende Gefährdete von ihnen dem tragischen Geschick entreissen zu können? Wie froh wären die Familienangehörigen doch, wenn dies ermöglicht werden könnte? Vor dem ersten Weltkrieg, also vor 70 Jahren, starben fünfmal weniger Menschen an einem solchen Herztod. Woran mochte dies liegen? – Seit damals hat sich vieles verändert. Die Umweltverhältnisse entsprachen noch gesunden Forderungen, denn noch war keine Luft- und Gewässerverschmutzung festzustellen. Auch die heutige Hetze entwickelte sich erst durch

die veränderten Zustände. Immer unsicherer und unruhiger gestalteten sich die Verhältnisse und brachten daher grössere seelische Belastungen mit sich. Auch der Alkohol- und Nikotinverbrauch steigerte sich wesentlich und vermehrte daher die gesundheitlichen Schwierigkeiten. Die grosse Aenderung, die sich in der Ernährungsweise einstellte, mochte dazu beigetragen haben. Ueberlegt man sich all dies genau, dann fängt man an zu vermuten, dass womöglich alle erwähnten Nachteile dazu beigetragen haben mochten, dass so viele Menschen manche Jahre zu früh aus dem Leben scheiden mussten. Bei einigen handelte es sich um 10, bei anderen um 20 oder gar um 30 Jahre. Wer in reichem Wirkungsfeld tätig war, hinterliess meist eine empfindliche Lücke. Es lässt sich zurecht überlegen, ob nicht unsere gesamte, neuzeitliche Lebensweise die Schuld am Gefässtod wie auch an den anderen Zivilisationskrankheiten trägt? Wenn dem so wäre, könnten wir da nicht vorbeugend eingreifen, um den unglückseligen, frühzeitigen Abschluss unseres Lebens zu verhindern? Warum sollte man sich nicht nach entsprechenden Heilmitteln, Gegenmassnahmen und Therapien als wirksame Hilfe umsehen? Wie gut, wenn man dem degenerativen Prozess der Blutgefässe und der Herzmuskulatur entgegenwirken könnte! Die Anwendung guter Heilmittel aus der Natur sollten sich vor allem vorbeugend auszuwirken vermögen. Noch immer gedeiht der Weissdorn, der sich oft sogar zu einem Baum entwickelt. Er ist auch als Crataegus bekannt und sein Extrakt vermag die Herzmuskulatur wunderbar zu stärken. Nebst diesem erweisen sich auch Viscum album, Bärlauch und Rauwolfavena in der richtigen Dosierung als hilfreich für die Gefässe, da sie sich dadurch besser elastisch halten lassen und den Blutdruck zu senken vermögen. Bekannt ist auch das schlichte Immergrün oder Vinca minor mit seiner verjüngenden Wirkung, ebenso der Knoblauch und der Meerrettich, denn sie alle können als natürliches Geriatricum bezeichnet werden. Gegen einen spontanen Herzinfarkt sollte man sofort Strophantin einsetzen. Es handelt sich hierbei um eine Urwaldpflanze, die in solch kritischer Lage der Lebensgefahr entgegenwirken kann. Es sollte für solche Notfälle stets zur Verfügung stehen können.

Allerdings ist selbst mit all diesen empfohlenen Naturmitteln die kritische Lage noch nicht restlos gelöst, auch wenn es dem Arzt oder Naturarzt gelingt, den Patienten zur Einnahme der erwähnten guten Mittel zu bewegen. Noch ist nämlich die Gefahr nicht behoben, solange der Kranke nicht auch gleichzeitig einsieht, dass für ihn vor allem die Ernährungsfrage als wichtigste Forderung in Betracht fällt. Wenn der Patient jedoch auf diesem Gebiet nicht richtig zu spuren beginnt, vermag er die Mitteleinnahme nicht voll auszuwerten. Leider sind nicht alle willig, die Ernährung sowohl qualitativ als auch quantitativ den Umständen anzupassen und entsprechende Aenderungen vorzunehmen. Doch nicht alleine das gehört zur Forderung der Stunde, denn eine weitere Bedingung ist zu beachten dringend nötig, und zwar der Verzicht auf das Rauchen. Ebenso sollte man den Alkoholgenuss täglich auf 1 dl Wein beschränken. Einer weiteren Verpflichtung muss sich der Patient zudem noch unterziehen, denn er braucht genügend Sauerstoff, den er sich nur durch entsprechende Bewegung im Freien beschaffen kann. Die Erfahrung von Arzt und Therapeut genügt, um überzeugend nachzuweisen, was nötig ist, um den Gefässtod zu verhindern. Daran liegt die Schwierigkeit demnach nicht. Viel schwieriger ist es, den Kranken anzuspornen, dass er sämtliche Ratschläge gewissenhaft befolgt. Wer sich hierzu nicht bewegen lässt, dem können die besten Mittel sowie die notwendige Diät nicht helfen. Die meisten versagen auf diese Weise, bedenken dabei aber nicht, dass sie dadurch nicht in erster Linie die Leidtragenden sind, denn ihr Tod löscht das Leben mit seinen Verpflichtungen aus. Wie aber ist es um die

