Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 9

Artikel: Abhilfe bei zunehmenden Gefässleiden
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553157

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

vermag. Wer masslos zürnt, vergrössert das Misstrauen und die Feindschaft, statt dem irregeleiteten Mitmenschen durch verständnisvolle Ueberlegenheit den Weg zu innerer Befreiung zu ebnen. Dies würde heissen, den Feind zu lieben, statt ihm und sich durch Hass zu schaden, indem man sich immer mehr in ein krankhaftes Verhalten einlässt. Es dient zu beidseitiger Befriedigung und Genugtuung, wenn man im Gutestun nicht nachlässt, auch wenn man dadurch gegen den Strom zu schwimmen hat. Warum sollen wir uns durch den Geist der Ungenügsamkeit und des Neides anstecken und auf eine verderbliche Bahn führen lassen? Ein weiterer weiser Spruch aus dem Altertum, der für unser Gemüt äusserst heilsam ist, lautet daher: «Besser eine Handvoll in Ruhe, als beide Fäuste voll Hast und Unruhe.»

Eine grosse angeborene Empfindlichkeit kann uns im Zusammenleben mit andern scheinbar unüberbrückbare Schranken auferlegen, während uns die Befolgung der erwähnten Ratschläge allmählich davon befreien wird, so dass wir in unserem Gemüt zu gesunden vermögen.

Praktischer Heilungsweg

Wir erfahren, dass das Geben tatsächlich lohnender ist als das Nehmen, entspringt es doch unwillkürlich einer verständnisvollen Nächstenliebe, die Steine des Anstosses wegzuräumen vermag, denn sie ist ansteckend und spornt jenen an, der sich zuvor nicht zurechtzufinden vermochte. Mit unbefangener, selbstloser Rücksichtnahme kann man bei seinen Mitmenschen oft viel erreichen, besonders, wenn unser Verhalten ein Echo in ihnen wachruft. Auch auf ein verwundetes Gemüt strömt solch liebevolle Ausstrahlung heilsame Kräfte aus. Dies wirkt sich besonders dann ermutigend auf einen Verzagten aus, wenn für ihn die Aussicht besteht, dass alle friedestörenden Elemente nicht durch seinen persönlichen Einsatz unter Einbusse seines inneren Friedens, sondern durch höhere Macht beseitigt werden. Das gibt Halt und Zuversicht und bewahrt vor verderblichen Einflüssen.

Der vorgeschlagene Heilungsweg ist nun allerdings einmal anders als gewöhnlich, denn der seelisch Bedrängte wird nicht ungünstig bemitleidet, sondern muss sich aufraffen, wenn er gesunden will, indem er sich für eine bejahende Denk- und Handlungsweise einsetzen lernt. Er wird infolgedessen nicht einfach nur Liebe heischen, sondern vielmehr von selbstloser Nächstenliebe durchdrungen sein, weil er deren Segen zur Lösung seiner eigenen Probleme selbst erlebt hat.

Abhilfe bei zunehmenden Gefässleiden

Ist es trotz den heutigen Verhältnissen möglich, erfolgreich gegen die sich mehrenden Gefässleiden vorzugehen? Wer den Errungenschaften von Technik und Chemie in unserer Neuzeit volles Vertrauen schenkt, wird die Zunahme mancherlei Nachteile, die uns daraus erwachsen, kaum verstehen. Die mannigfachen Erleichterungen, die uns dadurch geboten wurden, sollten doch alles Nachteilige überwiegen! – Aber es ist gerade auf dem Gebiet der Gefässleiden eine offensichtliche Tatsache, dass sich diese mehrten und durch ihre Herzinfarkte häufig zum Tode führten. Vergleichen wir den Zustand vor 70 Jahren mit jetzt, dann stellt sich heraus, dass damals nur jeder 30. dem Gefässtod zum Opfer fiel, während es heute jeden 5. oder sogar jeden 4. trifft. Worauf mag dies beruhen, wenn nicht ganz einfach auf den seit jenen Tagen veränderten Verhältnissen?

