Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 5

Artikel: Bewegung als Therapie für Herzkranke
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970233

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

Bewegung als Therapie für Herzkranke

Ich habe vor Jahren einen Herzspezialisten in Baden-Baden kennengelernt, dessen Namen ich leider vergessen habe. Aber von seiner Therapie war ich sehr beeindruckt. Er hatte viele Angina-pectoris-Kranke, denn er war Spezialist für dieses Herzleiden. Mit diesen Patienten hatte er eine besondere Bewegungstherapie durchgeführt. Er war ein sehr positiv eingestellter Mensch, hatte seine Patienten ermuntert, ihnen Mut zugesprochen und mit ihnen eine langsam steigende Bewegungstherapie durchgeführt. Im Wald wurden Spaziergänge mit guter Atmungsgymnastik unternommen. Die Patienten durften in erster Linie nicht an ihre Krankheit denken, er hat ihnen das positive Denken beigebracht. Sobald sich Symptome von einer Kurzatmigkeit meldeten, von emphysemartigem Atmen oder einer Beklemmung, mussten sie stehen bleiben, den Wald beobachten und langsam wieder nach Hause gehen. Es gelang ihm, den Patienten die Angst vor dem Herzleiden wegzunehmen. Er erklärte ihnen auch, dass das Herz durch stetes Training, aber nie Überforderung, wieder gestärkt und die Muskulatur wieder langsam elastischer und kräftiger gemacht werden kann.

Ernährung und physikalische Anwendungen

Dieser Herzspezialist hatte eine vernünftige Ernährung eingeschaltet, mit viel Frischgemüse, rohen Salaten und Früchten und dazu viel Naturreis gegeben, weil Reis die arteriellen Gefässe beeinflusst und zu regenerieren vermag. Die Patienten mussten lernen, langsam zu essen, gut einzuspeicheln, keine üppigen Mahlzeiten einzunehmen und dafür öfters kleinere Portionen, auf den ganzen Tag verteilt. Sie mussten sich in der Früh selbst mit einer Trockenbürste massieren, um eine gute Durchblutung zu erreichen. Danach erfolgte eine lauwarme Dusche und leichte Massage mit einem guten Hautpflegeöl, zum Beispiel Johannisöl, Organgen-Salböl oder Toxeucal.

Dieser Herzspezialist ging immer von dem Standpunkt aus, ein angegriffenes Herz brauche die Hilfe des ganzen Körpers. Bewegung, Atmung, Gymnastik tun not, alles jedoch in einem gewissen Rahmen, mit Mass und Ziel. Auch für Herzkranke ist mehr Lebensqualität notwendig, betonte er immer wieder. Nicht nur Gesunde sollten Sport und Gymnastik betreiben. Vor allem der Herzkranke hätte dies nötig, aber alles den gegebenen Verhältnissen angepasst, ohne Hast und Überanstrengung. Bei allen physikalischen Anwendungen sollte man das Quantum nicht grösser wählen, als dass man noch ein klein bisschen mehr tun könnte. Wichtig ist das regelmässige, stete Arbeiten am Körper in einem vernünftigen Wechsel zwischen Ruhe und Anspannung. Sehr schädlich ist es für den Herzpatienten, wenn er friert. Ein Aufwärmen mit Bürsten- und Streichmassage oder mit vernünftigen warmen Wasseranwendungen ist das Gegebene.

Jede geglückte Übung, die zur Gesundung beiträgt, sollte man immer wieder von Zeit zu Zeit wiederholen. Die Gesamtdauer des Trainingsprogrammes zu Hause nach der Kurbehandlung sei auf fünf bis zehn Minuten beschränkt. Pausen sollen mit leichten Atemübungen unter einem erbaulichen Gespräch ausgefüllt werden. Ermutigt und angeregt durch gewisse Erfolge wird man versuchen, etwas mehr und intensiver zu trainieren, jedoch nie krass über den Rahmen des vorher Erreichten. Hat der Patient einen guten, vernünftigen Herzspezialisten, so sollte er mit ihm die Methoden dieser Bewegungstherapie besprechen. Wenn bei einer Übung Kurzatmigkeit, Schwindelgefühl oder Übelkeit eintreten, dann ist die Therapie unbedingt sofort abzubrechen. Es ist ein Beweis, dass man etwas zuviel des Guten getan hat. Ich habe bei diesem Herzspezialisten so erfreuliche Erfolge gesehen, dass ich jeden Herzkranken ermuntern möchte, mit seinem Arzt über die Möglichkeit einer Bewegungstherapie zu

sprechen, und schon über die Anfangserfolge wird sich nicht nur der Patient, sondern auch der Arzt freuen, so dass mit Zuversicht weitergefahren werden kann. Dieser Artikel möchte Herzkranke etwas ermuntern, denn für einen Erfolg ist eine positive Einstellung unbedingt notwendig. Die Pflege des Herzens ist für den ganzen Körper und den Geist von grosser Bedeutung. Wenn es heisst: «Bewahre Dein Herz mehr denn alles, denn von ihm sind die Ausgänge des Lebens», so enthält dies in geistiger wie auch in physischer Hinsicht eine grosse Wahrheit!

BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag von
Dienstag, den 17. Mai 1983, 20.00 Uhr,
im Restaurant Löwenbräu «Urania»,
1. Stock.

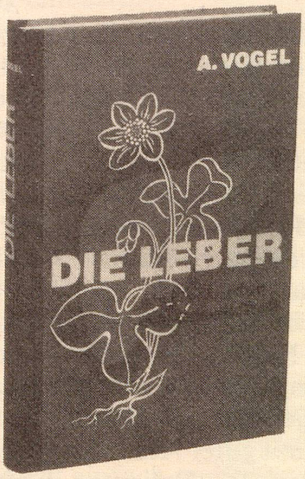
W. Nussbaumer spricht über das Thema:
«Anämie, Thrombose, Gewebeschwund».

Vogel-Brot

Leider fällt die Firma GEISER AG, Münchenbuchsee, inskünftig für Brotlieferungen aus.

Man kann jedoch das Vogel-Brot vorläufig bei der Firma **ASCHINGER AG, Spezialbrotbäckerei, Oberstadt 3, 8200 Schaffhausen,** für die ganze Schweiz beziehen.

In absehbarer Zeit wird die Firma H. + R. Kernen, Mindstrasse 10, 3006 Bern, in der Lage sein, die Kunden in Bern und Umgebung zu beliefern.



Wer in der heutigen Zeit gesund bleiben will – braucht dieses Buch!

Eine gesunde Leber ist die notwendige Voraussetzung zu einem gesunden Leben.
Der weltbekannte Schweizer Naturarzt Dr.h.c. A. Vogel als Heilpflanzenforscher, Phytotherapeut und Entdecker natürlicher Heilkräfte bei den Naturvölkern macht seine wertvollen Erfahrungen und Erkenntnisse in diesem Buch allen daran Interessierten zugänglich.

260 Seiten Inhalt. Mit 8 Farbtafeln nach Aufnahmen des Verfassers und vielen wertvollen Diät-Rezepten. Format: 12,5 × 20 cm. Kunstlederein band mit cellophanierten Überzügen.

Preis: Fr. 28.– / DM 29.50
zuzüglich Versandkosten

Zu beziehen bei
Verlag A. Vogel GmbH, 9053 Teufen

In Deutschland:
Verlagsauslieferung A. Vogel
Postfach 5003, 7750 Konstanz 12