

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 10

Artikel: Von der Bedeutung elastischer Gefäße
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970740>

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: 03.04.2026

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

sung der Narben, da diese dadurch wieder elastischer und schöner werden.

Selbst alte Narben können aus einer Massagebehandlung mit Symphosan erfreulichen Nutzen ziehen, denn sie werden dadurch schöner und besser, weil die Haut

durch die erwähnte Anwendung eine gewisse Regeneration erfährt. Oft ist die Haut nach Operationen erschlaft, und auch in solchem Falle kann sie durch eine Massage mit Symphosan etwas straffer und gespannter werden.

Von der Bedeutung elastischer Gefässe

Es war der letzte Sonntag im Monat Juni dieses Jahres, ein ausnehmend klarer, sonniger Tag. Der tiefblaue Engadiner Himmel strahlte über den weissen Gipfeln der Berge. Da ich tags zuvor auf meinen Heilpflanzenkulturen sehr angestrengt gearbeitet hatte, und zwar von 5 Uhr morgens bis zur Zeit, da es abends zu dunkeln begann, entschloss ich mich, mir die Entspannung einer Skitour zu gestatten. So begab ich mich denn zum Corvatsch, da man von dort aus bei ausgezeichnetem Sulzschnee noch bis zur Mittelstation hinunterfahren konnte. Diese Station liegt auf 2700 m Höhe. Dort nun traf ich einen Bekannten an, der Direktor eines grösseren Betriebes ist. Ich wusste, dass er ein typischer Vertreter der aktiven, einseitigen Geistesarbeiter ist. Als solcher war er normal bürgerliche Kost und Trinkweise gewohnt, ohne dabei gleichzeitig auch täglich für genügend körperliche Betätigung zu sorgen. Dass unter solchen Umständen die Gefässe nicht mehr die notwendige Elastizität besitzen, um sich bei Höhenunterschieden rasch umstellen zu können, ist zwar bekannt, mehr oder weniger bezieht aber niemand gern diese Tatsache auf sich, denn das würde eine gewisse Einschränkung liebgewordener Gewohnheiten auferlegen. Auch der erwähnte Direktor war sich der Gefahr, in die er sich begab, wohl kaum bewusst, sonst hätte er nicht unüberlegt in die nächste Kabine umsteigen können, um unmittelbar anschliessend auf die Höhe von 3300 m zu gelangen. Im stillen sorgte ich mich über seine Unbekümmertheit, die mich tatsächlich in Erstaunen versetzte, und meine Überlegungen waren denn auch nicht vergebens. Noch bevor wir die Endstation erreicht hatten, er-

bleichte er, und als wir aussteigen mussten, fühlte er sich schwindlig und dem Erbrechen nahe. Ich führte ihn in das SOS-Zimmer, damit er dort liegen konnte und bestellte einen Cognac für ihn. Um die Verkrampfungen, die sich in solchem Falle immer einstellen, lösen zu können, begann ich ihn im Nacken zu massieren. Als ich auch die Brustwirbel und den Nerv, der das Herz dirigiert, massiert hatte, wurde es ihm wieder wohl.

Notwendige Ratschläge

Dadurch ergab sich die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagmahles, was mir die Gelegenheit verschaffte, näher auf das ganze Vorkommnis einzugehen. Besonders wies ich dabei auf die Wirkungsmöglichkeit der Höhenunterschiede hin, sowie auf die dünne Luft, die eine solche Krise auslösen kann. Es war mir dabei vor allem auch daran gelegen, dem Direktor klar werden zu lassen, dass er in seiner Lage unbedingt seine einseitigen Lebensgewohnheiten ändern sollte. Mein Vorschlag war deshalb, täglich regelmässig eine Morgenwanderung durch den Wald vorzunehmen, um dadurch genügend Sauerstoff in sich aufnehmen zu können. Auch die Ernährung hatte er in Zukunft zu ändern, denn er sollte weniger Eiweiss, dafür aber mehr vitalstoffhaltige Nahrung einnehmen.

Trotz dem inzwischen wieder erlangten Wohlbefinden war mir klar, dass durch das Hinunterfahren eine erneute Krise eintreten könnte, weshalb ich dem Rat seiner Frau, die sich mit ihm sofort wieder ins Tal begeben wollte, nicht beizustimmen vermochte. Der Blutdruck war zwar mit 150 als völlig normal zu bezeichnen. Als wir bei der Mittelstation

anlangten, zeigte es sich indes, dass ich mich in meiner Annahme nicht getäuscht hatte, denn erneut stellten sich leichte Symptome von Übelkeit ein. Ich empfahl daher eine kleine Wartezeit bis zum Eintreffen der nachfolgenden Kabine. Auf diese Weise verschafften wir den Gefässen die Möglichkeit, sich an die neuen Druckverhältnisse zu gewöhnen und sich ihnen anzupassen. Dadurch waren für die restliche Fahrt weniger Störungen zu befürchten.

