Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 11

Artikel: Der "Sekundentod"
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553421

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: 14.12.2025

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

Störfelder

Ein holländischer Arzt berichtete mir, dass nach seiner Erfahrung bei 25 Prozent aller chronischen Krankheiten Störfelder schuld sind. Viele unerklärbare Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit verschwinden oft, wenn ein verborgener Herd aufgespürt wird.

Amalgam als Störfaktor

Vor vielen Jahren habe ich zeitweise unter einem sehr unangenehmen Kopfweh und einer eigenartigen Müdigkeit gelitten. Ich vermutete, dass klimatische Verhältnisse daran schuld waren. Plötzlich hatte ich den Verdacht, dass die Amalgamfüllungen in den Zähnen mitbeteiligt sein könnten, und liess mir diese Plomben vom Zahnarzt herausnehmen und durch Goldfüllungenersetzen. Ab diesem Moment waren das unangenehme Kopfweh und die Müdigkeit, die zeitweise auftraten, völlig verschwunden. Oft habe ich in der Diskussion von erfahrenen Ärzten, die gute Beobachter sind, vernommen, dass schlimme Erkrankungen, meistens chronischer Art, durch Störfelder im Trigeminus-Bereich ausgelöst und durch Beheben der Grundursachen völlig verschwunden sind.

Auf Narben achten

Auch Narben von schlecht behandelten und nicht gut verheilten Wunden können Störfelder darstellen. Es ist glücklicherweise heute möglich, mit der Akupunktur, vor allem auch der Elektroakupunktur, solche Störfelder ausfindig zu machen und bei richtiger, naturgemässer Behandlung zu eliminieren.

Der «Sekundentod»

Ganz plötzlich, ohne jede Vorwarnung tritt dieser Tod ein. Noch kurze Zeit vor seinem tragischen Ende fühlte sich der Mensch wohl, ja verspürte sogar den Drang, eine körperliche Leistung zu vollbringen, um aktiv und fit zu bleiben. Inmitten des sportlichen Trainings aber stürzt er unvermittelt wie vom Blitz getroffen zu Boden und ist tot.

Was sich in jener schicksalhaften Sekunde im Bewusstsein dieses Menschen abspielt, wird uns immer verborgen bleiben.

Die Ursache des plötzlichen Todes

In meinem Bekanntenkreis kenne ich drei Fälle eines solchen «Sekundentodes», alles Männer zwischen 43 und 52 Jahren und bei weitem keine unsportlichen Stubenhocker. Der Jüngste von ihnen erlag auf der Skipiste während der Abfahrt einem Infarkt, die beiden anderen traf es beim Langlauf: Ebenfalls Herzinfarkt und Gehirnschlag. Ein typisches Beispiel eines solchen Todes möchte ich hier schildern:

Er war der älteste meiner drei Bekannten, 52jährig und gesundheitlich gesehen wohlauf. Unpässlichkeiten wie Müdigkeit, Kopfschmerz oder gelegentliches Herzstechen hatte er vor seinem tragischen Ende vielleicht übersehen oder ihnen zumindest keine weitere Beachtung geschenkt, denn wer kann nicht dann und wann über derartige alltägliche Beschwerden klagen? Als der erste Schnee im Gebirge gefallen war, und die Langlaufloipen gut präpariert waren, freute er sich auf das Wochenende und beschloss, mit seinem kleinen Wohnmobil in die Umgebung zu fahren, um für seine Gesundheit etwas zu tun. Der Rundparcours der Loipe war ungefähr 4 km lang, das Gelände flach, ohne nennenswerten Anstieg. Als er und seine Frau diese Runde ohne Anstrengung hinter sich gebracht hatten, kehrten sie zu ihrem Wohnwagen zurück. Seine Frau bereitete nun den Kaffee vor, indes begab sich mein Bekannter noch einmal auf die Loipe. Als er nach einer halben Stunde noch nicht zurückgekehrt war, hielt seine Frau nach ihm Ausschau, denn alles stand schon für die gemütliche Kaffeestunde im Wohnwagen bereit. Nach einer weiteren Stunde begann sie sich

Sorgen zu machen und wurde unruhig. Da kamen auch schon einige Leute vorbei, die ihr berichteten, dass hinter dem Wald auf der Langlaufloipe ein älterer Mann zusammengebrochen sei und offenbar sofort tot gewesen sein muss. Die Rettung sei vom nächsten Gasthaus aus bereits verständigt worden. Da hörte sie auch schon das Dröhnen des Rettungshubschraubers. Der eingeflogene Arzt konnte wie erwartet nur noch den Tod feststellen. Aufgrund der Beschreibung der Kleider wurde es ihr zur grausamen Gewissheit: Es konnte nur ihr Mann sein, der da so plötzlich auf der Loipe zusammengebrochen war.

