

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Achten Sie auf ihr Herz, bevor es zu spät ist!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969732>

### 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:** 12.01.2026

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

## Achten Sie auf Ihr Herz, bevor es zu spät ist!

Aktiv, dynamisch, erfolgsorientiert – und gleichzeitig den in allen Farben unsere Sinne betörenden Genüssen dieser Welt stets zugetan. Das sind die «Tugenden» unserer Zeit. Die grosse Mehrheit der Menschen in den zivilisierten Ländern orientiert sich an ihnen, sehnt sich danach, so zu wirken, hetzt von Ort zu Ort, nützt sich ab im Kampf mit sich und der Umwelt, um Karriere, Macht und Geld. Und vergisst dabei sich selbst und seine ureigenen Bedürfnisse nach Harmonie und Gesundheit.

Nicht nur die fortschreitende Zerstörung der Natur ist ein Fingerzeig, dass in dieser Art zu leben bald «kein Stein mehr auf dem andern liegt». Auch unsere eigene Natur, der menschliche Körper, ist aus dem Gleichgewicht geworfen. So nimmt die Zahl der Herz- und Gefässerkrankungen trotz der vielgepriesenen Fortschritte der medizinischen Wissenschaft ständig zu. Ja, sie droht gar zur schlimmsten Epidemie, welcher sich die Menschheit jemals gegenübergestellt sah, auszuarten. Die Erkrankungen der Herzkranzgefässe verzeichnen in den letzten Jahrzehnten die steilste Kurve der Gesamtsterblichkeit. Knapp 50 Prozent aller Sterbefälle in der westlichen Welt sind Herz- und Kreislauf-tote.

Dabei liegt uns das Herz doch so nahe! Wenn wir von etwas sprechen, das «von Herzen» kommt, berührt es unsere innersten Gefühle, dann ist es echt, wirklich, zuverlässig. Genauso zuverlässig, und das ein ganzes Leben lang, schlägt das Herz, pumpt es in gut 100000 Schlägen jeden Tag 7500 Liter Blut durch die Gefäße. Ist es nicht seltsam, dass wir diesem grossartigen Organ nicht ebenfalls Tag für Tag unsere bewusste Aufmerksamkeit schenken, es bisweilen achtlos darben lassen und stattdessen den Fetischen der Moderne huldigen – bis zur schmerzhaften, schon tausendfach erfahrenen, oft tödlichen Gewissheit, dass es zu spät ist?

Wie alle anderen Krankheiten auch, unterstehen die Krankheiten der Gefäße, des

Herzes und des Kreislaufes, denselben Gesetzen: Sie haben Ursachen. Ihre Verhütung und Behandlung setzt die Kenntnis dieser Ursachen voraus. Diese sollten wir eigentlich kennen. Stress, Bewegungsman-gel, zu hohe Anteile an Fett und Eiweiss in der Nahrung, übermässiger Genuss von Alkohol und Nikotin. Aufgrund neuerer Untersuchungen und ärztlicher Erfahrungsberichte sind praktisch alle Gefässerkrankungen ernährungsbedingt. Sie lassen sich demnach auch durch Abstellung der Ernährungsfehler verhüten.

Zu den wesentlichsten Elementen einer solcherart geforderten Umkehr in der Ernährung gehört die Vermeidung von raffinierter Kohlehydraten (weisser Reis, alle Fabrikzuckerarten, weisse Teigwaren) und raffinierter Öle und die Hinwendung zum ballaststoffreichen Vollgetreide mit sehr viel Salat, Obst und Gemüse. Eine natürliche Nahrung bringt uns auch eher auf die Idee, mehr Licht, Luft und Sonne zu geniessen und uns mehr zu bewegen. Unser Verhältnis zur Natur wird entspannter und dankbarer. Da ist der Weg nicht mehr weit, die Natur mit all ihren heilenden Gaben neu zu entdecken.

Gerade für den um sein Herz besorgten Naturfreund ist es ein wahrer Genuss, wenn er durch die Täler des Voralpengebietes wandert und da und dort die mit herrlich roten Beeren behangenen Sträucher des Weissdorns (*Crataegus oxyacantha*) leuchten sieht. Wer die herzstärkende Wirkung dieser Wildfrüchte kennt, kommt nicht umhin, ein paar dieser Beeren zu pflücken, gut durchzuspeichern und zu kauen. Sie werden staunen! Die herzaktiven Wirkstoffe machen sich schon während der Wanderrung bemerkbar.

