

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Sorgen verkürzen das Leben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969628>

### **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:** 29.12.2025

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



## Brombeerblätterttee gegen Blinddarmentzündung

Eine unserer Freunde aus Tasmanien hatte sich eine akute Blinddarmentzündung zugezogen und wollte dieserhalb beim Arzt vorsprechen. Wegen Überlastung verschob die Arztgehilfin den Besuch jedoch, und zwar unbegreiflicherweise auf eine volle Woche später. Es war doch sicher unmöglich, dass sie nicht wissen sollte, wie gefährlich sich in solchem Falle selbst schon die kleinste Zeitverschiebung auswirken kann. Zum Glück war die Kranke aufmerksamer, denn sie sagte sich, nach so langer Zeit könnte es zu spät sein. Mühsam begab sie sich nach Hause, wo sie zu einem Kräuterbuch griff, um sich selbst zu erkundigen, was sie zu ihrem Wohle vornehmen konnte, um dem gefährlichen Zustand entgegenzuwirken. Bei ihrer Nachforschung stiess sie auf den Rat, Brombeerblätterttee anzuwenden, da dieser selbst bei chronischer Blinddarmentzündung helfen sollte. Schon zwei Stunden nach erfolgter Einnahme des empfohlenen Heilmittels verringerten sich die Schmerzen zusehends. Tags darauf trank die Patientin noch drei weitere Tassen dieses Brombeerblätterttees, worauf sie feststellte, dass die Entzündung wie weggeblasen war. Sie behielt diese günstige Erfahrung nicht für sich, sondern konnte damit im Laufe der Zeit auch anderen helfen, von dem gleichen Übel frei zu werden.

Es ist immer gut, in fraglichen Fällen ein wirksames Naturmittel zu kennen, auch wenn es sich dabei nur um den einfachen Brombeerblätterttee handeln mag. Man kann ruhig eine solche Sache einmal nachprüfen, besonders wenn man von ärztlicher Seite her dringender Eile nicht die geringste Beachtung schenkt. Spricht das Mittel gut an, wie in dem soeben berichteten Fall, ist beiden gedient, dem Patienten, wie auch dem überlasteten Arzt. Eine Beigabe von Echinaforce erhöht die Wirksamkeit und beschleunigt die Heilung, denn die Echinaceapflanze ist bei Entzündungen besonders zuverlässig. Immerhin sollten wir beim Feststellen einer Blinddarmentzündung nicht einfach nur zum nächstbesten Arzt gehen, weil wir ja nicht wissen können, wie die Verhältnisse dort liegen, sondern eben zu unserem Hausarzt, der sich eher verpflichtet fühlt, einem seiner Patienten rasche Hilfe angedeihen zu lassen, dies ist wichtig, ist es doch möglich, dass sich die Entzündung bereits in einem fortgeschrittenen Stadium befindet, so dass eine Vereiterung oder gar das Platzen des Blinddarmes zu befürchten ist. Aber bei blosser Vermutung, es handle sich um eine Blinddarmentzündung, kann sich ein Versuch mit Brombeerblätterttee immerhin lohnen.

## Sorgen verkürzen das Leben

Es liegt in der menschlichen Natur, das Leben zu lieben und es nach Möglichkeit zu verlängern. Aber der Alltag mit seinen vielen Schwierigkeiten und Pflichten, mit seinen Aufregungen und grauen Sorgen steht jeden Tag erneut vor unserer Türe und wenn wir ihn nicht kraftvoll und freudig zu meistern wissen, nagt er an unserem Lebensmark und rüttelt an den Grundfesten unserer Gesundheit. Ja, Aufregungen und Sorgen vermögen unser Leben zu verkürzen. Bei diesen Erwägungen taucht in mir die Erinnerung an einen viel beschäftigten Geschäftsmann auf. Mit un-

ermüdlichem Eifer hat es dieser in seinem Leben zu etwas gebracht. Inzwischen ist er etwas mehr als 60 Jahre alt geworden, und als Folge ständiger Anstrengung steht seine Gesundheit heute in ernster Gefahr. Er ist zwar sonst eine widerstandsfähige, gesunde Natur, die ihm manche Möglichkeiten verschaffte, Überdurchschnittliches zu leisten. Seine körperliche und geistige Vitalität war vielleicht das Geheimnis seines Erfolges. Was bis jetzt sein Glück war, beginnt nun aber allmählich sein Elend zu werden. Mehr als früher regt er sich auf, da nach seiner Feststellung das



