Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 7

Artikel: Schwangerschaft und Stillzeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553017

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: 04.02.2026

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

fast ausnahmslos den echten Traubenzucker. Muskel- und Geistesarbeiter sind mit dieser Zuckerform am allerbesten bedient. Wenn Sportler, Rennfahrer, Touristen dies wüßten, würden sie eher getrocknete Trauben als Proviant mitnehmen statt schwerverdauliche Nahrung, wie gekochte Eier, Speck und Käse.

Lob und Tadel dem Weine

Wohl die meisten von uns kennen jenen biblischen Spruch: «Der Wein erfreuet des Menschen Herz.» Auch die Dichter sangen manches Loblied auf den Wein. Paulus riet dem jungen Timotheus für sein Magenleiden ein wenig Wein zu genießen und in diesem Wenig, diesem weisen Maßhalten liegt des Weines günstige Wirkung. Wenn auch die Bibel den Wert der Traube voll anerkennt, schildert sie anderseits doch auch wieder die Gefahren, die der vorgorene Saft der Traube, also der Wein, für jene in sich birgt, die sich um das Maßhalten nicht kümmern, sondern sich von seiner Glut beherrschen lassen. Die heutigen Weine sind oft mit Schwefel behandelt, was sich bei Empfindlichen auf Magen- und Darmschleimhäute sehr ungünstig auswirkt, so daß man ihnen heute nicht mehr ohne weiteres raten dürfte, etwas Wein zu trinken, um damit ihre Leiden beheben zu können. Es ist also auch beim Wein notwendig, auf seine Naturreinheit zu achten.

Verschiedene Traubenarten

Vor Jahren wanderte ich durch die historische Gegend von Altkorinth und gedachte in den weißen Marmorruinen all der vielen Mühen, die sich Paulus einst für die Bewohner dieser Stadt genommen hatte. Hinter ihr erhebt sich ein schöner Berg mit einem flachen Kopfe, der wie eine große Burg in den tiefblauen Himmel Griechenlands hineinragt. An seinen Hängen stehen Rebberge bis fast zur Küste hinunter, soweit das Auge sehen kann. Neben den kernlosen, griechischen Sultaninen gedeihen dort auch die weltbekannten Korinthen, die sogenannten Rosinen, die besonders den Kindern ein lieber Leckerbissen sind. Diese kleinen, übersüßen, dunkeln Trauben sind nicht nur wegen ihrem hohen Gehalt an Traubenzucker bekannt, sondern auch, weil sie viel Eisen enthalten. Sie sind daher für Blutarme und Bleichsüchtige, ja vor allem für die heranwachsende Jugend ein Heilmittel.

Zum Leidwesen wird bereits auch in Griechenland gespritzt, obwohl es dort nicht nötig wäre. Trotzdem haben es emsige Vertreter der deutschen chemischen Industrie fertig gebracht, diese fluchwürdige Spritzerei auch in diesem Lande einzuführen, glücklicherweise zwar noch nicht bei gar allen Weinbauern. Geschwefelt wird in Griechenland bis jetzt noch nicht, so daß den griechischen Sultaninen der Vorrang vor den californischen gegeben werden muß, da diese Letzteren behandelt und gebleicht werden.

Fliegen wir im gleichen Breitengrad über Italien nach Spanien, dann kommen wir ebenfalls an großen Weingärten vorbei. Denia- und Malagatrauben sind seit Jahrhunderten ein Begriff, denn schon die alten Kauffahrersleute handelten damit. Aus unserer Jugend kennen wir diese Trauben vorwiegend nur als die süßen, dunklen Augen in den Kuchen. Zu gerne holten wir uns hinter dem Rücken der Mutter einige Weinbeeren aus dem Gugelhopf heraus. Damals galten diese Süßigkeiten nur als Leckerbissen, nicht als Nahrung.

Wenn wir unsere Reise fortsetzen, gelangen wir auf unserer Suche nach großen Weintraubenpflanzungen nach Californien, wo wir von Los Angeles bis nach San Diego und ostwärts bis zu den Dattelfarmen von Indigo Millionen von Weinstöcken antreffen, die uns die californischen Sultanas Rosinen und weiter in Nordcalifornien die Mannkaweinbeeren liefern. Die blauen sind sehr gut und empfehlenswert, während die goldgelben mit Schwefel gebleicht und daher vom gesundheitlichen Standpunkte aus abzulehnen sind. Gleichwohl werden sie leider in manchen Reformhäusern geführt. Man achte streng darauf, nur naturreine, getrocknete Trauben zu verwenden, denn nur dann können wir den wundervollen Wert des Traubenzuckers ungeschmälert genießen, ohne irgendwelche Nachteile der chemischen Zusätze mit in Kauf nehmen zu müssen.