Hinterbliebenen bestellt? Die Familienangehörigen und Freunde müssen sich mit dem schmerzlichen Verlust abfinden und die einsetzenden Probleme bestmöglichst zu lösen versuchen, was nicht immer leicht ist. Zehntausende könnten in jedem grösseren Lande einem frühzeitigen Tod entweichen, wenn sie nur wollten. An dieser Willenlosigkeit scheitert die beste Hilfeleistung. Selbst im Kreise von Verwandten musste ich schon hören, dass der Kranke lieber sterben wolle, als sich einschränken und von seinen Gewohnheiten trennen zu müssen. Kein Wunder, wenn in solchem Falle der beste Rat versagt.

Bemerkenswerte Todesursache

Ein Forscherteam aus Chicago, das aus Herzspezialisten bestand, stellte die Ursache frühzeitigen Herzversagens bei Jugendlichen fest. Dadurch bestätigte sich die Notwendigkeit, werdende Mütter stets vor allerlei Giftgefahren durch entsprechende Aufklärung eingehend zu warnen. Dies ermöglicht es ihnen dann, der eigenen Verantwortung Folge zu leisten oder sie abzulehnen und dadurch entschieden Schuld auf sich zu laden. Das Forschungsergebnis wies nämlich eindeutig auf die vorgeburtliche Einnahme schädigender Stoffe hin, was schwangere Frauen unbedingt vermeiden sollten. Aus diesem Grunde ist es bestimmt ratsam, Unwissende auf die Folgen von Drogen- und Nikotingenuss hinzuweisen und ebenso auf die Einnahme stark wirkender Medikamente und anderer Chemikalien. Weiss eine werdende Mutter, dass all dies Schädigungen am Gefässsystem und vor allem am Herzen auslösen kann, ja, dass sie dadurch sogar den Tod ihres werdenden Kindes auf dessen Jugendalter vorzubereiten vermag, dann besteht vielleicht die Möglichkeit, ihr Verantwortungsgefühl zu wecken. In der Regel verzichten junge Menschen nicht gerne auf gewisse Genüsse, um ihrer Nachkommenschaft dadurch gesundheitlich bessere Voraussetzungen zu gewähren. Solche Typen fangen auch meist schon im kindlichen Alter heimlich mit solch gefährlichen Gewohnheiten an, ohne jegliche Hinweise auf deren Folgen zu beachten. Kein Wunder, wenn sie dieserhalb uneingeschränkt damit weiterfahren, wenn sie die Pflichten Erwachsener auf sich geladen haben.

Schädigungen auf weite Sicht

Durch besagte Forschung hat sich also erwiesen, dass der Nachkommenschaft dadurch der Weg ins jugendliche Alter bereits erschwert werden kann. Ein Vergleich zwischen Müttern, die durch gesunde Lebensweise ihrer Verantwortung gewissenhaft nachkommen und jenen, die sich ihrer entziehen, liess typische Unterschiede aufdecken. Dadurch wurde bewiesen, dass die Körperzellen viel empfindlicher sind, als man allgemein für möglich hielt. Es war demnach eine fahrlässige Täuschung, bedenkenlos anzunehmen, dass dem werdenden Kind durch Gifte, denen sich die Mutter aussetzt, keine Schädigungen erwachsen würden, während doch nichts verhindern kann, dass dem so ist. Das vergrössert natürlich die Verantwortung, die einer Schwangeren obliegt, um vieles. Wer sich in der Hinsicht keine Vorwürfe zuziehen möchte, kann dies umgehen, wenn er schon lange vor der Zeugung eines Kindes sich schädigender Stoffe völlig enthält. Mit etwas gutem Willen und Ausdauer kann man sich all dieser unstatthaften Gewohnheiten wieder entledigen. Wer Nikotin meidet und ebenso übermässigen Alkoholgenuss, wer auch auf chemische Medikamente und Drogen verzichtet, hat eher die Gewähr, seinem Kinde gute gesundheitliche Voraussetzungen fürs Leben mitzugeben, was für Mutter und Kind eine unschätzbare Erleichterung bedeutet.