

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 6

Artikel: Ist Spitzensport der eigenen Gesundheit gegenüber zu verantworten?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969880>

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: 21.02.2026

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

zungen für ein leistungsfähiges Herz müssen im vorhinein gegeben sein.

Schwierigkeiten beim Einschlafen

Wer schlecht schläft, weil seine Gedanken nicht ganz abschalten, kann am Abend seinen Crataegus-Tropfen noch 20 Tropfen Avena sativa beifügen. Wer noch mehr tun will, besonders vor dem Zubettgehen, kann zusätzlich noch 10 bis 20 Tropfen der Königin der Nacht hinzufügen, der Passiflora incarnata. Mit diesen reinen Pflanzentinkturen kann man sich enorm viel helfen. Mancher hätte seine Kreislauferkrankungen heilen, ja sich sogar vor dem Kreislauf-tod bewahren können, wenn er einige Monate diese drei Heilmittel eingenommen hätte. Selbstverständlich ist es gut, wenn man zugleich, besonders bei hohem Blutdruck, die Ernährung umstellt, wie dies in den «Gesundheits-Nachrichten» immer empfohlen wird. Aber das muss schrittweise mit viel Geduld durchgeführt werden, besonders bei älteren Leuten, die ihre Lebensgewohnheiten nicht mehr gerne ändern.

Vorteile des Weißdorns

Crataegus-Tinktur hat den grossen Vorteil, dass man sich nie daran gewöhnt in dem Sinne, dass ihr Wirkungseffekt nachlassen würde. Sie wirkt immer; Herznerven und Herzmuskelatur werden für diese Hilfe sehr dankbar sein!

Diese Tinktur hat sich in Tausenden von Fällen, bei Altersherzen, Herzschwäche, hohem Blutdruck und bei Herzstichen mit Angstzuständen ausgezeichnet bewährt.

Müde und erschöpfte Leute sollten auf dieses einfache, phytotherapeutische Pflanzenmittel nicht verzichten. Es ist besser erträglich als irgend ein Herzmittel und kann ohne weiteres monatlang mit gutem Erfolg eingenommen werden.

Verträglichkeit mit anderen Herzmitteln

Crataegus hat auch seine zuverlässige und kräftigende Wirkung, wenn der Arzt andre Herzmittel, vielleicht viel stärkere, ver-

schrieben hat. Aber oft sind stärkere Herzmedikamente nicht nötig, wenn man bei-seitens seine Kreislaufstörungen durch eine Umstellung in der Lebensweise und durch regelmässiges Einnehmen von Crataegus, also Weißdorn-Tinktur, beeinflusst.

Warum noch warten, bis man plötzlich zusammenbricht, wenn es etwas so einfaches gibt, das einem behilflich sein kann, eine degenerative Erscheinung in unserem Kreislaufsystem langsam aber sicher zu beheben? Auch da ist der alte Grundsatz anzuwenden: «Vorbeugen ist besser als Heilen»! Deshalb sollten Frauen und Männer, die an der Schwelle ihres 50. Lebensjahres stehen, für ihr Herz etwas tun, das die Lebenskraft belebt, damit es uns noch viele Jahre unermüdlich dienen kann.

Ist Spitzensport der eigenen Gesundheit gegenüber zu verantworten?

Es gibt nur sehr wenige, die den Stress des Spitzensportes auf die Dauer durchzuhalten vermögen. Sie müssen eine ganz speziell gute Erbanlage besitzen, um nicht an einem Übermass an Beanspruchung und Erschöpfungszuständen zu scheitern. Ich hatte auch Spitzensportler gesundheitlich zu beraten. Oft waren es nach meiner Beurteilung nicht nur die Beanspruchungen durch den Sport, sondern die daraus resultierenden gesellschaftlichen Verpflichtungen, die die Reserven allzu rasch verbrauch-

ten. Am schlimmsten davon betroffen sind die Boxer und andere Arten von Kampfspielen. Ein guter Freund von mir hat Muhammad Ali einmal als dessen Rechtsanwalt vertreten. Jetzt liest man in der Presse, dass Muhammad Ali schon mit 42 Jahren ein Wrack ist, mit Symptomen von Parkinson, von Kachexie, einem Kräftezerfall.