Bestimmt wird man die Weintraube erst dann voll wertschätzen, wenn sich die schöne Prophezeiung des Propheten Micha erfüllt haben wird, daß nämlich ein jeder unter seinem Weinstock und seinem Feigenbaum sitzen wird und zwar ohne Angst vor gegenwärtigen oder kommenden Schrecken, in voller Harmonie mit der Natur und dem Schöpfer.

Schwangerschaft und Stillzeit

Ernährung in der Schwangerschaft

Bestimmt ist es nicht von untergeordneter Bedeutung, was man gerade in der Schwangerschaft ißt, denn die Mutter benötigt all die notwendigen Stoffe zu einem gesunden Aufbau des embryonalen Körpers und deshalb muß man nicht erst mit der Schwangerschaftsernährung, sondern schon mit der richtigen Ernährung der jungen Frau beginnen, bevor überhaupt eine Schwangerschaft da ist. Sie hat dann bereits schon genügend Mineralstoffe im Körper, um dem werdenden Kindlein auch die notwendigen Nährstoffe und Spurenelemente zuzuführen nebst allem, was der aufbauende, werdende Organismus benötigt. Bekannt sind ja die Zahnschäden, die auftreten, wenn eine Frau zu wenig Mineralstoffe im Körper hat. Nicht umsonst heißt es im Volksmunde: «Jedes Kind kostet einen Zahn». Bekanntlich wird nicht zuerst die Mutter berücksichtigt, sondern das werdende Kind, und deshalb zieht der Körper aus dem mütterlichen Organismus all die Mineralstoffe, die an und für sich aus dem Blutwege zu wenig zur Verfügung gestellt werden können. Die Erklärungen, die Dr. Müller aus München am Aerztekongreß in Pyrmont, den wir bereits in der Mai- und Juninummer erwähnt haben, über dieses Thema äußerte, sind daher für uns beachtenswert. Aus dem Schatz seiner Erfahrungen weist er auf die wichtigen Grundlagen der Schwangerschaftsernährung hin.

Bei Schwangerschaftserbrechen rät er den Frauen, unter keinen Umständen vor 11 Uhr etwas zu trinken. Jedem natürlichen Gelüsten darf die Schwangere Rechnung tragen. Nur ein Gelüsten nach schädlichen Stoffen, das auf Grund früherer Empfindungsverirrungen in Erscheinung tritt, soll sie bekämpfen. Wenn sie aber nach natürlichen Dingen gelüstet, dann kann sie ihm ruhig nachgeben und genügend Fruchtsäfte einnehmen, vor allem Heidelbeersaft und auch Hollundersaft, wenn möglich sogar roten Hollundersaft, insofern dieser vorhanden ist.

In der zweiten Hälfte der Schwangerschaft sollte eine Eiweißdrosselung durchgeführt werden, und es sollte vorwiegend eine vegetarische Ernährung mit viel Rohkost und genügend Kalkmengen in Frage kommen. Ich mußte da ohne weiteres an die schönen Erfolge denken, die wir mit unserer kalkreichen Ernährung von Weißkraut und vor allem durch die Zufuhr mit unseren Kalktabletten, des vorwiegend aus Brennesseln gewonnenen Urticalcins, erreicht haben. Dr. Müller empfahl auch wärmstens die Acidophilusmilch, da sie dem Körper bei der Verdauung des Eiweißes behilflich sei und die Darmflora schön in Ordnung halte. Acidophilus ist ein Joghurt-Pilz, der der Milch beigegeben werden kann. Man kann auch Acidophilus als Pulver über die Nahrung streuen oder auf Wunsch auch in Tablettenform einnehmen. Alle üblichen Kalkpräparate, die allgemein eingenommen werden, wie auch der milchsaure oder phosphorsaure Kalk, werden von Dr. Müller als weniger günstig bewertet, da die meisten zudem noch stopfende Wirkung haben. Eine gute Darmflora ist für die Mutter in der Zeit der Schwangerschaft von großer Bedeutung. Leinsamen betrachtet Dr. Müller als das führende Diätetikum zur Anregung der Darmtätigkeit. Er empfahl daher Leinsamen in frisch

gemahlener Form oder aber in der Form eines guten Leinsamenpräparates wärmstens, wobei ich an unser Linosan mit Berberitzen denken mußte. Abführmittel stellte er dagegen unter schärfstes Verbot, denn damit wird die Darmschleimhaut geschädigt und vor allem auch der Gesamtzustand des Körpers ungünstig beeinflußt.

