

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Schnelle Hilfe bei Herzkrämpfen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969223>

#### 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:** 24.02.2026

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

ist es deshalb auch für die Jungen. Aufreibend wirkt sich auch der stetige Lärm für die heutige Menschheit aus, der durch den emsigen Flugverkehr noch um vieles verstärkt worden ist. Kerzenlicht und Petroleumlampen liessen unsere Vorfahren früh zu Bett gehen. Das diente nicht nur zur Schonung, sondern auch zur Stärkung. In früher Morgenstunde konnte in völlig ausgeruhtem Zustand das Tagwerk kraftvoll begonnen und in der Abenddämmerung beendet werden. Keine Fernsehprogramme und kein elektrisches Licht veranlassten den Tag, sich bis tief in die Nacht hinein zu verlängern. All das war Schonung, nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Wer weise ist, schaltet um, und wer willensstark genug ist, beginnt gegen den Strom zu schwimmen, denn alle elektrischen Apparate lassen sich sehr leicht ausschalten, Radio, Fernsehgeräte und das elektrische Licht. In früher Morgenstunde lässt sich nicht nur leichter arbeiten, sondern oft sogar spielend lernen. Also, was hindert uns daran, vernünftig zu sein? Hat sich unser Gehirn durch guten Schlaf die Nacht hindurch genügend ausruhen können, dann kommt dies vor allem auch unserem Gedächtnis zugut, wir beklagen uns weniger über peinliche Gedächtnisschwäche, die oft bedenkliche Folgen haben kann.

#### **Heilmittel als Hilfsmittel**

Es gibt allerdings auch noch regelrechte Heilmittel, die das Gedächtnis stärken

helfen. Schon Moleschott prägte den Satz: «Ohne Phosphor kein Gedanke.» Dies stimmt, denn es ist Tatsache, dass homöopathische Phosphorgaben die Hirnfunktion und vor allem das Gedächtnis verbessern. Man kann dieses hilfreiche Phosphor entweder in Phosphorum D 6 oder in Acidum phosphoricum D 4 verabreichen. Schon nach geraumer Zeit kann man den Erfolg feststellen. Früher war es auf dem Lande üblich, jeden Abend vor dem Schlafengehen noch einen Apfel zu essen. Dieses alte Bauernmittel ist sehr empfehlenswert, besonders wenn wir ungespritzte Äpfel aus dem eigenen Garten mit der Schale geniessen können. Der Apfel enthält nämlich eine genügende Menge organisch gebundenen Phosphors, um unseren Gehirnzellen, die für das Gedächtnis zuständig sind, die notwendige Anregung zu geben. Soll die Besserung eine bleibende werden, dann müssen auch Ernährungsfehler verbessert werden. Dies gilt vor allem bei zu fetter und zu eiweissreicher Nahrung.

Wenn die Gedächtnisschwäche nur einer augenblicklichen Übermüdung entspringt, kann sie durch Normalisierung des Tageslaufes leicht wieder behoben werden, ist sie jedoch von Bestand, dann darf man sich ihr gegenüber nicht unbedacht sorglos einstellen, denn sie ist ein Symptom, dem wir Beachtung schenken müssen, sonst haben wir mit der Zeit dadurch allzugrossen Schaden zu erleiden.

#### **Schnelle Hilfe bei Herzkrämpfen**

Nach angespannter Erledigung einer grossen Anzahl eingegangener Briefe war ich froh, der Diktiermaschine für kurze Zeit den Rücken zuwenden zu können. Sonnenschein und Pulverschnee luden zu wohlverdienter Entspannung ein. Wohlbedacht wählte ich meine eigene Route, um dem Rummel der lärmenden Pistenfahrer entgehen zu können. Schon einige Tage hatte ich bei grossen Anstrengungen einen eigenartigen Krampf in der Herzgegend verspürt. Es war dies nicht

das erste Mal, denn schon früher beobachtete ich diese Störung, konnte sie aber jeweils mit Tiefatmen wegbekommen. Ich übte mich deshalb auch diesmal beim Hinauflaufen in kräftigem Tiefatmen, hatte jedoch keinen Erfolg damit, da der Krampf nicht verschwand. Zu Hause angekommen, nahm ich 30 Tropfen Crataegisan ein, denn dieses Weissdornpräparat hilft dem Herzmuskel, wenn man ihn zu sehr angestrengt hat. Am nächsten Morgen wiederholte ich die

Einnahme, indem ich das Wasser zum Einnehmen der Tropfen mit Honig leicht süsste, denn auch Honig ist in dem Fall ein gutes Herzmittel, da er den Herzmuskel stärkt. Am darauffolgenden Tag wagte ich erneut, mit meinen Skiern auszuziehen, und zwar hatte ich eine weit anstrengendere Tour im Sinne. Ich gelangte dabei in die Höhe von 3500 m, und das Ergebnis war ein volliger Erfolg, denn der Krampf war und blieb verschwunden.

