Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 11

Artikel: Arteriosklerose
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553769

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: 02.10.2025

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

zenkeimöl, Sesamsamen, Soyaforce, die verschiedenen Kressearten sowie Blattsalate, Spinat und anderes mehr.

Heilmittel

Seit vielen Jahrzehnten haben sich auch entsprechende Naturmittel als heilsam bewährt. Bekannt sind daher Aconitum D_{10}, Ovasan D_2 oder D_3 wie auch Sanguinaria D_1. Indianerfrauen von Nordamerika wenden zur Erleichterung der Entbindung mit Erfolg Cimicifuga an. Es handelt sich hierbei um das deutsche Wanzenkraut, das Frauen ebenso erfolgreich gegen Klimakteriumbeschwerden einsetzen können. Zu diesem Zweck dienen fünf bis zehn Tropfen Urtinktur oder ½ g Wurzelpulver dieser Pflanze. Oft stellen sich nebst den erwähnten Symptomen auch noch Depressionszustände ein, gegen die man mit Ignatia D_6 vorgehen kann. Dieses Mittel erweist sich auch als vorzüglich für alle jene Frauen, die zeitweise eigentlich grundlos unter Niedergeschlagenheit leiden. Die erwähnte Droge Cimicifuga enthält bekanntlich Strychnin. Sie wird von den Eingeborenen auf den Philippinen schon seit Jahrhunderten als wirksames Heilmittel bei Frauen, die zeitweise seelisch unter starken Gemütsschwankungen zu leiden haben, verwendet. Infolge der kräftigen Wirksamkeit des Mittels sollte man dieses nie unter D_4 gebrauchen. Es handelt sich bei dieser Pflanze um den Schneeflockenstrauch Chionanthus virginica. Das aus der Wurzelrinde hergestellte Cimicifuga dient als vorzügliches Lebermittel, was für sich spricht, denn bei Gemütsstörungen spielt bekanntlich das Versagen der Leber eine wesentliche Rolle, kein Wunder daher, dass sich die empfohlene Einnahme günstig auswirken kann.

Wenn sich während des Klimakteriums auch nervöse Herzbeschwerden einstellen, begleitet von grundlos starkem Herzklopfen, dann greift man erfolgreich zu Lycopus virg. D_1, wie auch zu Lycopus europäus D_1, denn die Störung wird dadurch schnell behoben. Leidet man unter Herzschwächen, dann behebt man diese leicht mit Convallaria D_1. Wallungen und Kongestionen begegnet man meist erfolgreich mit Aconitum D_{10}. Sollte dieses Mittel nicht genügen, dann nimmt man dazu noch Belladonna D_4 im Wechsel ein. Es besteht also für leidende Frauen keine Notwendigkeit, Wechseljahrbeschwerden bis zur Unerträglichkeit einfach zu erdulden, denn wenn man die Naturheilmethode mit ihren guten Hilfs- und Erleichterungsmöglichkeiten kennen und geschickt anwenden lernt, indem man sie dem eigenen Naturell anzupassen versteht, dann kann man sich manche Belastung ersparen. Weitere Ratschläge erteilt auch «Der kleine Doktor».

Arteriosklerose

Von Zeit zu Zeit erhalte ich auf meinen Kulturen Besuch durch Schulkameraden, durch Verwandte oder gute Bekannte. Da habe ich denn Gelegenheit, bei diesen Betagten, mancherlei Gebrechen festzustellen. Der eine kann kaum mehr sprechen, da ein Kehlkopfkrebs seine Stimmbänder unheilvoll ruinierte. Andere büssten ihr Gedächtnis ein und können sich nur noch schwer an gewisse gemeinsame Erlebnisse aus der Jugendzeit erinnern. Uebergewichtige lassen erkennen, dass sie an Kreislaufstörungen leiden. Solchen bereitet das Herz meist Mühe. Im Gegensatz zu diesen gibt es unter meinen Besuchern auch abgemagerte, weil Leber und Bauchspeicheldrüse nicht mehr richtig arbeiten, so dass die aufgenommene Nahrung nur noch ungenügend assimiliert wird. Die meisten meiner Jugendfreunde und Bekannten, die noch leben, plagen sich mit Kreislaufstörungen, Zelldegenerationserscheinungen, Arteriosklerose oder anderen Zivilisationskrankheiten herum. Sicherlich hatten einige von ihnen über eine genau so gute, wenn nicht noch bessere Erbmasse als ich zu verfügen. Aber jetzt, im Herbst ihres Lebens, machen sich die erwähnten Leiden unliebsam geltend und verursachen viel Schmerzen und manche seelische Not.