Anderweitige Pflege

Eine Brustpflege erachtet Dr. Müller unter allen Umständen als notwendig. Auch da mußte ich wieder an die einfache Anwendung von Johannisöl bei leichter Brustmassage denken. Die Schwangerschaftsgymnastik, wie sie auch Frau Dr. Liechti in ihrem kleinen Büchlein so schön erklärte, wurde von Herrn Dr. Müller bestens empfohlen. Frauen sollten sich die Mühe nehmen, diesbezüglich aus einer manchmal vorhandenen Lethargie herauszukommen, um regelmäßig eine Schwangerschaftsgymnastik durchführen zu können. Für das Frühwochenbett empfahl Dr. Müller nur vegetarische Kost, reichliches Trinken, vor allem von Fruchtsäften, Sanddornsaft, Heidelbeersaft und wie all die guten Fruchsäfte heißen. Er empfahl, nicht sehr viel Milch zu trinken, sondern während dieser Zeit mäßig damit zu sein. Gekochte Eier sollten gemieden werden. Erlaubt wurde höchstens zeitweise ein weiches Ei. Auch für diese Zeit ist wiederum der Acidophilus-Joghurt geboten, wie auch der Genuß von Vollkornprodukten. Schon 24 Stunden nach der Geburt soll mit einer ganz leichten Gymnastik, wie dies in dem schönen Büchlein von Frau Dr. Liechti erklärt wird, begonnen werden. Für Bayern, die gewöhnt sind, Bier zu trinken, empfahl er sogar das Nährbier, während für jene, die diese Gewohnheit nicht pflegen, andere Möglichkeiten zur Verfügung stehen. Ich denke da vor allem an die reichliche Einnahme von Korinthen, Mandeln und Sesamprodukten, was zusammen sehr milchbildend wirkt. Streng verboten wurde das Zigarettenrauchen, denn damit wird nicht nur die Mutter, sondern auch das Kind erheblich geschädigt, da schon 24 Stunden nach dem Rauchen die Giftstoffe der Zigaretten in der Muttermilch festgestellt werden können.

Bei der nähern Erörterung des Schwangerschaftserbrechens erinnerte ich mich unwillkürlich an die einfachen homöopatischen Mittel, an Nux vormica, Ipecacuanha und Apomorphinum, denn schon allein nur eines dieser Mittel in homöopatischer Form wirkt bei den meisten Frauen in der Regel, so daß diese unangenehme Zeit des Unwohlseins während der Schwangerschaft rasch kuriert und beseitigt werden kann.

Die moderne Säuglingsernährung

Auch dieses Thema wurde in Pyrmont behandelt und zwar von Prof. Dr. Frick aus Mainz. Erfreulich war dabei der stark betonte Hinweis, daß die Muttermilch die einzig richtige, von der Natur gegebene Säuglingsnahrung sei. Alles andere wurde als Ersatz bezeichnet, der mehr oder weniger gut beurteilt werden müsse. Es sei ein Unterschied, ob die Muttermilch abgepumpt oder sogar stelerisiert gegeben werde oder direkt als freie Brustnahrung. Die Brustnahrung fand für jede gesunde Frau volle Anerkennung. Bereits schon die abgepumpte Milch kann Störungen auslösen, in vielen Fällen sei, so erwähnte der Redner, wenn keine andere Möglichkeit vorhanden ist, die sterilisierte Milch noch vorzuziehen.

Obschon die Regelmäßigkeit der Ernährung, vor allem auch der Brusternährung nicht zu verachten ist und seine Vorzüge hat, sollte man sich doch bei verschiedenartigen Kindern nach dem Kinde richten und den Hunger und die Hungerzeiten berücksichtigen. Es gibt Kinder, die durch die Regelmäßigkeit eine gewisse Uebersättigung erfahren, und es ist nicht günstig, die Kinder aus dem Schlafe zu reissen, um sie genau zur angegebenen Zeit zu ernähren. Man kann die Kinder zwar an die Uhr gewöhnen, es gibt aber auch Kinder, die eine Ausnahme darstellen, und diese sollten ernährt werden, wenn sie sich melden. Interessant war auch der Begriff, daß der Mensch, wie man dies vor allem in Amerika sehen kann, eine Gewohnheitsmaschine geworden sei, die der natürlichen Elastizität und Reaktionsfähigkeit entbehre. Früher war die Sterblichkeit der Säuglinge im Verhältnis zu den natürlich und künstlich ernährten 7 : 1. Heute hat sich dieses Verhältnis gebessert, weil auch die künstliche Ernährung und alles damit Verbundene geändert und viel verbessert worden ist. Muttermilch wird aber immer noch als optimale Nahrung bezeichnet. Die Mütter sollten nicht so schnell den Mut verlieren, wenn die Milch nicht so reichlich fließt wie erwünscht, denn durch ein Training kann die Brust zur Tätigkeit angeregt werden, wenn die sonstigen Voraussetzungen gegeben sind.