Der *Crataegus* mit seinen spitzen Dornen gehört zur vornehmen Familie der Rosen-gewächse. Seine Blüten, die Blätter und die vollreifen Früchte werden zur Tinktur verarbeitet und als Tropfen eingenommen. Als Heilmittel hat der Weissdorn eine sehr lange Tradition. Er stärkt die Schlagkapazität

des Herzens und vermag die Durchblutung der Herzkrankgefässe wieder zu verbessern. Druck- und Beklemmungsgefühle in der Herzgegend oder leichte Herzrhythmusstörungen lassen nach. Gerade beruflich hochaktive Männer «im besten Alter» tun gut daran, mit den feinen Reizen der Natur, wie sie die Weissdornpräparate vermitteln, ihr Herz zu pflegen, bevor dieses sich auf ungute Art bemerkbar machen muss.

Frischpflanzenmittel aus Weissdornbeeren dienen bei längerandauernder Verabreichung der Regeneration degenerativer oder altersbedingter Veränderungen und führen zu anhaltender Besserung der koronaren

Durchblutung. Der Extrakt des Weissdorns kann das anfallsweise Herzjagen, das so vielen Menschen einen Schrecken einjagt, aber auch die Rhythmusstörung des Altersherzens zum Verschwinden bringen. Das Komplexmittel aus Weissdorn, Baldrian, Melisse und Hafer ist zu empfehlen bei undefinierbaren Herzbeschwerden, die nicht vom Arzt behandelt werden müssen. Das Herztonikum aus Weissdorn wird vor allem von älteren Menschen geschätzt, weil es eine leicht beruhigende und wohltuende Wirkung hat. Die Weissdornmittel, alles naturreine Frischpflanzenpräparate, können über lange Zeit eingenommen werden und sind absolut nebenwirkungsfrei. (BN)

## Arzt und Rauchen

Von Dr. med. dipl. Chem. F. Portheine aus Nordhorn/Deutschland, erhielt ich einen Artikel mit obigem Titel, den ich den Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» auszugsweise zur Kenntnis bringen möchte. Dieser Arzt warnt schon seit vielen Jahrzehnten vor der schädigenden Wirkung des Rauchens und schreibt unter anderem:

### Erwiesene Tatsachen

«Inzwischen hat sich das Zigarettenrauchen längst – trotz aller Mahnungen und Warnungen – zur grössten einzelnen Krankheits- und Todesursache entwickelt. Die Lungenkrebsmortalität (Sterblichkeit) ist bei Rauchern extrem hoch gegenüber Nichtrauchern. Der Verbrauch von 10 bis 20 Zigaretten am Tag erhöht die Lungenkrebsmortalität auf den zehnfachen Wert des Nichtrauchers. Zudem ist die Lebenserwartung des Rauchers signifikant niedriger als die des Nichtrauchers.»

### Enormer Konsumanstieg

Dr. Portheine weist mit einer exakten Statistik nach, dass seit 1950 bis 1988 der Verbrauch der Zigaretten in Deutschland um mehr als das Vierfache gestiegen ist. Es

wird in anderen Ländern – auch bei uns in der Schweiz – sicher nicht viel besser sein. In Deutschland wurden 1988 über sieben Milliarden D-Mark für Zigaretten ausgegeben!

### Eindeutige Stellungnahme gefordert

Somit findet er auch mit Recht, dass von Ärzten, Wissenschaftlern und allen an der Volksgesundheit interessierten Menschen sowie behördlichen Stellen, eine viel klarere Stellungnahme in der Öffentlichkeit vertreten werden sollte. Wörtlich fährt er weiter: «Die erwiesenen Zusammenhänge zu den Schädigungen spezifisch weiblicher Stoffwechsel- und Lebensvorgänge, vor allem während der Schwangerschaft, sind jedoch wenig bekannt.»

### Striktes Rauchverbot in öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit Genugtuung habe ich im Artikel gelesen, dass es in Lissabon, Madrid, Paris, Toronto, Chicago und New York keine «Raucherabteile» in städtischen Verkehrsmitteln mehr gibt. Es ist immer unangenehm, wenn man nach einem Aufenthalt in verqualmten Räumen oder Verkehrsmitt-