

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Sauerstoff, ein Mittel gegen Herztod  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969362>

### **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:** 07.02.2026

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



## Sauerstoff, ein Mittel gegen Herztod

Neben der Ernährung ist der Sauerstoff ein beachtliches Mittel gegen frühen Herztod. Wenn ich etwas über Angina pectoris oder Herzinfarkt höre, kommt mir immer die imposante Gestalt von Dr. Malten aus Baden-Baden in den Sinn. Er war meist an den Kongressen der Ärzte für Naturheilverfahren zugegen. Sowohl in Freudenstadt als auch in Bad Neuenahr, in Bad Piermont oder einer anderen Kongressstadt hinterliess seine durchdringende Stimme bei den Teilnehmern jeweils besonderen Eindruck. Immer wieder betonte er seinen Wahlspruch, der dem Sauerstoff, dem Wandern und Atmen galt. Damit verbunden ermahnte er alle, sich viel an der Natur und allem Schönen zu erfreuen. Er legte auch besonderen Nachdruck auf die Wichtigkeit, nicht all den Symptomen der Krankheit zuviel Beachtung zu schenken, sondern langsam aufwärts zu trainieren, um den Körper wieder an einen normalen Gebrauch seiner natürlichen Funktionen zu gewöhnen. Ich begreife, dass er seine Patienten mit der Macht seiner Persönlichkeit und seiner Überzeugung mitreissen konnte. Durch seinen entscheidenden Einfluss und seine guten Ratschläge war es ihm möglich, manchen sogenannten Unheilbaren so günstig umzustellen, dass er wieder ein brauchbares Glied der menschlichen Gesellschaft werden konnte. Dr. Malten befürwortete keineswegs eine Methode, die forcierte, sondern eine, die Schritt für Schritt langsam zurückgewann, was das einseitige Zivilisationsleben verdorben hatte.

Wer sich solch weisen Rat zunutze macht, braucht sich nicht davor zu fürchten, allzufrüh aus dem Wirkungskreis ausscheiden zu müssen. Er wird eher etwas später im Büro erscheinen, als sich den täglichen Spaziergang im nahen Wald entgehen zu lassen, denn er weiss gar bald aus Erfahrung, dass er ihn nicht missen darf, wenn er trotz seinem vorgeschrittenen Alter noch genügend Leistungsfähigkeit und

Spannkraft für den Alltag aufbringen will. Die Freude an der Natur und die Entspannung in der würzigen Waldluft verlängert sein Leben und lässt ihn nicht griesgrämig werden. Auch in den Ferien wird er weise vorgehen und es nicht auf reichlich gutes Essen und Trinken absehen, sondern sich an einer einfachen Ernährung gütlich tun. Ruhe und Friede ist ihm wertvoller als eine gefährliche Hochspannung am Wirtshaustisch, wo er mit den neuerworbenen Freunden den verschiedenen Weinsorten zusprechen soll. Er kennt diese Gefahren und lässt sich nicht mit ihnen ein, sondern sorgt viel eher für viel Bewegung im Freien, da er weiss, dass Sauerstoff ein besserer Helfer ist als der verlockende Wein, wenn er im Glase blinkt. Wer gutem Rat Folge leistet, kann aus der Quelle der Natur unentgeltliche Hilfe schöpfen und damit sein Herz schonen, und ihm erneute Kraft zuführen.

Auch vor Kummer und Herzeleid sollte man sich zu schützen wissen, denn alles, was uns zutiefst erschüttert, kann uns empfindlich schaden. Gerade Dr. Malten, der so anregend und anspornend zu wirken vermochte, hat dies im bittersten Sinne erleben müssen, denn er überlebte trotz seinen guten Methoden den Tod seiner Frau nur kurze Zeit, dann kehrte er auch bei ihm ein. Mag jemand noch so lebensstark erscheinen, kann er doch wie ein mächtiger Baum gefällt werden, wenn das geistige Herz unerwartet einen zu harten Schlag erfährt. Mit dem Tanken von Sauerstoff ist es somit alleine nicht getan, darum rät uns das Buch der Bücher, das Herz mehr zu bewahren als alles andere, was zu bewahren ist, denn von ihm aus sind die Ausgänge des Lebens, und dies bezieht sich nicht nur auf das physische Herz, sondern vor allen Dingen auch auf dessen geistigen Zustand, der fest gegründet sein muss, sollen uns die Überraschungen des Lebens nicht zu Boden drücken, nachdem wir doch das physische Herz mit der sorgfältigsten Pflege betreut haben.