Trotz Anstrengung gesündere Zeiten

Als vor 70 Jahren noch keine Arbeitserleichterung durch Maschinen und chemische Mittel möglich war, hiess es, allen Pflichten mit eigener Muskelkraft gerecht zu werden. Verkürzte Arbeitszeit wäre da nicht dienlich gewesen. Weil

man sich nun aber den ganzen Tag für sein Arbeitspensum einräumen konnte, entstand auch keine Arbeitshetze. Man konnte dieserhalb noch die richtige Freude zur Arbeit aufbringen, was sie entschieden erleichterte und auch das Herz nicht übermässig beanspruchte. Da das Petroleumlicht nicht dazu einlud, den Tag in die Nacht hineinzuziehen, um entweder noch mehr Arbeit zu leisten oder aber, wie vielfach heute, tollen Vergnügungen nachjagen zu können, war die Zeit der Dämmerstunde einem kurzen, geruhsamen Feierabend gewidmet, wobei es meist auch nicht an erbaulichen Liedern fehlte. Das alles war erholsam und entspannend und liess einen stärkenden Schlaf folgen, so dass zur Zeit der Morgendämmerung jeder erfrischt sein Tagewerk wieder beginnen konnte. Trotz Anstrengung, die dieses mit sich bringen mochte, belastete es gesundheitlich nicht allzusehr, denn Hast und Hetze mussten keine fehlende Zeit ersetzen.

Im ausgeruhten Zustand überforderte sie auch das Herz nicht. Schonend und stärkend zugleich wirkte sich damals auch noch reine Luft aus, denn Industrie- und Autogase konnten noch nicht überhandnehmen. Autos waren damals ja ohnehin noch eine Seltenheit. Es ging daher noch ruhig und gemütlich zu, und nicht jeder meinte, er müsse in weite Fernen stürmen, um das Glück zu suchen, ohne es zu finden. Noch gehörte die Atmosphäre vorwiegend der leichtbeschwingten Vogelwelt, die dankbar war für diesen zusätzlichen Lebensraum. Noch musste sie ihn nicht mit lärmenden Flugzeugen teilen, und die Stille der Morgenfrühe war täglich auch ein neues, stärkendes Erlebnis für den Menschen. All das Schöne war noch ungetrübt und kostete nicht einmal etwas. Was nützt überhaupt gesteigertes Begehren, wenn es doch durch die Steigerung den Reiz verliert, so wie die Raschheit nie rasch genug ist und nach immer mehr Eile fordert. Oder ist dies nicht etwa eine besondere Erfahrung unserer Tage?

Ohne heutiges Risiko

Da der Landwirt vor 70 Jahren sich noch keiner Schädlingsbekämpfungsmittel bedienen konnte, weil die Chemie ihren Triumphzug noch nicht begonnen hatte, waren auch die Nahrungsmittel den heutigen Vergiftungsmöglichkeiten nicht ausgesetzt, so dass man die Früchte ohne Bedenken noch mit der Schale geniessen konnte, und auch die Salate waren noch einwandfrei. Auch der Boden bildete durch Massivdüngung noch keine Gefahr für den Wert seiner Erzeugnisse, so dass deren Schmackhaftigkeit nicht benachteiligt wurde. Ueberhaupt war damals die Entwertung verschiedener Nahrungsmittel noch nicht geläufig, weshalb die Mangelkrankheiten noch verhindert werden konnten, wie dies heute noch bei jenen Naturvölkern der Fall ist, die mit der Zivilisationsnahrung noch nicht in Berührung gekommen sind. Das hat für diese zur Folge, dass sie den Gefässleiden noch nicht zum Opfer fallen, zumal ihr Lebensrhythmus auch sonstwie natürlich und ohne neuzeitliche Hetze verläuft.

Dennoch konnten nicht alle Gebiete durch eine natürliche Einstellung dem Einfluss neuzeitlicher Schädigungen entrinnen. Man denke dabei nur einmal daran, wie DDT und ähnliche chemische Erzeugnisse bis hinauf in die Antarktis ihr Unheil treiben können. Noch viele Gefahren liessen sich erwähnen, die früher unbekannt waren, heute aber zur Tagesordnung geworden sind. Muss man sich mit ihnen abfinden oder kann man das Rad der Zeit zurückdrehen? Könnte man wirklich zu den einfachen Bedürfnissen früherer Zeiten zurückkehren?