Die untrainierten «Supersportler»

Offensichtlich stehen wir in unserer Industriegesellschaft unter einem Leistungsdruck, der nicht nur ins berufliche Leben Stress und Hektik bringt. Auch von sportlichen Ambitionen bleibt der Mann – und seltener die Frau – nicht verschont. Scheinbar sucht der ältere Mensch die Selbstbestätigung, dass er sehr wohl in der Lage ist, körperlich noch etwas zu leisten und es mit den jüngeren durchaus aufnehmen kann.

Heute ist die jüngere Generation vor allem in den Grossstädten nicht mehr so leistungsstark wie in früheren Zeiten. Eingehende Studien an jungen Amerikanern, die im Vietnamkrieg gefallen waren, haben ergeben, dass die arteriellen Gefässe deutlich verkalkt waren, eine Degenerationserscheinung, die auf unsere einseitig eiweiss- und fetthaltige Ernährungsweise und auf Bewegungsmangel zurückzuführen ist.

Welche Risikofaktoren aber müssen erst bei einem untrainierten, älteren Menschen auftreten, der sein Leben lang am Schreibtisch sass und Büroarbeit verrichtete? Wer zwanzig oder mehr Jahre keinen Sport mehr getrieben hat und dazu vielleicht noch etwas übergewichtig ist, dem sei geraten, Vorsicht walten zu lassen, wenn er sportlich wieder aktiv werden möchte.

Locker und ohne Anstrengung

Was für den Winterlanglauf gilt, trifft auch auf den Dauerlauf zu.

Die erste Regel lautet: Sich von jedem sportlichen Ehrgeiz befreien, mögen noch so viele besser sein als man selbst ist. Sie betreiben Ihren Sport Ihrer Gesundheit zuliebe und nicht, um anderen damit zu beweisen, was für ein «ganzer Kerl» man geblieben ist.

Die zweite Regel besagt: Jedesmal ganz langsam zu laufen beginnen, unabhängig davon, ob Sie noch untrainiert sind oder sich durch intensives Training bereits eine gute Kondition erworben haben. Machen Sie dann zwischendurch Pausen, bis Sie sich eingelaufen haben. Erst daraufhin können Sie, sollten Sie Spass daran haben, das Tempo langsam steigern. Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, niemals ausser Atem zu kommen und es tunlichst zu vermeiden, sich beim Laufen mit anderen zu unterhalten um den gleichmässigen Atemrhythmus nicht zu verlieren.

Pulskontrolle

Kontrollieren Sie Ihren Puls! Die Anzahl der Pulsschläge pro Minute hängt von Ihrem Alter ab. Die individuelle Normzahl ist ganz einfach zu berechnen:

180 minus Lebensalter ist gleich der maximalen Pulsfrequenz. Wenn Sie also 40 Jahre alt sind, dann dürfen Sie 140 Schläge pro Minute nicht überschreiten. Dies deckt sich ziemlich genau mit dem erwähnten Sollwert. Bleiben Sie aber zu Ihrer Sicherheit unter diesen Werten. Sie fahren mit Ihrem Auto ja auch nicht ständig die zulässige Höchstgeschwindigkeit!

Die dritte Regel lautet: Sport weder mit vollem Magen noch hungrig betreiben. Wenn Sie kilometerweite Strecken wie beispielsweise beim Skilanglaufen zurücklegen sollten, dann legen Sie rechtzeitig Pausen ein und ersetzen Ihren Wasserverlust, indem Sie reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen. Vorsicht ist bei kalten Getränken geboten. Sie könnten dem erhitzten Körper schaden.