Aufregungen sind bekanntlich sehr schlimm für die stillende Mutter, denn die Milch kann plötzlich wegbleiben und deshalb muß sich die Mutter einer gewissen Ruhe hingeben. Etwas befremdend war für mich die Mitteilung, daß bei verschiedenen Frauen, die sich an Bohnenkaffee gewöhnt haben, dieses Getränk sogar milchfördernd sein soll. Ich habe darin keine eigenen Erfahrungen, auf jeden Fall keine positiven. Solange genügend Muttermilch vorhanden ist, sollten die Kleinkinder keinen Obstsaft erhalten. Erst wenn die Muttermilch nicht mehr genügt oder zurückgeht, kann mit Säften, vor allem auch mit Obstsäften nachgeholfen werden. Die Brust muß dem Kind täglich 6—8mal zur Verfügung gestellt werden, wobei man allerdings keine Regel machen darf. Damit beide Brüste auf der Höhe gehalten werden, muß man immer die eine Brust reichen und dann die andere. Wenn wir also zuerst mit der rechten Brust beginnen und dann die linke darreichen, dann kommt das nächste Mal zuerst die linke und dann die rechte Brust daran und so weiter immer im Wechsel. Wenn man das Kind nicht immer zuerst an die gleiche Brust ansetzt, bleiben die Brüste im Gleichgewicht der Funktion gehalten. Das regelmäßige Wägen des Kindes kann leicht zur Psychose führen, denn viele Frauen werden unruhig, wenn das Kind nicht regelmäßig das Uebliche zunimmt, und sowohl die Mutter wie auch das Kind leiden wesentlich darunter. Wenn sich ein Kind einigermaßen normal entwickelt, braucht man überhaupt keine Waage zu benützen.

Sehr wichtig ist auch die Erholung der Mutter. Sobald das Kind einmal mit vier Mahlzeiten auskommen kann, ist dies für die Mutter besser, als wenn sie sechse geben muß, denn ihre Entspannung ist sehr notwendig. Eine Mutter sollte sich ganz natürlich einstellen, sollte ihre Atmungsgymnastik durchführen, wenn möglich auch Spaziergänge vornehmen, sie sollte sich nicht überarbeiten, sondern sollte auch, sofern ihr dies irgendwie möglich ist, die notwendige Zwischenerholung einschalten. Es ist nicht angebracht, die Kinder nachts aus dem Schlafe herauszureißen. Man sollte sie im Gegenteil an das Schlafen gewöhnen. Abends erhalten sie den letzten Schoppen und dann wieder am frühen Morgen. Die Nachtruhe ist nicht nur für den Säugling, sondern auch für die Mutter von größter Wichtigkeit. Sehr empfohlen wurden die Vollkornschrot-Abkochungen. Wir haben seit Jahren die Empfehlung immer wieder veröffentlicht, Naturreisabkochungen durchzuführen und auch das ganze Getreide zu gebrauchen, was manchmal bei Säuglingen in den ersten Wochen und in den ersten 3—4 Monaten noch besser ist als die Schrotabkochungen, weil bei der Ganzkorn-Abkochung mehr die äußeren Schichten gelöst werden und weniger die Stärke, da ja der Säugling die Stärke bis zum 6. Monat gar nicht oder nur in ganz bescheidenem Rahmen aufnimmt. Kann eine Mutter nur teilweise stillen, dann ist dies immer noch besser als eine Ernährung ohne Muttermilch. Bei Kuhmilchernährung muß man natürlich immer darauf achten, daß die Milch aus einem einwandfreien Stalle stammt. Ihren Rohgenuß kann man nur empfehlen, wenn man sicher ist, daß die Kühe einwandfrei gesund sind. Wenn man dies nicht sicher weiß, muß man sich der Vorzugsmilch bedienen. Da die Milch als solche oft sehr grob ausflockt und nicht von allen

