Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 4

Artikel: Warum mehrt sich der Gefässtod?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970444

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: 13.12.2025

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

können uns damit beliefern. Früher gab es im Tessin noch Weberinnen, die ihre Wolle durch Verwendung von Randen rot färbten. Ob dies heute noch so üblich ist, wissen wir nicht.
Vitamin A kommt auch im Eigelb vor, in der Leber der Säugetiere und auch in der Fischleber. Dies ist beim Hai, dem Dorsch und Thunfisch der Fall. In bescheidenen Mengen findet sich Vitamin A auch in der Milch und in Milchprodukten vor. Die Leberölpräparate werden allgemein abgelehnt, da sie geschmacklich nicht zusagen. Zudem muss man heute auch noch den nachteiligen Umstand der Verschmutzung der Meere in Betracht ziehen, da dadurch allerlei Chemikalien in die Leber der Meertiere gelangen können, weshalb es weniger ratsam ist, seinen Vitamin-A-Bedarf aus dieser Quelle zu decken.

Weitere Vorteile

Wer also dafür sorgen möchte, dass seine Augen wieder leistungsfähiger werden, wer demnach auch der Nachtblindheit wehren möchte, der sollte unbedingt die gute Wirksamkeit der Karotten benützen. Er wird dadurch auch gegen Trübungen, ja sogar gegen Geschwürbildungen in der Hornhaut wirken können. Auch die Glanzlosigkeit der Haare kann dadurch verschwinden. Die Behebung starker Anfälligkeit gegen Infektionskrankheiten haben wir bereits erwähnt, möchten aber diesen Vorzug nochmals betonen. Wir werden also regelmässig Karottensalat essen, werden täglich ein Glas Karotten- oder Randensaft trinken. Auch der eingedickte Karottensaft Biocarottin ist günstig, ebenso der eingedickte Randensaft, wovon wir jeweils einen Esslöffel voll einnehmen. Zwei- bis dreimal werden wir wöchentlich auch ein rohes Eigelb in einer bereits zubereiteten Speise verwerten, damit wir auch aus diesem Vorteil Nutzen ziehen können. – So einfach können wir einen Vitamin-A-Mangel auf natürliche und billige Weise beheben.

Warum mehrt sich der Gefässtod?

Dass diese Frage berechtigt ist, beweist ein Bericht, den ich kürzlich in der «New York Times» gelesen habe. Dieser teilte nämlich mit, dass in den westlichen Ländern fast die Hälfte aller Männer dem Gefässtod erliegen. Es handelt sich dabei um ein Versagen des Herzens. Früher war dies mehr nur bei älteren Menschen der Fall, heute dagegen büssen auch junge Menschen durch Herzanfälle ihr Leben ein. Kein Wunder also, wenn man sich dieses Umstandes wegen sorgt und sich ernstlich fragt, woher dies kommen mag.

Verschiedene Ursachen

Wenn unsere früher einwandfreie Luft durch Gase immer mehr verschmutzt wird, sollten wir uns nicht wundern, dass sich dies auch auf unsere Gesundheit ungünstig auswirkt. Die allzuvielen Gase, die wir durch unsere technischen Errungenschaften einzuatmen gezwungen sind, schädigen besonders das Kapillarsystem. Es wird dadurch erweitert, also ungünstig beeinflusst. Eine weitere Schädigung liegt im Stress unserer Tage. Früher arbeitete man gerne vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang. Die Arbeit verlegte sich demnach auf den ganzen Tag und nahm zudem sechs Tage der Woche in Anspruch. Das wirkte sich günstig auf den Arbeitsrhythmus aus und hatte keine Hetze zur Folge, wie dies heute der Fall ist. Alles, was wir, um möglichst Zeit einzusparen, hastig verrichten, raubt unmerklich mehr Kraft. Dies erlebt besonders der Betagte, und wenn er sich noch leistungsfähig erhalten will, dann schaltet er wohlweislich auf Gelassenheit um, denn wer sich entsprechend seiner Kraft verausgabt, schont diese, und er braucht seine Kraftreserven dadurch nicht völlig auszuschöpfen. Das will nun aber nicht etwa heissen, dass man bei der Arbeit nicht sein Bestes leisten sollte, im Gegenteil, eine hastige Arbeitsweise lässt sehr oft zu wünschen übrig. Hast und