Auch die Ärzte, die ihm für teures Geld Hormone zum Aufpäppeln verschreiben, werden ihm die zerstörten Reserven nicht

mehr zurückbringen können. Oft muss man leider sagen, der Wahn ist kurz, die Reu ist lang! Und es folgt nach dem verblassten Glorienschein des Erfolges die

Einsamkeit und eine ganz grosse Leere! Wie gut wäre es, wenn im Sport Schönheit und Eleganz an Stelle von Tempo beurteilt und ausgezeichnet würden.

Verständnis der Ärzte für Naturheilkunde

Soeben habe ich eine Karte von Sanitätsrat Dr. med. R. P. aus der DDR erhalten. Er spricht mir seine Anerkennung für meine Literatur aus, die er mit Interesse studierte. Er schreibt mir wörtlich: «Ich bin jetzt am Ende des Teiles 8 und bedaure nur, dass ich das Buch nicht vor zwanzig Jahren studieren konnte!»

Vorhin habe ich auch einen sehr freundlichen Brief von einem Krankenkassen-Vertrauensarzt beantwortet. Er erwähnte, dass man früher für die Naturheilmethode in den Kreisen der Schulmedizin eher eine ablehnende Haltung eingenommen habe. Jetzt schlage das Pendel jedoch wieder auf die andere Seite, indem man erneut Verständnis für das Erfahrungsgut der Naturheilmethode oder Volksheilkunde zeige. Die Behandlung mit natürlichen Mitteln findet also wieder Anklang und zwar nicht nur unter den Patienten, sondern auch unter der Ärzteschaft.

Von einem sehr bekannten Vertreter der Schulmedizin hatte ich schon vor Jahren einen Bericht erhalten, dass er als junger Arzt einen Vortrag von mir hörte, der ihn dann bewogen habe, auf Naturheilkunde umzusatteln. Er wurde sehr bekannt und als Kneipp-Arzt anerkannt.

Aufklärungsaufgabe der Krankenkasse

Mit grossem Erstaunen habe ich von der Schweizerischen Krankenkasse Helvetia ein Büchlein zugestellt erhalten: «Naturheilmittel wirksam anwenden» von Herrn Eugen Bosshard, mit einer Empfehlung der Helvetia, dass dies ein wertvoller Ratgeber zur Selbstbehandlung leichter gesundheitlicher Beschwerden sei. Diese Broschüre kostet Fr. 6.-; sie ist in deutscher, französischer und italienischer Sprache bei der

Helvetia erhältlich. Inhaltlich ist sie sehr interessant zusammengestellt. Sie enthält Empfehlungen über Wasseranwendungen, Heilpflanzen, Bewegung und Atmung, Vollwertkost, Krankendiät, sogar über seelische Behandlung und auch einen kurzen Hinweis über Akupunktur und Reflexzonenmassage. Es ist wirklich höchste Zeit, dass die Krankenkassen bei dieser enormen Kostenexplosion, die Arzt- und Spitäler kosten heute verursachen, nun endlich den Weg gefunden haben, den Patienten aufzuklären, damit er lernt, wie er essen, trinken und leben soll. Sie belehrt den Patienten, worauf er aufpassen muss und woran er erkennen kann, ob er zum Arzt gehen soll oder nicht. Denn man muss wirklich nicht wegen jeder Kleinigkeit den Arzt beanspruchen. Dies verursacht der Krankenkasse nur hohe Kosten. Unter Umständen wird dann der Arzt die Chemotherapie anwenden oder Psychopharmaka verschreiben, statt den Patienten mit Naturmitteln zu behandeln. Dabei gerät man manchmal in einen Teufelskreis, aus dem man sich kaum mehr befreien kann. In unserer heutigen hektischen Zeit gibt es leider nur wenig Ärzte, die sich die Zeit nehmen, den Patienten über eine vernünftige Lebensweise richtig aufzuklären, und ihm zu zeigen, was er falsch macht. Heutzutage wird einfach zuviel gegessen, übermäßig viel Alkohol getrunken und geraucht, also Dinge getan, die man besser lassen sollte.

Ein guter Entschluss

Wir freuen uns, dass diesbezüglich eine Wende eintritt, und wir nicht mehr alleine auf weiter Flur stehen und nur belächelt werden. Wir wollen uns auch weiterhin bemühen, zur Natur zurückzufinden. Vielleicht helfen die Krankenkassen nun auch