Auch ihre Vorfahren mochten, wie die meinen, sehr alt geworden sein, denn sie lebten äusserst einfach und gesund. Der Erste Weltkrieg mit seiner eingeschränkten Lebensmitteleinteilung änderte die ganze Einstellung zur Ernährung. Da man sich die Auswertung der erhaltenen Rationierungsmarken nicht entgehen lassen wollte, kaufte man alles ein, was diese ermöglichten, selbst das, was man früher weniger gebraucht und verwendet hatte. Dies führte unwillkürlich zu einem grösseren Konsum von Fleisch, Käse und Zukker. Mit der Beendigung der Rationierung stand dem Begehren, die erlittene Einschränkung anfangs nun im Uebermass auszugleichen, nichts mehr im Wege. Man wandte sich dabei besonders der eiweisshaltigen Nahrung zu und begann viel zu viel Fleisch, Eier und Käse zu geniessen. Diese einseitige Ernährungsweise ist nun zur Gewohnheit geworden, was vor allem wesentlich zur Bildung der sogenannten Zivilisationskrankheiten führen konnte. Die Arteriosklerose konnte sich dadurch besonders gut entfalten.

Folgen der Arteriosklerose

An meinem eigenen Vater erlebte ich deren lebensverkürzende Nachteile. Ich wusste, welch gute Erbanlage er mit 70 Jahren noch immer besass, so dass er als ausgesprochener Gartenfreund noch die schwersten Säcke auf seinem Rücken zu tragen vermochte. Er war stets sehr solid, ernährte sich bürgerlich nach der damaligen Sitte, trank zwar sein Glas Wein zur Mahlzeit, blieb jedoch immer massvoll. Sonntags rauchte er ausnahmsweise eine Zigarre. Ueber die Gefahr, die eine zu grosse Eiweisseinnahme mit sich bringen konnte, schien er nicht bewandert zu sein und konnte sich daher auch keine Rechenschaft darüber geben. Er ass nämlich dreimal mehr Eiweiss als mein Grossvater. Auch meine Mutter glaubte, ihm nur das Beste zukommen zu lassen, wenn sie seinem geliebten Beefsteak Käse hinzufügte und zum Ueberfluss noch ein Spiegelei dazulegte, obgleich dies entschieden zuviel des Guten war. Das Gemüse war nur eine mässige Beigabe und Salat gab es natürlich nicht alle Tage. Nachteilig wirkte sich diese einseitige Ernährungsweise noch besonders deshalb aus, weil mein Vater mit 70 Jahren anfing weniger anstrengend zu arbeiten. Er konnte daher auch die zu reichliche Kost nicht auswerten, und es ging mit ihm rasch abwärts, wiewohl er allerdings nie richtig krank war. Die Ursache seines geschwächten Zustandes war im erhöhten Blutdruck zu suchen, denn dieser stieg immer mehr. Mit 72 Jahren erlitt er den ersten Schlaganfall. Das liess mich mit meinen Mitteln eingreifen, denn zuvor war mein Vater nicht dazu geneigt, weder zur Mitteleinnahme, noch zur dringlichen Aenderung der Ernährungsweise. Er erhielt nun Arnica D_4, Crataegus und Viscum album, nebst anderem, was die weitere Gefahr zu bannen vermochte. Durch eine meiner damaligen Krankenschwestern änderten wir seine Kost gründlich, so dass an Stelle von 150 bis 180 g Eiweiss pro Tag nur noch 40 g auf den Tisch gelangten. Viel Gemüse und Rohkost sollten den Ausgleich schaffen. Als Kompromisslösung war 1 dl Wein zum Mittagessen gestattet. Das Rauchen hingegen war völlig auszuschalten.

Erfolg oder Misserfolg?

