

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Zur Beachtung bei Neigung zu Herzinfarkt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970114>

#### 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:** 23.02.2026

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

deihen ausgiebig in jenen nordischen Gegend, so das isländische Moos, nebst der Lungen- und Rentierflechte mit ihren Flechtsäuren, die stark antibiotisch wirken. Ja, diese heilsame Pflanzenwelt überraschte mich in ihrem mengenmässigen Vorkommen sehr, denn das verschafft uns immerhin die Möglichkeit, uns günstig damit einzudecken.

### Ein erstaunliches Übel

Als Schattenseite von Skandinavien empfand ich aber seine grossen Schwärme von Moskitos. Ich glaubte immer, dass diese nur in südlichen Gegend vorkommen. Sie auferlegen jenem, der auf Mückenstiche allergisch ist, schwierige Probleme. Von einer Touristin ist mir bekannt, dass sie durch die empfangenen Stiche derart vergiftet worden ist, dass sie unverzüglich im Helikopter abgeholt werden musste, um zur Behandlung aus der Gefahrenzone herauskommen zu können. Ich selbst bin zwar nicht allergisch gegenüber Mücken-

stichen, schütze mich aber dennoch wohlweislich davor. Überall, wo diese Plagegeister auftauchten, verwendete ich das eindringlich riechende Einreibeöl, das nicht nur gegen Rheuma wirkt, sondern auch Moskitos vertreibt. Diesen Dienst kann auch gewöhnliches Eucalyptusöl verrichten, bietet es doch einen gewissen Schutz, wenn man sich damit einreibt. Auch Spilanthes wirkt in der Hinsicht sehr gut und zudem verhindert es Entzündungen durch Mückenstiche. Nicht allen Menschen setzt diese Plage gleicherweise zu. Die Ausdünnung des einzelnen mag dabei eine anziehende oder abstossende Rolle spielen. Man sollte sich jedoch den Genuss skandinavischer Schönheiten dieses Übels wegen nicht trüben lassen und sich dagegen viel eher nach günstigen Abwehrmassnahmen umsehen. Es ist immerhin gut, zuvor Bescheid zu wissen, denn solch unerwartete Überraschungen können dem Genuss von Naturschönheiten allzu störend im Wege stehen.

### Zur Beachtung bei Neigung zu Herzinfarkt

Schwerwiegende Forschungsergebnisse lassen uns vor der Gefahr zu Herzinfarkten aufmerken. Ein besonderes Team, das sich dieser Forschung widmete, stellte kürzlich fest, dass Stress, stete Angst und anhaltend starker Lärm beachtliche Störungen hervorrufen können, und zwar infolge Ausscheidung vermehrter Magnesium- und Kaliummengen, wahrnehmbar bei Urinuntersuchungen. Durch diesen Umstand entsteht ein akuter Mangel an diesen beiden Mineralstoffen im Blute. Schon seit langem ist es bekannt, dass ein solcher Mangel an Magnesium und Kalium mit mangelhafter Sauerstoffaufnahme eine Hauptursache zu Herzinfarkten bildet. Ebenso weiss man heute, dass eine zu reichliche Einnahme von Eiweiss und Fett Voraussetzungen zur Entstehung von Herzinfarkten schafft. Neu hingegen ist die Feststellung der erwähnten Forschung, dass Stress, Angst und vor allem gesteigerter Lärm zur Auslösung eines Herzinfarktes

noch gefährlicher sein kann. Dieser Hinweis kann sich auf Ärzte und Patienten sehr aufschlussreich auswirken. Feiern und Festlichkeiten, an denen es allzulustig und lärmend zugeht, können bei vorliegender Belastung unangenehme Folgen zeitigen, denn wenn die Umstände so sind, dass jemand stark zu einem Herzinfarkt neigt, wird er bei vermehrtem Druck nicht ohne weiteres durchhalten können. Ganz plötzlich mag er versagen und mit ängstlich grossen Augen um sich blicken, indem er die Hand schützend auf die Herzgegend legt, aber schon ist es geschehen. Der Herzinfarkt ist Herr über den Kranken geworden. Heute stirbt bekanntlich jeder vierte infolge eines Herzinfarktes. Darum müssen solche Begebenheiten und Möglichkeiten festgestellt und offen darauf hingewiesen werden, damit alle, die in der Hinsicht gefährdet sind, sich genügend vorseen können, um diesbezüglichem Unheil auszuweichen. Ein solcher sollte demnach in

Zukunft Eiweiss und Fett in seinem Ernährungsplan stark vermindern, aber gleichzeitig auch Stress, Angst und Lärm möglichst zu meiden suchen. Das ist allerdings schneller gesagt als ausgeführt. Aber man weiss wenigstens, was zu meiden ist, und wird sich somit in vorbeugendem Sinne besser schützen können.