Hetze belasten auch das seelische Gleichgewicht und schmälern die Befriedigung, die in erfolgreicher Arbeit liegt.
Ein weiterer Nachteil, der zur Erkrankung führen kann, liegt auch in verkehrter Ernährungsweise. Immer wieder lenkte ich daher die Aufmerksamkeit auf eine zu üppige Ernährung, nämlich auf die sogenannte Zivilisationskost, wie sie sich jene Menschen glauben aneignen zu müssen, die wirtschaftlich in guten Verhältnissen leben. Mässige Naturkost erhält die Gesundheit viel eher als eine Nahrungsweise, die viel zu viel Eiweiss enthält. Je nach Körpergewicht liegt das Eiweissoptimum zwischen 40 und 70 Gramm pro Tag, aber in westlichen Ländern ist man immer noch auf 120 bis 170 Gramm Eiweiss eingestellt. Diese Eiweissnahrung hat zugleich noch den Nachteil, säurebildend zu wirken, vor allem, wenn sie aus Fleisch, Eiern und Käse besteht. Allerdings mag es sich eher um eine veraltete Bezeichnungsform handeln, wenn man heute noch von einer säureüberschüssigen oder basereichen Nahrung spricht. Immerhin übermittelt sie uns einen leicht vorstellbaren Begriff. Durch die einseitige Fleischernährung bilden sich Xantin, Kreatinin und andere Produkte, die den Stoffwechsel belasten. Von diesen wirken die einen Stoffe negativ auf das Nervensystem und die anderen auf das Blutsystem. Diese einseitige Ernährungsform wirkt sich besonders nachteilig auf das biologische Gleichgewicht aus, stört also auch das Verhältnis zwischen Basen und Säuren. Diese Vergleiche, mögen sie, wie bereits erwähnt, auch als altmodisch erscheinen, verschaffen uns einen Einblick in die Ursachen, die an der Entstehung der Zivilisationskrankheiten beteiligt sind. Wir können uns dadurch besser erklären, auf welche Weise der Herz- oder Gefässtod, der Krebs, arthritische oder ähnliche Leiden in Erscheinung treten.

Mangelerscheinungen

Betrachten wir nun einmal den Grund, warum das Herz versagt im Falle der Herzinfarkte, die heute ja verhältnismässig oft auftreten und auch junge Leute nicht verschonen, obwohl man dies eigentlich annehmen könnte. Es ist bereits bekannt, dass bei diesem Versagen wie auch bei ähnlichen Erscheinungen ein Mangel an Kalium und Magnesium, ferner an entsprechenden Vitalstoffen, sowie an Sauerstoff besteht, was eine entsprechend ungünstige Rolle spielt. Der Zustand dieses Versagens wickelt sich vor allem in der linken Herzkammer ab. Nach dem vorangegangenen Hinweis würden wir nun unfehlbar einen grossen Vorzug gewinnen, wenn wir unser Eiweissquantum auf die Hälfte vermindern. Nähmen wir anstelle von Fleisch, Eiern und Käse um die Hälfte mehr Früchte, Gemüse und vor allem mehr Salate ein, dann würde dies den Mangel an Kalium und Magnesium automatisch beheben helfen, und zwar durch die grössere Aufnahme wertvoller Mineralstoffe, die in unserer Ernährung basisch, also alkalisch reagieren.

Die Fett- und Süssigkeitsfrage

Nebst diesem grundsätzlichen Vorschlag wäre es auch angebracht, darauf zu achten, dass wir in den westlichen Ländern die Nahrungsmenge etwas einschränken, denn wir essen entschieden zu viel. Dies gilt hauptsächlich von Nahrungsmitteln, die sich für unsere Gesundheit nachteilig auswirken. So wäre unbedingt die Verwendung von Fett in der richtigen Form und Menge zu beachten. Bekanntlich dient es zur Schonung unserer Leber, wenn wir das Fettquantum möglichst einschränken. Gleichzeitig müssen wir aber auch auf die Bekömmlichkeit der Fette achten, denn bekanntlich wirken sich gesättigte Fettsäuren ungünstig auf unsere Gesundheit aus. An ihre Stelle sollten daher unbedingt Fettstoffe treten, die ungesättigte Fettsäuren enthalten. Ebenfalls sind Oele mit Gehalt an ungesättigter Fettsäure vorzuziehen, wobei immer auf sparsamen Gebrauch zu achten ist. Wer sich zu Hause bereits nach diesen Vorschlägen richtet, wird auswärts sehr rasch erkennen, wie ungünstig sich die Fettfrage auswirkt, wenn er unterwegs

Nahrung erhält, die betreffs der Verwendung von Fetten nicht nach dem richtigen Grundsatz zubereitet wurde. Die auftretenden Beschwerden beweisen ihm dies, besonders, wenn er ohnedies empfindlich ist. Wenn wir daher eine gesunde Ernährungsweise anstreben, dann wird uns die Befolgung der gegebenen Ratschläge unfehlbar dienlich sein.