Als Folge dieser Umstellung erholte sich mein Vater dermassen gut, dass er nach einem Jahr gefahrlos wieder auf seinen geliebten Kulturen zu arbeiten vermochte. Wieder pflückte er seine Früchte selbst, stand also nicht nur sicher auf den Füssen, sondern auch wieder auf der Leiter. Er konnte unbehindert sprechen und gehen. Die Folgen seines Schlaganfalles waren demnach behoben und mit seiner Lebenskraft hätte er weit über 80 Jahre alt werden können, gerade so wie seine Vorfahren. Als nun aber die Krankenschwester wieder an ihre Arbeit in unser Kurheim zurückkehrte, fielen die notwendigen Schranken, und mein Vater wurde langsam wieder den alten Lebensgewohnheiten hörig. Wohl warnte ihn der Basler Professor Gigon, mit dem er befreundet

war, oft, indem er ihn von seiner üppigen Ernährungsweise abzuhalten versuchte, aber er verriet einmal einer Verwandten, die ihn ebenfalls zur Aenderung seiner Lebensweise anspornte, er wolle lieber etwas früher sterben, als auf seine guten Mahlzeiten verzichten zu müssen. Infolgedessen konnte der Blutdruck wieder auf 250 ansteigen. So erreichte denn mein sonst so rechtschaffener Vater nicht einmal das 74. Altersjahr, denn ein zweiter Schlaganfall trotzte aller Kunst und allen guten Mitteln. Wohl wehrte sich der noch starke und gesunde Körper lange, aber die Blutung im Gehirn konnte mit ihren bösen Folgen nicht mehr ausgeglichen werden.

Aehnlich wie es meinem Vater erging, ergeht es vielen meiner Bekannten, denn Einsicht und der benötigte Wille zur Ernährungsumstellung fehlt, weshalb jeder Zuspruch erfolglos bleibt. Vielleicht erst, wenn es reichlich spät oder schon zu spät ist, gelangt der Geschädigte zur Vernunft, aber was nützt es, wenn nicht mehr zu helfen ist? Gerne möchte man jedem einen besseren, schmerzloseren Lebensabend gönnen, damit sich das Dasein noch sonnig und zuversichtlich zu gestalten vermag. Wie mancher hat in seinem Leben viel geleistet und die Genugtuung hierüber sollte ihm durch Leiden nicht unnötig getrübt werden. Das ist eine liebevolle Schlussfolgerung, deren Segen sich jedoch nur einstellen kann, wenn man früh genug zur Einsicht gelangt, dass der Gaumengenuss nicht der höchste Inhalt des Lebens darstellt.

Geschlechtskrankheiten

Es ist ein betrübliches Kapitel unserer Neuzeit, das dieses Thema zu beleuchten hat. Gesundheitsmagazine nebst der öffentlichen Presse und ebenfalls Berichte der Weltgesundheitsorganisation können sich leider auf Tatsachen stützen, wenn sie Feststellungen bekanntgeben, die alarmierend sind, ist doch die erschreckende Zunahme der Geschlechtskrankheiten in unseren Tagen nicht in Abrede zu stellen. Was mag zu diesem bedenklichen Zustand geführt haben? Sollen wir der antiautoritären Erziehung die Schuld zuschieben; hat die neue Moral dazu beigetragen; war es die Pille oder erwirkten alle drei zusammen den bedenklichen Zustand? Vergleichen wir das Extrem früherer Verschwiegenheit auf dem Gebiet sexueller Fragen mit der heutigen Einstellung, dann müssen wir ehrlich zugeben, dass sich die Tore gefährlicher Freiheiten allzuweit öffneten. Im Gegensatz hierzu lag früher die Gefahr darin, dass die Jugend über das Geschlechtsleben überhaupt nicht, zumindest aber ungenügend oder auch unrichtig aufgeklärt worden war, wiewohl eine sachliche Aufklärung manches Leid hätte verhüten können. Was wussten junge Menschen damals schon von unrechtmässigen Geschlechtsbeziehungen oder gar von Geschlechtskrankheiten?

Unbekannte Gefahren

Im Jahre 1919 besuchte ich als Jüngling im Elsass die Kriegsschauplätze, um einen Eindruck über die Zerstörungen, die ein Krieg in materieller aber auch in seelischer Hinsicht bewerkstelligen kann, zu gewinnen. In Strassburg fiel mir auf einer Ausstellung vor allem ein Plakat auf. Es stellte eine schöne attraktive Frau dar. Ihr langes Haar war vom Winde durchweht, und wenn man das auffallende Bild näher betrachtete, konnte man ein erschreckendes Wort entziffern. Der Wind benützte das zerzauste Haar, um den unheimlichen Namen der erwähnten Frau bekanntzugeben. Abschreckend und beängstigend starrte das aufschlussreiche Wort Syphilis dem Beschauer entgegen. Seither vergass ich den Eindruck dieser Darstellung nicht mehr. Unwillkürlich schaute ich mich nach Hilfe um und beschaffte mir daher durch entsprechende Literatur die notwendige Aufklärung über die Geschlechtskrankheiten. Infolge der Engherzigkeit der damali-