

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 19 (1962)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Neuzeitliche Herzgifte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554834>

#### 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>**

chizin, wie dieses Gift heisst, unter die Rinde in den Bast, dann wächst der Baum viel schneller und kräftiger.

Auch für die Gichtkranken kann Colchicum eine grosse Hilfe sein. Obwohl bei Gicht eine ganz gründliche Ernährungs-umstellung mit viel Frischobst Grundbedingung ist, wirkt Colchicum in homöopathischer Dosis eingespritzt gleichzeitig oft Wunder. Man darf aber auf keinen Fall unter D 4 gehen. In höheren Potenzen, so in D 6, D 12 oder noch höheren sind die Wirkungseffekte weit besser. Nimmt man bei Gicht nebst der Beachtung der richtigen Ernährungstherapie innerlich noch Colchicum ein und wendet äusserlich Wallwurz, also Symphosan an, dann hat man zu einer der wirksamsten Hilfsmöglichkeiten gegriffen. Die einfache Kur kann ohne Risiko durchge-

führt werden. Die Erfolge sind bei dieser schlimmen Krankheit mit ihrem jähnen Verlauf oft sogar noch verblüffend. Immer wieder versöhnt uns der Gedanke, dass eine Pflanze, trotz dem Gift, das sie enthält, wertvolle Heilkräfte in sich bergen kann. So also auch die Herbstzeitlose, von der man allgemein nicht glaubt, dass sie auch Gutes zu wirken vermag. Nun begreifen wir eher, warum ihr Anblick einst dem Dichter folgende sinngemäße Worte entlockte:

Schon blüht die Zeitenlose,  
Schon ist der Herbst uns da,  
Entblättert ist die Rose,  
Die kalten Tage nah ! —  
Ich hab' die Sonn' im Herzen,  
Ist auch der Winter trüb,  
Ich tilge Gram und Schmerzen,  
Das ist das Glück, das blieb !

## Magengeschwüre und ihre Ursache

Oft konnte ich in meiner Praxis feststellen, dass Patienten mit Magen- und Darmgeschwüren gewohnt waren, zu scharf, zu schnell oder zu heiß zu essen. Weitere Beobachtungen brachten mich jedoch zur Überzeugung, dass die meisten Geschwürbildung infolge von Ärger, Kummer und Sorgen in Erscheinung treten. Neben der entsprechenden Diät mit rohem Kartoffelsaft, mit Gastronol und Hamamelis verordnete ich jeweils noch Mittel für das Nervensystem und machte vor allem den Patienten auch noch auf die Notwendigkeit aufmerksam, zu den Begebenheiten des Lebens und zu seinen Problemen die richtige geistige und seelische Haltung zu erkennen und einzunehmen. Dadurch heilten die Geschwüre in der Regel ohne chirurgischen

Eingriff. Menschen, die fröhlich veranlagt sind und deshalb das Leben nicht zu schwer nehmen, wie auch übergewichtige, gemütliche Menschen leiden ganz selten an Geschwüren. Überaus ernste und äusserst pflichtbewusste Menschen dagegen neigen weit eher zu Geschwüren, besonders, wenn sie zudem noch gewohnt sind, Ärgerliches unverdaut zu schlucken, wodurch sie Spasmen und Verkrampfungen begünstigen. Eine vernünftige Psychotherapie ist deshalb mindestens so wichtig wie die besten Medikamente, aber es mag etwas schwieriger sein, sich richtig und schonend einzustellen als nur Mittel zu schlucken. Wer indes einen befriedigenden Erfolg erzielen will, wird sich nach dem gegebenen Ratschlag richten müssen.

## Neuzeitliche Herzgifte

### Tempo und Hetze

Eines der schlimmsten Gifte für das Herz ist die immer mehr überhand nehmende Hetze unserer modernen Lebensführung. Wiewohl meistens nicht mehr geleistet wird als früher, ist es doch heute üblich geworden, viele Arbeiten,

vor allem solche werktätigen Charakters, auf eine möglichst kurze Zeitspanne zu verlegen. In dieses Kapitel eingeflochten, ist natürlich auch die allgemein verkürzte Arbeitszeit. Die dadurch gewonnene Freizeit wird nun aber in der Regel nicht zu beschaulicher Entspannung und Erholung

