Kreislaufkollaps

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970281

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

etwas an Wert. Ein hartgekochtes Ei ist eine schlechtere Eiweissquelle als ein weichgekochtes. Es wird auch schwerer verdaut und bildet sogar im Magen, je nachdem die Säureproduktion und das Pepsin funktioniert, viel schweflige Säure. Man merkt es, wenn einem die Eier aufstossen. Dies wirkt sich sehr ungünstig für Rheumatiker und Arthritiker aus. Somit kommt es bei den Eiern ganz auf die Zubereitung an. Je weicher ein Ei, das heisst, je mehr es roh bleibt, um so weniger nachteilig ist es für unseren Körper.

Vorzüge von Milchprodukten

Beim Milcheiweiss kommt es wieder auf die Verdaulichkeit an. Rohe, frische Milch ist bestimmt gut, wenn sie aber in den Magen gelangt, koaguliert sie und wird fest wie Quark. Wenn wir aber Milch mit Kaffee vermengen, gerinnt sie im Magen feinflockig und wird deshalb verdaulicher. Auch die Milchsäurebaktereien, wie sie im Yoghurt, in der Sauermilch, in Buttermilch oder im Kefir zur Geltung kommen, erleichtern die Verdaulichkeit von Milcheiweiss. Quark ist also verdaulicher als Käse, vor allem gegenüber dem Hartkäse.

Pflanzliches Eiweiss – eine Idealnahrung

Bei den pflanzlichen Eiweissarten: Bohnen, Erbsen und Linsen, ist das Eiweiss nicht immer gleich leicht durch den Körper zu verwerten. Am besten hat sich das SOJA-Eiweiss bewährt, und darum kann Soja für die unterentwickelten Länder die Lösung in bezug auf das Eiweissproblem bedeuten. In dieser Hinsicht sollte man den Anbau viel mehr fördern. Eine Sojamilch zum Beispiel hat ein sehr leicht verdauliches Eiweiss und ist mit ihren Mineral- und Vitalstoffen der Kuhmilch ebenbürtig, wenn nicht sogar überlegen. Mit Sojamilch könnte man, vor allem bei den unterentwickelten Völkern und bei allen, die Eiweiss schlecht verdauen, eine ganz grosse Lücke ausfüllen und die gesundheitlichen Mängel beheben, die sich heute so katastrophal auswirken.

Glücklicherweise sind Bestrebungen im Gange, Sojamilch in Pulverform und in Dosen erhältlich zu machen, dann wäre es ein grosser Segen für Säuglinge, Kleinkinder und auch für ältere Menschen und Rekonvaleszenten. Sojamilch wäre also eine gute Lösung des Eiweissproblems. Es wäre wünschenswert, wenn man dieses Produkt bald überall erhalten könnte. Die Nachfrage danach wäre sicherlich sehr gross. Ein solches Pulver, mit Wasser angerührt, eventuell mit Fruchtsäften bereichert, wäre ein sehr wertvolles und bekömmliches Getränk.

Wir hoffen, demnächst in den «Gesundheits-Nachrichten» aufs neue auf diese wichtige Eiweissquelle aufmerksam machen zu können. In tropischen Ländern und bei Meeresanwohnern wird das Eiweiss durch Fische, Krustentiere und Muscheln vermittelt. Es muss nur immer ganz frisch sein. In tropischem Klima würde das Eiweiss sehr schnell abgebaut. Dann gibt es die berüchtigten gefährlichen Fischvergiftungen durch abgebautes Eiweiss. Es kommt also wirklich sehr darauf an, aus welcher Quelle wir das erforderliche Eiweiss beziehen und welches Quantum wir einnehmen?