Sehr wichtig ist auch noch in der Ernährungsfrage zu beachten, dass wir in der Aufnahme von Süssigkeiten ebenfalls sparsam vorgehen sollten. Besonders ungünstig wirken sich Süssigkeiten aus entwerteten Stoffen aus. Wenn wir aber unser Süssigkeitsbedürfnis wohlweislich durch naturreine Früchte befriedigen, dann ist dies ganz in Ordnung und kann uns nicht schädigen, gesetzt der Fall, wir müssen nicht besondere Rücksicht auf unsere Leber nehmen. Trockenfrüchte, wie Datteln, Bananen und Weinberen sind wunderbare Süssigkeitslieferanten, doch ist auch bei deren Auswahl darauf zu achten, dass sie naturrein, also nicht unrichtig behandelt wurden.

Beschaffung von Sauerstoff

Der dritte Punkt, den wir nicht umgehen dürfen, wenn wir uns die richtige Hilfe angedeihen lassen wollen, ist die reichliche Aufnahme von Sauerstoff, wobei wir es umgehen sollten, auf gaserfüllten Strassen tief zu atmen. Im Gegenteil, wir sollten das Einatmen solcher Gase wenn irgend möglich meiden, da sie sehr schädigend sind. Ein Umweg lohnt sich, wenn wir dadurch bessere Luftverhältnisse antreffen. Um der Sauerstoff-Forderung Genüge leisten zu können, sollten wir uns unbedingt Zeit und Möglichkeit verschaffen, damit wir durch reichliche Bewegung in reiner Luft dem Sauerstoffmangel entgegenwirken.

Die Befolgung dieser einfachen Ratschläge hätte alsdann den Vorzug zu verzeichnen, dass nicht mehr die Hälfte aller Männer infolge eines Herzversagens sterben müssten. Ja, diese Aenderung würde sich sogar in kurzer Zeit so günstig auswirken, dass sich die Lage um die Hälfte oder um zwei Drittel bessern könnte. Den Unbelehrbaren aber wird nicht zu raten und zu helfen sein. Wenn sie daher dieserhalb dem Gefässtod erliegen, dann haben sie wenigstens den Vorteil, nicht lange leiden zu müssen, denn dieser Tod vollzieht sich rasch.

Eine sprechende Erfahrung

In einem Bergtal spielte sich kürzlich eine Begebenheit ab, die dazu anspornt, sich frühzeitig vorzusehen. Es handelte sich dabei um einen Mann im mittleren Alter, der seiner Stellung wegen keine Sorgen kannte. Hoch zu Ross kam er dahergeritten, als er plötzlich eine bedrängende Kurzatmigkeit feststellte, während er in der Herzgegend ein eigenartiges Zusammenziehen verspürte. Dies löste ein sonderbares Angstgefühl in ihm aus, was zwar in solcher Lage typisch ist. Der Reiter stieg vom Pferd und setzte sich in den Schnee, da es ihm übel geworden war. Leute, die ihm helfen wollten, waren indes daran verhindert, weil der Schäferhund, der seinen Herrn begleitete, so gut abgerichtet war, dass er keinem gestattete, sich seinem Meister zu nahen. So sass dieser denn völlig hilflos da. Es mochte auch bereits zu spät sein, um einen Arzt zu holen. Als sein Herz zu pumpen aufhörte, verteidigte ihn sein Hund immer noch mit grösstem Eifer. Im schönsten Alter starb er auf diese Weise an einem Gefässtod. Trotz der Vorteile, die uns die Schweizer Berge gesundheitlich durch gesunde Luft und gute Höhensonne noch zu bieten vermögen, genügten diese nicht, den erwähnten Mann am Leben zu erhalten. Eine Strophantusspritze vom Arzt oder ein Strophantuspräparat hätte dies ermöglichen können, wenn dies verfügbar gewesen wäre. Ohne gleichzeitige Umstellung der Lebensweise hätte dies allerdings nur eine vorübergehende Wirkung ausgelöst. Nur wer die zuvor erwähnten Aenderungen vornimmt, kann damit rechnen, seine Lage so zu verbessern, dass er nicht schliesslich doch dem Gefässtod zum Opfer fallen muss.