Säuglingen ertragen wird, ist es vorteilhaft, sie mit etwas rohem Zitronensaft leicht anzusäuern oder auch mit etwas natürlicher Milchsäure. Vor allem hat sich das Molkosan, die reine, eingedickte Molke, bei uns sehr gut bewährt. Die Säuerung wurde als der Eisschrank des kleinen Mannes bezeichnet und es ist nicht unangebracht, wenn man diesem Punkt etwas mehr Beachtung schenkt. Die Pulvermilch ist wohl ohne Bakterien, hat aber anderseits weniger aktive Stoffe wie die Frischmilch, so daß die Frischmilch, wenn sie einwandfrei ist, der Pulvermilch bestimmt überlegen ist. Wegen dem Schleim wurde empfohlen, ⅔ Milch zu nehmen und ⅓ Vollkorn- oder Reisschleim. Rohrzucker wurde nur bedingt empfohlen, da der reine Honig besser ist, nur muß man mit dem Honig etwas sparsam umgehen, denn nicht alle Kinder können ihn gut ertragen. Der aus Stärke gewonnene, künstliche Traubenzucker wurde als völlig wertlos bezeichnet. Höchstens der natürliche Traubenzucker in Form von eingedicktem Traubensaft ist zu verwenden. Carottensaft ist ebenfalls sehr empfehlenswert, jedoch nur von frischen Carotten, nicht aus Flaschen, und da mußte ich dem Redner aufs bestimmteste beipflichten. Obstsäfte sollte man also nicht vor 6 Wochen verabreichen, Gemüsesäfte übrigens erst ab dem 4. Monat. Die Säfte dürfen ohne weiteres trüb gegeben werden, da die Ballaststoffe ebenfalls wertvoll sind.

«Die Antibiotikas wirken bei Säuglingen so, wie wenn man mit Kanonen auf Spatzen schießen würde», äußerte sich der Redner und damit ist eigentlich inbezug auf Antibiotikas alles gesagt. Vitamin D ist sehr notwendig, öfters noch als spezielle Zufuhr, da doch etwa 60—80 % der Kinder ganz leichte oder stärkere Rachitiden aufweisen, so daß sie in der Regel auf die Zufuhr von Vitamin D und Kalk nicht verzichten können.

Interessant war auch die Feststellung, die immer und immer wieder von allen, die Augen und Ohren offen haben, gemacht wird, daß der Kalk ohne Vitamin D nicht assimiliert wird, weshalb es bei den besten Kalkpräparaten notwendig ist, daß man immer noch etwas Vitamin D beigibt. Ich habe die Beobachtung gemacht, daß die feingeraffelten Storzen, also die Stengel des Kohls, des Kabis und des Blumenkohls, nachdem die äußern harten Schichten entfernt sind, in kleinen Mengen vom 4. Monat an dem Schoppen beigegeben werden können, denn dies wirkt sich sehr günstig aus.

Es ist erfreulich, daß nun auch die neuzeitlich eingestellte Aerzteschaft ein volles Verständnis für eine zweckdienliche Schwangerschafts- und Säuglingsernährung besitzt.

Deine Herzkranzarterien

Es ist ein treffendes, wenn auch ein nüchternes Bild, das Herz mit einer Bank zu vergleichen, die trotz den Millionen, die durch ihre Kassen laufen, Konkurs macht. Die Bank lebt nämlich nicht von dem Geld, das durch ihre Hände läuft, sondern sie lebt von dem, was sie verdient und vom Eigenkapital. Sie kann sich nicht ungestraft an dem Geld vergreifen, welches ihr anvertraut wurde, sonst wird sie vor den Richter gezogen. Genau so geht es mit dem Herzen. Das Herz hat so viel Blut, das es pumpt und immer wieder pumpt. Es beginnt mit seiner unermüdlichen Tätigkeit bei der Geburt des Menschen und führt sie aus bis zu seinem Tode. Aber auch das Herz selbst lebt vom Blute, denn ohne das Blut und die darin enthaltenen Vital- und Nährstoffe kann es nicht existieren. Es kann aus Mangel an Blutzufuhr zugrunde gehen. Scheinbar ist dies paradox, und doch ist es so. Das Herz kann sich nämlich nicht ernähren durch jenes Blut, das es pumpt, sondern es ernährt sich nur durch seine eigene Blutzufuhr, durch seine eigenen Arterien, die es wie ein Kranz umschliessen, um der Herzmuskulatur die notwendigen Nährstoffe und Kraftquellen zuzuführen, damit es seine nie versagende Tätigkeit durchführen kann.