verwendet, wie dies möglich wäre, würde man sich guter Musik, einem Kunsthantwerk, der Weiterbildung, auferbauendem Studium oder irgend einer anregenden Lieblingsbeschäftigung zuwenden. Statt dessen gehen die Hast und das Tempo der Arbeitszeit weiter, indem man das Wochenende mit Vorliebe der Autoraserei widmet. Natürlich ist das Ergebnis dann ein völlig übermüdeter, statt ausgeruhter Zustand. Auch das schnelle Autofahren wirkt sich als Herzgift aus, denn dadurch versetzt sich der Mensch in eine viel zu starke, innere Spannung. Aber nicht nur das steigende Tempo, die aufregende Hast und Eile während dem Autofahren müssen als nachteilig gewertet werden, auch die Luftverschlechterung durch das Einatmen der Autogase darf als Gift für das Herz und die Blutgefäße nicht unterschätzt werden. In vermehrtem Masse wirkt sich besonders das immer noch gebrauchte Bleibenzin ungünstig auf die Gefäße und das Herz aus. Wieviel vernünftiger wäre es, nur eine kurze, geruhsame Fahrt bis zum Wald oder zu den Bergen vorzunehmen, um von dort aus erholungsreiche Waldspaziergänge oder Wanderungen im Hügel- und Bergland durchzuführen. Das wäre für unsere Blutgefäße und somit auch für unser Herz gesund. Erfrischt und entspannt könnten wir alsdann unsere Alltagspflichten wieder aufnehmen, statt interesselos und verdrossen, wie es vielfach geschieht, wenn man sich während der Erholungszeit nur unnütz abgemüht hat. Zu diesem Kapitel unnützen Kraftverbrauchs gehört auch die zu knappe Zeitberechnung, um zum Arbeitsplatz zu gelangen. Wir sollten zu Hause stets frühzeitig weggehen, um nicht auf die Bahn, auf die Tram- oder Bushaltestelle hetzen zu müssen. Selbst ein kurzes Rennen mit Tasche, Korb oder Koffer kann dem Herzen mehr schaden, als man dies wahrhaben möchte. Besonders übergewichtige Menschen müssen doppelt vorsichtig sein und sich eher auf den guten Rat einstellen, den das Sprichwort: «Eile mit Weile» in sich birgt. Aber aus lauter

Gewohnheit glaubt man hetzen und jagen zu müssen, als ob es brennen würde, wenn man nachher auch die dadurch gewonnene Zeit nur mit der Nachbarin durch eine belanglose Plauderei wieder einbüsst oder durch eine nichtssagende Unterhaltung mit einer alten Bekannten am Telephon vertändelt. Das ist keineswegs weise. Das Herz ist ein Motor, der nicht einfach nur von der Normalfunktion auf eine maximale Tourenzahl getrieben werden kann, ohne dabei Schaden zu leiden. Selbst junge Menschen können sich durch übertriebenen Sport Herzschäden zuziehen und dabei vor allem eine Herzerweiterung einholen. Der moderne Sportwettkampf ist leider nicht auf die Reinheit und Schönheit des Stiles eingestellt, sondern vielmehr auf ein unmäßiges Tempo, und dieses immer stärker gesteigerte Tempo bildet eine Gefahr, der man sich bedenkenlos aussetzt. Besonders für jene, die nicht sehr gut trainiert sind, wirkt sich dies als Herzgift aus, und zwar mit Folgen, die nur allzuoft nie mehr ganz ausgemerzt werden können.

Auch die bereits angetönte Verkürzung der wöchentlichen Arbeitszeit ist dem Herzen nicht bekömmlich, denn es braucht notgedrungen ein rascheres Arbeitstempo, wenn man das vorliegende Pensum auf 5 statt auf 6 Tage verteilen muss. Nur dann würde das Herz aus dieeser Vorkehrung Nutzen ziehen, wenn das frühere, vernünftige Arbeitstempo eingehalten werden könnte. Allerdings scheint sich dies mit der Zeit so durchzusetzen, denn bereits klagen verschiedene Betriebe, dass sie infolge der Fünftagewoche nicht mehr genügend Ware erhalten können, was als Beweis dienen mag, dass sich die übliche Arbeitsleistung nicht ohne weiteres auf 5 Tage verlegen lässt. Wenn die Arbeitsverkürzung indes auf Kosten eines schnelleren Tempos geht, dann wirkt sich dies auch als gesundheitlicher Nachteil für den Arbeitnehmer und den Arbeitgeber aus.