Erstaunliche Leistungen

Es mag manchem Betagten als weniger anstrengend erscheinen, wenn er mit der Bergbahn rasch in die Höhe gelangen kann, aber wie soeben geschildert, können ihm dadurch Schwierigkeiten erwachsen. Besonders wenn er zugleich einen gesundheitlichen Nutzen erlangen will, sollte er langsam zu Fuss aufwärts steigen. Auf diese Weise wird er sich an die dünne Luft und die veränderten Druckverhältnisse gewöhnen und sich ihnen anpassen können. Gerade das wird sich auf den Gesamtzustand vorteilhaft kräftigend auswirken. Diesen günstigen Umstand bekam ich bestätigt durch einen 82jährigen Amerikaner Freund, den ich kurz zuvor während seines Schweizer Aufenthaltes mit seiner Frau zusammen in die Berge mitgenommen hatte. Obwohl er in New York wenige Meter über Meer wohnt, gelangte er erstaunlicherweise mühelos zu Fuss in die Höhe. Dadurch fühlte er sich anschliessend sogar ermutigt, einmal mit dem Sessellift und ein andermal mit der Gondelbahn eine kurze Fahrt zu wagen, und beides verlief ohne jegliche Beschwerden. Auch der gemütliche Abstieg auf schmalem Fussweg ins Tal hinunter verursachte keine Störungen. Es ist also wirklich vorteilhaft, wenn man dem Körper die Möglichkeit bietet, sich den Höhenunterschieden langsam anpassen zu können, indem man zu Fuss geht, und zwar besonders in kritischen Fällen. Will man zur Ausnahme gleichwohl einmal den Lift oder die Bahn benützen, dann sollte man sich bloss auf kleine Strecken beschränken,

also in den Zwischenstationen einen genügend langen Halt einschalten, bevor man wieder in die Tiefe fährt oder womöglich gar noch höher steigt.

Notwendige Rücksichtnahme

Nachdem ich mich an dem erwähnten Junitag von meinem Begleiter verabschiedet hatte, traf ich im Laufe des Nachmittags noch einen weiteren Bekannten an. Auch von ihm wusste ich, dass er infolge der Managerkrankheit sehr gefährdet ist. Gleichwohl aber plante er, in den Tessin zu reisen, was ihm jedoch sein Hausarzt nicht gestattete. Über diese vernünftige Einstellung war ich erstaunt und erfreut zugleich. Wenn man gewohnt ist, auf einer Höhe von 1800 m zu leben, sollte man bei unelastisch gewordenen Gefässen nicht das Risiko auf sich nehmen und plötzlich ins Tiefland auf 250 m ü. M. hinunterwechseln. Dies sollte besonders dann vermieden werden, wenn man die Reise ununterbrochen im eigenen Auto vornehmen will. In solchem Falle darf man höchstens etappenweise vorgehen, indem man auf 1200 m Höhe übernachtet und auf 800 m nochmals verweilt, um auf diese Weise langsam ins Tiefland gelangen zu können. Wer zu hohen oder viel zu niedrigen Blutdruck zu verzeichnen hat, sollte jegliches Risiko meiden. Mancher hätte schon einen Herzinfarkt oder einen Gehirnschlag umgehen können, wenn er die soeben erteilten Ratschläge gekannt und befolgt hätte.

Den Besitzer eines grossen Granitsteinbruches, der mich wegen seines Gesundheitszustandes besuchte, veranlasste ich, einmal seine Geschäftigkeit zu unterbrechen und eine entsprechende Kur durchzuführen. Auch seine Frau ging mit mir einig, denn sie erkannte die Gefahr, in der sich ihr Mann befand. Sie begrüßte es daher, dass er bei mir Rat eingeholt hatte, da seine Blutgefässe der Pflege bedurften, und er vor allem gegen den erhöhten Blutdruck richtig vorgehen sollte. Leider wagte er es jedoch nicht, sein Arbeitsprogramm zu verschieben, versprach indes, den Rat in einem halben Jahr be-

stimmt befolgen zu wollen. Aber die gesundheitliche Dringlichkeit liess sich nicht aufhalten, weshalb es dem Patienten nicht vergönnt war, in der vorgesehenen Zeit mit seinen dringlichen Geschäften fertig zu werden, um die geplante Kur vornehmen zu können, denn er erlebte dieses halbe Jahr überhaupt nicht mehr, da er schon nach drei Monaten einem Schlaganfall erlag, obwohl er sonst körperlich noch sehr stark und gesund war.