Kreislaufkollaps

Immer wieder kommt es vor, dass Personen, die über 60 sind, aus dem Tiefland in die Alpentäler, auf 1400–1500 m kommen, um dort zum Beispiel ihre Ferien zu verbringen. Am Tage der Ankunft wandern sie dann oft noch auf 2000 bis 2500 m hinauf; besonders wenn das Wetter schön ist, die Sonne scheint; und manchmal wird dann noch darauf verzichtet, eine Kopfbedekkung zu tragen. So kommt es dann zu einem Kreislaufkollaps. Auch wenn man sich körperlich noch so gut fühlt, ist es

ratsam, sich einen oder zwei Tage am Aufenthaltsort anzuklimatisieren, das heisst an die dünnere Luft in der Höhe zu gewöhnen. Besonders die Gefässe sind davon betroffen. Danach kann man eine kleinere Tour unternehmen. Eine Unsicherheit im Gehen, kleine Absenzen, die vielleicht nur 1–2 Sekunden dauern, können schwere Konsequenzen haben. Sicher hat man in den Bergen besseren Sauerstoff, aber er ist dünner, und wenn dann noch die ultraviolette Bestrahlung der Sonne dazukommt, kann es eben passieren, dass der Kreislauf Schwierigkeiten bereitet. Man spürt ein Kribbeln in den Händen und Füssen, wird plötzlich von Übelkeit befallen und erbleicht. Wer mit dem Kreislauf zu tun hat, sollte nie in die Berge gehen, ohne sich langsam zu akklimatisieren. Auf alle Fälle sollte er ein Herztonikum mitnehmen, das Crataegus enthält, wenn möglich sogar auch Strophantus. Bei den ersten leichten Symptomen sollte man sofort davon 20 Tropfen einnehmen. Kommt es zu einem leichteren Kollaps, dann muss man im Schatten ruhig liegen, das Herztonikum einnehmen und tief atmen. So gehen die Beschwerden in einer Viertel-, spätestens in einer halben Stunde vorüber. Wer zu solchen Erscheinungen neigt, darf keine schwere Eiweissnahrung einnehmen.

Man sollte ja nicht verfehlen, besonders in der Höhe, nach einem Essen mit Eiweissnahrung immer ein Papaya-Präparat zu nehmen, damit das Eiweiss leichter abgebaut wird. Es ist auch ratsam, nach dem Essen nicht sofort wieder auf Wanderung zu gehen und mindestens eine Viertelstunde, wenn nicht gar ein Stündchen zu ruhen; das wäre kein Luxus. Man schont dadurch den Körper und vor allem den Kreislauf. Zu unliebsamen Beschwerden kann es kommen, wenn man mit einer Bergbahn hinauffährt. Ich habe beobachtet, dass sogar gute Berggänger, geübte Touristen, die längere Zeit nicht mehr in der Höhe waren, mit dem Kreislauf Schwierigkeiten bekamen. Zum Beispiel war auf dem Jungfraujoch ein noch jüngerer Tourist, ein berggewohnter Mann, der mit der Bahn hinaufgefahren ist. Doch er musste mit der nächsten Bahn sofort wieder ins Tal gefahren werden, weil ihm das Blut aus Mund und Nase floss, ausserdem wies er starke Kollapserscheinungen auf.

Einen Gefässkollaps habe ich sogar miterlebt bei einem Mann, der, in St. Moritz wohnhaft, bei Föhnlage mit der Bahn auf den Corvatsch hinaufgefahren war. Unter solchen Bedingungen können auch jüngere Menschen unerwartet einen Kreislaufkollaps erleiden.

Eine Anpassung an die Höhenlage sollte nie ausser acht gelassen werden, wenn man nicht nachher durch Schwierigkeiten im Gefässsystem überrascht werden will.

Krampfadern – nur ein kosmetisches Problem?

Vor kurzem war ich zu einem Einkauf in die Stadt gefahren. Des vielen Stehens und langsamen Gehens im Gedränge müde, bekam ich prompt mitten in einem grossen Kaufhaus derartige Bein- und Wadenschmerzen, dass ich mich beeilte, schnell in ein Kaffeehaus zu kommen, um mich dort sitzend ausruhen zu können. Da erst fiel mir auf, wieviele Menschen täglich mehrere Stunden ununterbrochen auf den Beinen sein müssen; Verkäuferinnen, Kellner, Polizisten.

Krampfader-Entstehung

Dieses Erlebnis machte mir auch klar, wie sehr gerade diese Menschen für eines der verbreitetsten Beinleiden prädestiniert sind, für die Krampfadernentstehung, medizinisch Varikosis genannt. Es gibt dabei noch verschiedene andere Faktoren, die zusätzlich für die Entstehung dieses Übels ausschlaggebend sind. So ist das zum einen eine erbliche Vorbelastung, die sich in einer angeborenen Bindegewebsschwäche äussert, oder aber es sind erworbene, begünsti-