Vernünftige Einstellung

So wie die Dinge wohl heute liegen, wird dies kaum geschehen, aber jeder einzelne wird sich je nach seinem Verständnis und seiner Entschlossenheit möglichst von schädigenden Einflüssen fernzuhalten suchen. Nicht allem wird man ausweichen können, aber mit vernünftiger Willenskraft wird sich manches ausgleichen las-

sen, was zu unserer gesundheitlichen Schonung dienen mag. Gesteigertes Begehren findet kein Ende, während Genügsamkeit befriedigende Genugtuung verschafft, was manche unnötigen und auch schädigenden Lasten abbauen hilft. Man überlege es sich nur einmal, wieviel Schonung unserem Gefässsystem zugute käme, würde man dem Rauchen in keiner Form mehr Beachtung schenken! Diese Umstellung wäre mit etwas gutem Willen sicher jedem einzelnen möglich! Das könnte unsere Gefässe bestimmt wunderbar entlasten. Also, fangen wir wenigstens dort an, wo es uns möglich ist, denn es wird alsdann zu unserem persönlichen Nutzen gereichen. Die gegebenen Ratschläge sind allerdings mit einer allgemeinen Umstellung zu einer natürlichen Lebensweise verbunden, und es erfordert eine bejahende Einstellung, den Weg dazu einzuschlagen.

Das lymphatische Kind

Der Bruder einer früheren Schulkollegin, die ich seit 60 Jahren nicht mehr gesehen hatte, bat mich, seine Schwester unbedingt zu beraten, da sie gesundheitlich schwerwiegende Probleme mit ihrem etwas älteren Manne zu lösen hatte. Trotz grosser Arbeitsbelastung meinerseits konnte ich diese Bitte nicht abschlagen. Zusätzlich traf ich dort mit der Mutter eines lymphatischen Knaben zusammen, und auch sie benötigte Rat. Dies war zwar nicht beabsichtigt, doch da ich Gelegenheit hatte, das Kind unauffällig zu beobachten, konnte ich die Mutter, die sich dort ebenfalls zu Besuch befand, auf einige Notwendigkeiten hinweisen. Es setzte sie allerdings in Erstaunen, dass ich den Kleinen so gut zu beurteilen vermochte, obwohl ich ihn zuvor ja nie gesehen, noch das geringste über ihn erfahren hatte. Aber es ist nun einmal so, dass sich lymphatische Veranlagungen überall auf gleiche Weise auswirken, so dass es nicht schwierig ist, die richtigen Schlussfolgerungen zu ziehen. Das Söhnchen, das erst knapp das Kindergartenalter verlassen hatte, wies typische Spuren mangelhafter Ausdauer auf. Im Essen war der Knabe sehr wählerisch und fiel seelisch sehr leicht aus dem Gleichgewicht, auch musste die Mutter bei ihm stets gegen Erkältungen ankämpfen. Dies war nebst andern lymphatischen Merkmalen bei dem Kleinen zu beanstanden. Gleichzeitig wies ich auch noch auf ein typisches Kennzeichen bei Lymphatikern hin, wobei ich die Mutter den Hals des Kindes unter dem Unterkiefer abtasten liess. Tatsächlich fanden sich denn auch dort vergrösserte, druckempfindliche Lymphdrüsen vor, die wie eingewachsene Mandeln anzufühlen waren. Erneut wunderte sich die Mutter darüber, die Bestätigung meiner Hinweise bei ihrem Buben vorzufinden.

Behebung typischer Mangelerscheinungen

Spektralanalytische Blutuntersuchungen weisen bei solchen Kindern in der Regel einen starken Kalk- und Vitamin-D-Mangel auf, oft sogar in Begleitung mit einem Eisenmangel. Bei solchen Kindern wirken sich Süssigkeiten aus weissem Zucker wie ein Gift aus, aber gerade diese Kinder sind meist ausgesprochene Schleckmäulchen. Man bezeichnet sie zu Recht so, weil sie die Zwischenzeit hindurch lieber schlecken, als bei Tisch richtig zu essen, was sich sehr nachteilig auf den gesamten Gesundheitszustand des Kindes auszuwirken vermag. Die Mutter sollte daher das Kind unbedingt auf eine gesunde Fährte bringen, indem sie sein Süssigkeitsbedürfnis naturgemäss durch Datteln, Feigen und getrocknete Weinbeeren zu stillen sucht. Auch Honig hilft zu kraftvollem Aufbau mit, weshalb er unbedingt an Stelle von Weisszucker und Rohzucker treten sollte, sobald man süsse Produkte herzustellen beabsichtigt. Es ist gut, wenn die Mutter in all diesen Notwendigkeiten genau Bescheid weiss, denn ein lymphatisches Kind ist ohnedies nicht leicht zu erziehen, da diese Kinder infolge ihres ge-