Ein großer Feind des Herzens, der die Kranzarterien zu degenerieren und zu verengen und somit die Blutzufuhr zu vermindern vermag, ist das Nikotin. Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf die Einwirkung dieses Giftstoffes. Es gibt Menschen, die so starke Herzkranzarterien haben, daß sie durch das Nikotin nicht mehr beeinflußt werden, als wenn man einen richtigen Nervenathleten mit ein paar unangenehmen Bemerkungen schockieren möchte. Dieser wird dadurch nicht groß aus seiner Ruhe gebracht werden können, während andere durch solche Beleidigungen in wahre Verzweiflung geraten, denn sie reagieren viel sensibler, weshalb man sie auch rascher schädigen kann. Ein Großteil der heutigen Menschen ist im Gefäß- und Nervensystem bereits schon empfindlich geschwächt und zwar durch die vielen Autogase, durch die schlechte Luft, durch das verrückte Tempo, durch die ungewissen, politischen Ereignisse und all die verschiedenen Ueberbelastungen der heutigen Zeit, die man früher weniger, auf jeden Fall nicht in diesem Maße gekannt hat. Zu all diesen Dingen die schwächen, kommt dann noch die Wirkung des Nikotins hinzu, und dieses ist nach jenem unerbittlichen Prinzip: «Steter Tropfen höhlt den Stein», tätig. Immer und immer wieder werden die Kranzarterien dadurch beeinflußt. Langsam beginnen sie ihre normale Elastizität zu verlieren, besonders wenn man einmal 40, 45 oder vielleicht 50 Jahre hinter sich hat. Durch die Verengung dieser Kranzarterien wird die Herzmuskulatur, die doch so viel arbeiten muß, immer weniger mit Nährstoffen gespiesen. Dadurch gibt es einen Schwund der Muskulatur, eine sogenannte Atrophie (Herzmuskelatrophie). Das Herz, das immer wieder seine Leistung vollbringen muß, wird schwächer und schwächer, die Muskulatur wird dünner und dünner, weil sie eben nicht ernährt wird und deshalb schwindet. An einem schönen Tag tritt das tragische Ereignis einer Perforation ein und das Leben ist beendet.

Dringende Warnung

In letzter Zeit habe ich einige Berichte über den Tod von Freunden und Bekannten bekommen, denen das Rauchen zum Verderben geworden ist. Ich muß daher immer wieder warnen und darauf aufmerksam machen, denn wie mancher anständige, pflichteifrige Mensch muß wegen dieser gefährlichen Leidenschaft allzufrüh von der Bildfläche verschwinden. Kürzlich vernahm ich auch, daß einer unserer besten Naturärzte, Dr. med. Kusche aus Hamburg, ein wertvoller Schaffer auf dem Gebiete der Naturheilkunde, plötzlich gestorben ist. Ich habe mich im Bad Pyrmont vergangenen Frühling noch köstlich über seine frische, franke Art, wie er die Probleme anpackte und löste, gefreut, weshalb ich nicht begreifen konnte, wie dieser stramme Mann, der mitten in seinem erfolgreichen Leben stand und Hunderten und Tausenden von Menschen zum Wohltäter wurde, so früh, in den fünfziger Jahren, seine wertvolle Tätigkeit verlassen mußte. Ich habe mich immer wieder darüber aufgehalten, wenn ich sah, daß er in der Pause in den Wandelgängen stets mit der unvermeidlichen Zigarette im Munde anzutreffen war. Wer weiß, ob dieses arbeitsfrohe Herz nicht ebenfalls frühzeitig stillstehen mußte wegen dieser scheinbar kleinen aber Tribut fordernden Leidenschaft? Allzu oft ist der Nikotinteufel mitschuldig, ja er trägt sogar manchmal die Hauptschuld am Stillstand eines Menschenherzens.

All diese Beobachtungen veranlassen mich immer und immer wieder Freunden, Bekannten und Patienten diesen betrüblichen Umstand vor Augen zu führen und sie immer wieder aufzumuntern, diesem gefährlichen Teufelchen Nikotin fernzubleiben und ihm energisch den Rücken zu kehren.

Weinbeeren, Rosinen oder Malagatrauben in der Tasche können als wunderbarer Ersatz dienen. Beim kleinsten Bedürfnis greift man nach einer Weinbeere und kaut sie während der Arbeit oder nach dem Feierabend. Dadurch machen wir uns zudem noch einen wertvollen