Personal nicht mehr gleich ist und mehr Fehler begeht als früher. Er scheint nicht zu wissen, dass Aufregung und Ärger gefährliche Feinde darstellen, doch spürt er, dass sie an seiner Gesundheit zehren. Bereits hat ihn sein Hausarzt gewarnt, da sich ein leichter Herzinfarkt als rotes Licht auf der Bahn seines Lebens gemeldet hat. Er ist mit seinem Zustand zwar heute nur einer von Tausenden, denen es gleich ergeht, und es ist oft sehr schwer, diesen vielbeschäftigten Menschen helfen zu können. Selbst während der Sprechstunde beim Arzt schauen solche Typen, ohne es zu merken, etwa zehnmal auf die Uhr, da es ihnen schwerfällt, einer Sache mehr Zeit zu widmen als unbedingt nötig ist. So finden sie denn kaum Raum für den Gedanken, ihrem gesundheitlichen Zustand genügend Beachtung zu schenken, bis ihnen die Umstände Zeit zum Kranksein oder zum Sterben aufzwingen. Sie bedenken keineswegs, dass Ärger und Aufregungen über alle geschäftlichen Unebenheiten des Lebens, wenn sie sich unbeherrscht entfalten können, den normalen Stoffwechsel immer wieder stören. Das kreisende Blut reichert sich dadurch mit Cholesterin an, die Nebennieren werden zu vermehrter Adrenalinabsonderung gereizt, was eine Verengung der kleinen Arterien bewirkt. Dieser Umstand zwingt das Herz seinerseits, den Blutdruck zu erhöhen, um den Kreislauf trotzdem sicherzustellen oder gewährleisten zu können.

Es ist nicht immer die Erbanlage oder die Fettleibigkeit, verbunden mit Ernährungsfehlern, die den Voraussetzungen zu Herzinfarkt und Leberstörungen Vorschub leisten. Der gewohnheitsmäßige Ärger ist,

wenn er sich bei jeder beliebigen Gelegenheit frei entfalten kann, an dem bedenklichen Zustand stark mitbeteiligt, ob man dies nun wahrhaben will oder nicht. Das Hauptheilmittel für einen solchen Patienten ist daher das Umschalten auf mehr Gelassenheit. Er sollte bewusst einen ruhigeren Lebensrhythmus anstreben. Aufregung und Ärger sind unfruchtbare Krautrauber, denn sie bringen nur Verdross ein und stören den ertragsreichen Arbeitsgang. Mit Beherrschung dagegen überbrückt man die Lage, was bei auftretenden Schwierigkeiten doppelt nötig ist. Mit ruhiger Überlegenheit erreicht man viel mehr, denn man spart Zeit und Kraft, die man unnütz vergeudet, wenn man sich dem Ärger ausliefert. Je nach unserer körperlichen Beschaffenheit, je nach der Wirksamkeit unserer Organe sind wir Erregungszuständen mehr oder weniger ausgeliefert. Wir müssen uns also gegen uns selbst wappnen, um uns erfolgreich beherrschen zu lernen. Es besteht jedoch noch eine weitere Möglichkeit, die uns in unserem diesbezüglichen Kampf zu unterstützen vermag, denn bekanntlich beeinflusst auch die Ernährung unseren inneren Zustand stark. Wir werden diese daher auf fettarme Leberdiät umschalten, wodurch wir rasch eine wesentliche Erleichterung verspüren können. Wer die gegebenen Ratschläge richtig und getreulich beachtet, wird seine Besorgnis schwinden sehen, denn wenn er sich vernünftig einstellt, muss er nicht unbedingt mit einem Herzinfarkt Bekanntschaft machen. Viel klüger ist es, die Gesundheit zu pflegen, statt den Sorgen, die das Leben wesentlich zu verkürzen vermögen, mehr als gebührende Beachtung zu schenken.

### **DDT und andere Insektizide**

Selbst da, wo man es nie erwartete, entdeckt genaue Prüfungsarbeit heute DDT oder andere Insektizide. So teilte kürzlich ein eidgenössisches Amt einer pharmazeutischen Firma mit, ihre Heilcreme enthalte DDT und noch ein anderes, ebenso gefährliches Gift. Die Fachleute dieses Be-

triebes waren begreiflicherweise vor den Kopf gestossen, denn es widersprach ihren Bestrebungen völlig, in ihren Gesundheitserzeugnissen Gifte zu verarbeiten. Da man mir diese Angelegenheit unterbreitete, untersuchte ich sie eingehend. Plötzlich kam mir dabei eine Beobach-