Sicher liess ich es meinerseits nicht daran fehlen, immer wieder auf ein harmonisches Verhältnis zwischen geistiger und körperlicher Tätigkeit hinzuweisen, denn schon seit Jahrzehnten lenkte ich in meinen Büchern, den «Gesundheits-Nachrichten» und in Vorträgen die Aufmerksamkeit auf diese wichtige Notwendigkeit hin. Dieser Rat ist erfahrungsgemäss gut, denn befolgt man ihn, dann können die Gefässe

eher elastisch bleiben. Nie konnte ich in diesem Zusammenhang meinen einstmaligen Besuch in England vergessen, führte er mich doch zu Churchills Landhaus in Kent, wo ich feststellen konnte, wie dieser geistig vielbeschäftigte Mann noch mit über 80 Jahren zusätzlich auch körperlich arbeitete, denn man konnte ihn dort sogar beim Holzsägen antreffen. Das bestärkte mich in meiner Ansicht, dass es verkehrt ist, mit körperlicher Betätigung gerade dann aufzuhören, wenn ein Ausgleich dringend nötig wäre. Auch wenn man sich nur wenigstens dem Wandersport zuwendet, wird dies den Gefässen von grossem Nutzen sein, da die vernünftige Unterbrechung einseitig geistiger Betätigung durch erfrischende Bewegung verhindern kann, dass der Tod dem Leben ein unerwartetes, allzu rasches Ende bereitet.

Aus dem Leserkreis

Heilung von Frostfüssen

Aus Deutschland ging uns von Frl. H. aus B. ein interessantes Schreiben zu, das Einblick gibt in den Zusammenhang zweier Leiden. Sie schrieb: «Es ist mir eine Freude, Ihnen mitzuteilen, wie gut Sie mir durch Ihren Ratschlag geholfen haben. Jahrelang hatte ich Frostfüsse und litt unter Blutarmut. Ich konsultierte einen Arzt, der als der tüchtigste weit und breit galt, aber ohne Erfolg.

In Ihren ‚Gesundheits-Nachrichten‘ habe ich von Ihrem Mittel Alfavena gelesen. Ich nehme dieses Mittel fast regelmässig, und zum Erstaunen habe ich keine Frostfüsse mehr. Ein Wundermittel kann man sagen. Ich habe von Ihnen auch das Buch ‚Der kleine Doktor‘. Ein Segen für die Menschen, dass Sie dieses herausgegeben haben. Hätten wir schon früher dieses Buch gehabt, wäre manches Unheil in unserer Familie verhütet worden.»

Das erwähnte Wunder ist nicht so gross, wenn man bedenkt, dass Blutarmut mit Alfavena behoben werden kann, weil dieses Mittel das Blut aufforset. Auf diese Weise konnten auch die Frostfüsse durch

das Mittel Nutzen ziehen. Durch die Aufhebung der Blutarmut war wieder genügend Blut vorhanden, also auch zur Durchblutung der Füsse, so dass auch sie dadurch Heilung fanden.

Die willkommene Zeitschrift

Frau F. aus I. im Allgäu schrieb mit ihren 72 Jahren Mitte Juli voll Begeisterung: «Nicht unbemerkt möchte ich es bei dieser Gelegenheit lassen, dass mir Ihre Monatsschrift sehr viel bedeutet. Ich warte immer wieder gespannt und freudig auf die nächste Nummer, welche jedesmal umrahmt ist von einer schönen Aufnahme mit Kennerblick, dazu gewidmet ein passendes Gedicht und nicht zu vergessen natürlich an erster Stelle die mannigfaltigen erfolgreichen Hinweise und Ratschläge in der Lebensführung.

Die ‚Gesundheits-Nachrichten‘ sind für mich eine Erbauung für Leib, Seele und Gemüt. Dafür möchte ich einmal von Herzen Dank sagen.»

Berichte dieser Art sind keine Seltenheit für uns und spornen uns immer wieder an, gegen den heutigen Strom des Ver-