## **Das Rauchen, ein schlimmes Herzgift**

Ein weiteres Herzgift liegt im Rauchen. Vor allem sollten sich die Frauen dies gründlich bewusst werden, denn gerade für sie gilt diese Tatsache. Warum haben die Frauen denn überhaupt zu rauchen begonnen, wenn es doch solch ein schlimmes Herzgift bedeutet? Mag sein, sie möchten dadurch ihr Geltungsbedürfnis stärken. Vielleicht ist es auch nur ein Nachahmungsdrang, denn wer mag verachtet zurückstehen, wenn etwas grosse Mode geworden ist? Auch die Hetzjagd unserer Tage mit ihrer gesteigerten Nervosität mag dazu beitragen, dass die Frau versucht, durch die Zigarette eine Ablenkung zu finden. Die veränderten Verhältnisse haben bestimmt dazu beigetragen, dass sich die Frau diesem folgenschweren Übel preisgegeben hat, denn Tatsache ist, dass noch vor 40 Jahren ganz selten eine Frau geraucht hat. Im Gegenteil, wenn damals eine Frau zu diesem Gift griff, wurde sie als unseriös verdächtigt. Es ist nicht zu widerlegen, dass das Nikotin schädigt, denn es verengt die Herzkrankarterien und kann somit als böses Herzgift bezeichnet werden, das langsam, aber sicher wirkt. Es ist ein grosser Nachteil, dass sich die tragischen Folgen bei Rauchern mit empfindlichem, anfälligem Gefässystem erst nach 20–30 Jahren auswirken. So ist es meist schwierig, jemanden frühzeitig zur Einsicht zu bringen. Auch die Frauen, die heute dem Nikotin verfallen sind, werden erst in den nächsten zwei Jahrzehnten die schlimme Auswirkung dieses schädigenden Genusses in vollem Ausmaße feststellen können. Zwar schadet das Nikotin auch den Männern, aber der Frauenkörper ist noch weit gefährdeter, weil er von Natur aus empfindlicher ist. Auch ist der Umstand in Betracht zu ziehen, dass heute viele Männer die Pfeife rauchen, da dies eine weniger starke Vergiftung zur Folge hat, was der Filtermöglichkeit und auch dem weniger präparierten Tabak zuzu-

schreiben ist. Es wäre doch bestimmt viel richtiger und weniger schwer, das Herz zu schonen, solange es noch Zeit ist!

## **Nur ein Herz**

Wir sollten uns stets dessen bewusst sein, dass wir nur ein Herz zur Verfügung haben, und dies eine Herz muss uns das ganze Leben hindurch seinen unermüdlichen Dienst leisten. Es ist an sich schon wunderbar, dass es zu dieser grossen Arbeitsleistung vollständig ausgerüstet ist. Dies ist ein grossartiges Geschenk, das wir durch eine dankbare Einstellung vorbeugend wertschätzen sollten. Diese Wertschätzung ist indes keineswegs vorhanden, wenn wir das Herz durch eigenes Verschulden unnötig belasten und es durch Gifte, die wir vermeiden könnten, degenerieren lassen, so dass wir dadurch als Folge dem geruhigen Herbst des Lebens ein zu rasches Ende bereiten. Für manchen tüchtigen Menschen ist es schade, wenn Einsicht, Reue und Umstellung zu spät erfolgen.

Wer sich indes frühzeitig genug umstellt, der kann sich zur Ausbesserung und Erstärkung einiger guter Herzmittel bedienen. Crataegus, das uns der Weissdorn liefert, stärkt den Herzmuskel ausgezeichnet. Auch Euroforce stärkt die Herznerven. Zur Beruhigung des Herzens dient Lycopus, eine harmlose Pflanze, die in Virginien heimisch ist und in der Schweiz angebaut wird. Nimmt man gleichzeitig noch Weizenkeimöl ein, dann wird sich dadurch ein geplagtes, vernachlässigtes Herz bald wohler und stärker fühlen. Alle guten und natürlichen Mittel werden jedoch keine Dauerwirkung haben, wenn wir das Herz immer wieder schädigenden Einflüssen aussetzen, weshalb es eine dringliche Forderung ist, in erster Linie dort den Hebel anzusetzen, um den befriedigenden Erfolg erzielen zu können.