Ursache des «Sekundentodes»

Zum grossen Problem wird der Sekunden-Herztod deshalb, weil der Sportler – hauptsächlich der ältere Mensch – vorher keinerlei

auffällige Beschwerden verspürt. Er fühlt sich recht wohl und wird plötzlich vom Tod überrascht. Ursache dafür ist eine Engstelle einer Arterie, die Herz und Gehirn mit Blut versorgt. Bei körperlicher Anstrengung schwitzt der Mensch und dabei wird dem Blut Wasser entzogen. Das Blut wird immer dickflüssiger, und es kann an der verengten Arterie zu einem Blutstau oder einer totalen Blockade kommen. Herz und Gehirn werden nicht mehr ausreichend versorgt, und der Betroffene stirbt innerhalb weniger Sekunden. Das Problem ist natürlich, herauszufinden, ob eine solche Engstelle im Körper besteht. Einen zuverlässigen Anhaltspunkt dafür kann nur eine genaue ärztliche Untersuchung ergeben. Bei dieser Gelegenheit sollten Sie Ihrem Arzt mitteilen, dass Sie eine Untersuchung wünschen. Mit dieser Information weiss der Arzt, worauf es bei der Untersuchung ankommt, und er wird deshalb dem arteriellen Kreislaufsystem besondere Aufmerksamkeit schenken. Falls Verdachtsmomente bestehen, ist äusserste Vorsicht und eine Änderung der Lebensweise geboten, beispielsweise eine Reduzierung des Körpergewichts, falls Übergewicht besteht, eine Umstellung der Ernährungsweise, die Meidung von Stresssituationen und Verzicht auf Nikotin. Aber auch ein einwandfreies EKG ist noch lange keine Lebensversicherung.

In der Naturheilkunde und der Homöopathie sind einige Pflanzen bekannt, die günstig auf das artielle Gefässsystem einwirken. In erster Linie wären Crataegus (Weissdorn), Ginkgo biloba (Japanischer Tempelbaum), Vinca minor (Immergrün), Viscum album (Mistel) sowie Bärlauch und Knoblauch zu nennen. Zu den homöopathischen Mitteln zählen Arnica D_4 und Tabacum D_4. Man darf dabei nicht vergessen, dass sich ein Schaden am Gefässsystem nicht über Nacht entwickelt. Es dauert lange, bis sich die ersten Symptome bemerkbar machen.

Die naturgegebene Bewegung

Von Natur aus ist der Mensch nicht für den Dauerlauf erschaffen. Dies können wir schon am Verhalten der Naturvölker beobachten, die, um ein Tier zu erlegen oder um vor einer drohenden Gefahr zu fliehen, ihre Kräfte nicht im Dauerlauf erschöpfen, sondern meist nur zum kurzen Sprint ansetzen.

Die gesündeste Bewegungsart eines naturverbundenen Menschen ist körperliche Arbeit wie wir sie aus früheren Zeiten kennen, als die Landwirtschaft noch den Haupterwerbszweig der Bevölkerung ausmachte. Heute nehmen Maschinen den Bauern einen Grossteil ihrer Arbeit ab, und man kann sagen, dass ihr Leben nicht mehr viel gesünder ist als das der Städter. Wer einen eigenen Garten hat, der kann sich glücklich schätzen. Ohne Hast, dafür aber in ständiger Bewegung kann er den Boden bearbeiten, Pflanzen setzen und die Früchte seiner Arbeit ernten. Seine gesamte Muskulatur wird bei dieser stetigen Tätigkeit ohne Verausgabung und Anstrengung gleichmässig belastet; die Lungen atmen tiefer und das Herz schlägt ein wenig schneller. Am Abend fühlt man wohlige Müdigkeit in allen Gliedern und beschliesst so den Tag in entspannter Ruhe. Dass jemand beim Verrichten einer solchen Arbeit eines plötzlichen Todes stirbt, ist wohl nur äusserst selten der Fall. Beim Jogging hingegen ist die Gefahr einer Überlastung weitaus grösser. Sogar der Autor einiger Bücher über diese Sportart, der Amerikaner James Fixx, der engagierter Befürworter des Joggens war, hat im Alter von nur 52 Jahren während des Dauerlaufs den Tod gefunden.

Was sollen wir tun?