Es ist immer vorteilhaft, wenn man bei beobachteten Störungen sofort mit dem richtigen Mittel eingreift. Dadurch kann man den Körper in seinem Kampf gegen eine sich meldende Krankheit erfolgreich unterstützen. Beobachtet man indes die Krankheitssymptome nicht, weil man der Ansicht ist, der Körper könne alleine damit fertig werden, dann kann sich die Störung unter Umständen langsam zu

einem chronischen Leiden entwickeln. Es ist auch nicht damit getan, Symptome einfach nur durch ein Radikalmittel stillzulegen, denn wenn sich in diesem Fall auch der Schmerz nicht mehr melden mag, ist damit doch noch lange keine Heilung zustande gekommen. Man sollte sich also nicht täuschen lassen, sondern gewissenhaft zum geeigneten Naturmittel greifen, und wenn dieses erfolgreich wirkt, muss man auch kein chronisches Leiden befürchten. Oft muss man gleichzeitig auch noch das Tagestempo etwas eindämmen und Anstrengungen so lange meiden, bis man ihnen wieder gewachsen ist. Das will nun aber nicht sagen, dass man jede Störung im Bett ausheilen muss. Bei Herzkrämpfen ist massive Bewegung mit Tiefatmen heilsam, wenn man gleichzeitig die vorliegende Schwäche mit einem kräftigenden Herzmittel bekämpft.

### Günstige Pflege bei Sehnen- und Muskelschmerzen

Die Feststellung, dass Übermut nie gut ist, bewahrheitet sich besonders beim Sport, weil man dann die Gefahrenmöglichkeit eher ausser acht lässt und ihr somit nicht mehr die notwendige Aufmerksamkeit schenkt. Im fröhlichen Kreis von Freunden ist dies natürlich eher geschehen, als wenn man in stiller Beschaulichkeit sich selbst überlassen ist. Hat man aber einmal das Verlangen, sich mit seinesgleichen zu messen, dann kann fröhliche Geselligkeit sehr leicht ablenkend wirken, und plötzlich sieht man sich Gefahren gegenüber, die man nicht erwartet hat. Vor geraumer Zeit erging es mir in Begleitung munterer Freunde ebenso. Fast ausgelassen freudig waren wir vor Dankbarkeit, in der erfrischenden Natur entspannen zu können. Bei einer Schussfahrt durch Windharsch und Schneeverwehungen, die ich von oben nicht wahrnehmen konnte, erlitt ich einen so schweren Sturz, dass ich als Folge eine schmerzhafte Muskel- und Bänderzerrung in Kauf nehmen musste. Die Abfahrt war nicht angenehm und vergnüglich wie

sonst, musste ich sie doch umständshalber auf einem Ski vornehmen.

Trotz der nachherigen guten Pflege kam der Schmerz nach Wochen immer wieder zum Vorschein. Bei Föhnstimmung meldete er sich besonders stark. Schon glaubte ich, mich mit diesem unangenehmen Barometer abfinden zu müssen, nahm aber gleichwohl selbst eine tägliche Massage mit Symphosan vor. Das nun brachte den gewünschten Erfolg, denn kurze Zeit nach dieser regelmässigen Behandlung verzog sich der Schmerz vollständig und meldete sich selbst bei starker Föhnlage nicht mehr.

Diese günstige Erfahrung erzählte ich kürzlich dem Direktor einer Bergbahn. Sein Arzt hatte ihm zur Behebung seiner Sehnen- und Bänderzerrung eine Diathermiebehandlung verschrieben, aber die Zeit fehlte ihm, um sie durchzuführen. Die Einreibung mit Symphosan war ihm indes möglich, und schon nach einigen Tagen trat der Erfolg ein, worauf mir der Direktor freudig mitteilte, dass er nun wieder völlig schmerfrei sei. Ähnlich erging es auch dem Chefmaschi-