Ja, es ist überhaupt ratsam, nicht so lange mit diesen vorbeugenden Massnahmen zuzuwarten, bis das Leben gefährdet ist und nur noch eine Strophantinbehandlung vor dem plötzlichen Eintreten des Todes bewahren kann.

Der Wert richtiger Abhilfe

Suchen wir indes Mittel und Wege, um den Stress zu vermeiden und uns seelisch nicht zu sehr zu belasten, beheben wir in unserer Ernährung gewisse Mangelerscheinungen, stellen wir uns in der Fettfrage richtig ein, dass wir der Cholesteringefahr entgehen können, lösen wir auch das Süssigkeitsbedürfnis auf unschädliche Weise, und sorgen wir durch Bewegung an frischer Luft für genügend Sauerstoff, dann wird dadurch auch das biologische Gleichgewicht wieder geschaffen werden. Beharren wir alsdann in dieser vernünftigen Lebensweise, dann werden wir die erlangten Vorzüge auch nicht mehr verlieren. Die praktische Durchführung können wir uns durch entsprechende Literatur aneignen. «Der kleine Doktor» hilft jedem, das richtige Verständnis für eine gesunde, ausgeglichene Ernährung zu erlangen. Auch über die anderen, erwähnten Voraussetzungen kann man durch dieses Buch Aufschluss erhalten. Folgt man den gegebenen Ratschlägen, dann ist es möglich, dadurch der Gefahrenzone eines Gefässtodes zu entweichen. Es liegt also auch in der Hinsicht in unserer Hand, vernünftig zu leben und dadurch das Leben zu verlängern und es leistungsfähiger zu gestalten.

Unerschwingliche Krankenhauskosten

In den USA wie auch in Europa klagen sogar die Aerzte darüber, dass die Kosten für einen Aufenthalt im Krankenhaus unerschwinglich würden. Wieviel mehr aber trifft dies den Kranken, der oft monatelang sparen musste, um die hohen Krankenhauskosten bezahlen zu können! Muss er sich gar einer Operation unterziehen, dann mögen die Ersparnisse von Jahren dahinfallen. Aber bringt dieses Jammern grossen Nutzen ein? Wäre es nicht viel empfehlenswerter, einfach dafür zu sorgen, dass man das Krankenhaus möglichst nicht in Anspruch nehmen muss? Dies kann man vielleicht in 60 bis 80 Prozent aller Krankheitsfälle erreichen, und zwar durch entsprechende, vorbeugende Ueberlegung und Handlungsweise. Noch immer ist Vorbeugen besser und billiger, als es einfach darauf ankommen zu lassen, dass man durch ungünstige Umstände gezwungen wird, sein Erspartes im Krankenhaus zu verbrauchen. Man nimmt dort ja zudem noch das Risiko auf sich, sich mit chemischen Medikamenten behandeln lassen zu müssen, was neuen Problemen ruft, weil der Körper mit dem, was man ihm zumutet, oft schwer oder gar nicht fertig wird.

Die richtige Hilfe

Wir kommen einfach nicht darum herum, dem heutigen Wohlstandsmenschen immer wieder vor Augen zu führen, dass er auf eine natürliche Ernährung und Lebensweise umstellen sollte, weil dann die Spitäler nicht mehr überfüllt, sondern eher halb leer wären. Wäre es nicht viel eher angebracht, sein Erspartes für Naturheilbücher einzusetzen, um daraus lernen zu können, wie man sich im täglichen Leben einstellen muss, wenn man sich die Pflege im Krankenhaus ersparen will? In 80 bis 90 Prozent aller Fälle könnte man nämlich einen dortigen Aufenthalt vermeiden, wenn man seinen eigenen Körper ein wenig besser kennen würde. Dadurch kann man ihn vor manchen Lasten, die für ihn zu schwer sind, bewahren. Nicht jeder besitzt von sich aus den Sinn für das richtige Mass, handle es sich nun um das Masshalten beim Essen und Trinken, beim Arbeiten oder Entspannen, beim Sporteln, Wandern oder bei allerlei Vergnügungen. Weiss da jeder immer genau, wann er genug haben sollte? Es ist oft eine Kunst, dies herauszufinden und sich vernünftig danach zu richten. Rücksicht-