### Einfache Hilfeleistung

Da Magnesium- und Kaliumverlust sehr gefährlich werden kann, muss man einem solchen entschieden entgegenzuwirken suchen. Dies kann durch Einnahme von mehr Gemüsen, vor allem von Salaten und zusätzlicher Rohkost vorteilhaft geschehen. Zudem ist es angebracht, an Stelle von reichlichem Alkoholgenuss mehr Frucht- und Gemüsesäfte einzunehmen. Auch molkenhaltige Getränke, wie verdünntes Molkosan oder das bereits trinkfertige Molkona sind zu empfehlen, da sich die beiden erwähnten Mineralstoffe darin in leicht aufnahmefähiger Form befinden. Magnesiumreich sind Hirse, Naturreis, Vollwertkleie, sowie Sojaprodukte. Gemüse mit reichlich Magnesiumgehalt sind Kohlraben, Rettich und Gurken. Was die Früchte anbetrifft, zeichnen sich in erster Linie die Datteln als magnesiumreich aus, ferner die Feigen und Rosinen nebst den Himbeeren sowie den Brombeeren. Unter den Nüssen sind Mandeln, Pinien und Paranüsse als magnesiumreich zu beachten. Um den Kalibedarf zu decken, wenden wir uns allen grünen Blattgemüsen zu, die wir vorzugsweise am besten als Salate genießen.

### Vermeiden von Sauerstoffmangel

Was nun die vermehrte Sauerstoffaufnahme anbetrifft, verschaffen wir uns diese natürlich an frischer Luft, nicht aber durch unseren anhaltenden Aufenthalt in Büroräumen oder abends am Stammtisch in möglichst rauchgeschwärzter Luft. Wanderungen während der Freizeit verschaffen die notwendige Bewegung, was

auch bei Gartenarbeiten der Fall sein wird. Wir verbringen daher unsere Ferientage auf Wanderungen oder indem wir ausgiebig gärtnern. Dadurch können wir allfälligen Sauerstoffmangel an frischer Luft, wie auch in harzig duftenden Waldgebieten oder auf Bergeshöhe überbrücken, wodurch wir uns vorzüglich erholen können, insofern wir uns vor grosser Anstrengung hüten.

### Vernünftige Forderungen helfen

Wenn jemand glaubt, der Tod durch den Herzinfarkt sei ein unabwendbares Los, so täuscht er sich, handelt es sich doch um die Folge einiger heute wohlbekannter Fehler gegen vernünftige Forderungen der Natur. Gesellt sich zu einer gewissen Veranlagung noch die Summe von Versäumnissen, dann ist das Unheil plötzlich heraufbeschworen. Gerade im Falle dieser Erkrankung ist Vorbeugen besser als Heilen, weil man dadurch einen tödlichen Ausgang vermeiden kann. Auch wenn ein Infarkt nicht zum Tode führt, sollte man sich nach dessen Eintreten ganz entschieden auf vorbeugende Ratschläge einstellen. Bei ernstlicher Überlegung müssen sich die meisten Menschen eingestehen, wenigstens einen Teil der Gefahren, denen sie sich aussetzen, zu kennen, wenn sie auch nicht gewillt sind, sich nach naturgemässen Forderungen zu richten. Sie sind jedoch in einem solchen Netz wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Gefangenschaft verstrickt, dass es schwer für sie ist, sich daraus herauszuarbeiten. In der Regel fehlt ihnen auch der Mut dazu, lang gehegte Gewohnheiten zu durchbrechen, um sich gesundheitlich auf bessere Grundlage begeben zu können. Aber es ist dennoch angebracht, auf die verschiedenen Umstände hinzuweisen, da dadurch auch Angehörige, Freunde und Bekannte mithelfen können, einem Gefährdeten den vernünftigen Ausweg vor Augen zu führen. Vor allem ist es der Beweggrund dieses Artikels, das Bewusstsein der Abhilfsmöglichkeit aufzuwecken.