

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 6

Artikel: Die Pflege unseres Kapillarsystems
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554532>

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: 14.02.2026

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

Im übrigen aber gehören Schlösser mit ihrer teils feudalen Herrschaft einer nie wiederkehrenden Zeitepoche an. Aber dessen ungeachtet freut man sich beim Besuche gut erhaltener Schlossgebäude gleichwohl darüber, vergangene Geschichte an sich vorbei gehen zu sehen

und eine bessere Vorstellung von dem zu erhalten, was sich einst in unseren Gauen abspielte. Auch ist uns dadurch etwas vom Kunsthandwerk und baulichen Können vergangener Zeiten erhalten geblieben.

Die Pflege unseres Kapillarsystems

Wenige von uns werden wissen, dass das Kapillarnetz des menschlichen Körpers einhundert Millionen Meter Blutgefässe beträgt, was $2\frac{1}{2}$ mal den Umfang der Erde ausmacht, wenn man all die feinen Kapillar- oder Haargefässe zu einer einzigen Linie zusammensetzen würde. So errechneten es die Wissenschaftler und es veranschaulicht dies deutlich eines der vielen Wunder, die der Schöpfer in unserem Körper geschaffen hat. Wir sollten jedoch nicht nur die Bauart dieser feinen Haargefässe kennen, denn es ist ebenso wichtig zu wissen, welche Aufgabe sie in unserem Körper zu erfüllen haben. Die gesamte Übergabe der verbrauchten Stoffe, die Abgabe der Kohlensäure vom arteriellen zum venösen Blutsystem und noch viel andere, teils bekannte und noch unbekannte Funktionen wickeln sich im Bereiche des Kapillarsystems ab.

Fehler in der Ernährungs- und Lebensweise können im Körper grossen Schaden anrichten. Dies gilt auch für das Kapillarsystem. Eine falsche, stark harnsäurereiche Kost mit zuviel Fleisch und Eierspeisen statt Gemüse und Früchte degeneriert und erweitert die Kapillargefässe so stark, dass dies durch die Kapillarphotographie genau festgestellt werden kann. Erweiterte Kapillaren sind in der Vergrösserung ähnlich wie kleine Krampfadern anzusehen. Auch durch zu reichlichen Alkoholgenuss werden die Kapillaren geschädigt und erweitert. Chemikalien, die wir beispielsweise

durch Medikamente aufnehmen, wie auch Nikotin, verändert und schädigt die Kapillargefässe, benachteiligt die Ernährung der Zellen und stört somit den ganzen Zellstoffwechsel. Was nützt das erstaunliche Wunderwerk unseres Körpers, wenn wir durch Fehler in der Ernährung, wie auch in der übrigen Lebensweise, durch Mangel an Bewegung und Atmung die gegebenen Vorteile nicht voll zur Geltung kommen lassen? Sowohl die Muskel- wie auch die Nervenzelle werden bei Störungen im Kapillarsystem nicht mehr rechtzeitig und genügend ernährt, wodurch sie zu schnell erschaffen, degenerieren und altern. Es wäre weise, dies schon in der Jugendzeit zu wissen und zu beachten. Wenn wir hierüber erst im Alter die richtige Einsicht gewinnen, dann nützt uns dies genau so viel, wie einem Menschen, der in jungen Jahren sein Vermögen verprasst, um im Alter, wenn er Not leiden muss, vergebens mit Schmerz und Wehmut an die Üppigkeit vergangener Zeiten zurückzudenken. Sehr anschaulich lässt sich die Jugendzeit mit den sieben fetten Jahren, die einst im alten Ägypten herrschten, vergleichen. So weise, wie damals Joseph vorsorgte und handelte, sollten auch wir vorgehen, damit wir bildlich gesprochen, in den mageren Jahren des Alters von den Reserven zehren können. Wer demnach allgemein eine gesunde, naturgemässe Lebensweise beachtet, wird zugleich auch seinem Gefäss-System damit die besten Dienste leisten.