Die gesellschaftliche Struktur unseres Lebens hat sich in den vergangenen Jahrzehnten stark verändert. Zwar können wir der ländlichen Idylle nachtrauern, kaum aber wird es uns gelingen, sie wieder wachzurufen und zu verwirklichen. Deshalb sollten wir stets das Beste aus unserer Situation machen. Sportliche Betätigung in Massen – joggen, skilanglaufen, schwimmen, Velofahren – tut unserem Körper gut, unter der Voraussetzung, dass sie uns Freude bereitet. Wer damit auftrumpfen will,

grosse sportliche Leistungen vollbracht zu haben, um anderen mit Schnelligkeit und Geschicklichkeit zu imponieren, der hat sein Ziel im vorhinein verfehlt. Letzten Endes kommt es auf unsere Einstellung an, denn in Rekorden sich selbst zu bestätigen ist wohl ein sinnloser und auch sehr gefährlicher Weg. W.G.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Stärkung der Widerstandskraft

Von Missionaren, die im reisenden Dienst stehen, erhielt ich am 8. August 1988 einen Bericht, der wie folgt lautet:

«Wir sind fest davon überzeugt, dass uns Mittel von Dir schon oft eine grosse Hilfe waren. Abgesehen davon, dass wir mit Echinacea und Vitaminkapseln widerstandsfähiger geworden sind, haben bei meiner Frau, nachdem sie über Jahre verschiedenes gegen Ausfluss versucht hat, Molkosan- und Kamille-Spülungen die Sache am meisten verbessert – wenn sie auch noch nicht völlig davon frei ist.

Mit lieben Grüssen M. + J.P. aus Linz»

Wichtig ist, dass dieser Bericht einmal mehr zeigt, dass Naturmittel den Körper widerstandsfähiger machen. Man darf dann auch nicht vergessen, dass gerade bei Weissfluss und ähnlichen Erscheinungen, die jemanden möglicherweise schon jahrelang geplagt haben, mit einer Behandlung über längere Zeit gerechnet werden muss. Es braucht also Durchhaltevermögen, Ausdauer!

Was seit Jahren oder Monaten besteht, kann nicht über Nacht korrigiert werden, auch mit den besten Naturanwendungen nicht.

Spülungen mit Kamille, Käslikraut (Malven) und desinfizierendem Molkosan – wobei die Milchsäure auf die Dauer ganz hervorragend wirken kann – haben auch in chronischen Fällen oft durchschlagenden Erfolg.

Arthrose

Ein Leser, H.-U. G. aus Dornach, schickte uns einen Bericht, der es wert ist, veröffentlicht zu werden. Es handelt sich um eine beachtenswerte Heilung von einer Arthrose, bei einer 80jährigen Frau:

«Vorgeschichte: Akuter Ausbruch der Knie-Arthrose vor zirka vier Jahren, auftreten grosser Schmerzen, starke Bewegungseinschränkungen, überaus mühevolles Treppensteigen.

Der behandelnde Arzt kam mit den üblichen Medikamenten nicht weiter. Das Geschehen blieb chronisch und wurde auch aufgrund des Alters als unheilbar eingestuft. Da blieb der wackeren Dame nichts anderes übrig als nach jedem Strohhalm zu greifen, der Rettung versprach. So kam sie auf die Behandlung mit Symphytum und Magnesium. (Magnesium-Chelat – die Eiweissverbindung des Magnesiums).

Seitdem sie diese beiden Mittel nahm, merkte sie erst ganz wenig Besserung, dann nach zwei Jahren eine ganz deutliche und jetzt, nach fast zwei weiteren Jahren, eine phänomenale: Absolut beschwerdefreies Gehen, auch Treppensteigen, volle Beweglichkeit ohne Schmerzen.

Sie rieb natürlich auch weiterhin Symphytum ein.

Lebensweise: Seit vielen Jahren voll vegetarisch mit Betonung von biologischer Vollwertkost, Verzicht auf Bohnenkaffee, Alkohol, Rauchen und so weiter.

Ich finde, dass diese Heilung zu denken geben sollte und auch Mut machen kann.

Einnahme der Magnesium-Tabletten: 3 × 2 pro Tag, eisern, ohne längere Unterbrüche.»

Es ist gut, die Mitteleinnahme konsequent fortzusetzen, um ja keinen Rückfall zu erleiden.

Sicher ist es nicht einfach, eine Arthrose in dieser Form zu bessern oder sogar zu heilen. Aber wenn jemand dem Körper hilft, ihm die richtigen Stoffe gibt, indem er sich auf Naturnahrung umstellt, dann kann auf eine Besserung gehofft werden, wie es bei dieser Patientin nun so schön zum Ausdruck gekommen ist.