

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender

**Band:** 267 (1988)

## **Werbung**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 04.04.2025

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

nicht klappt, dass die genaue Einspielung des Zuckerspiegels nicht funktioniert oder die Temperatur über das Soll hinausschiesst.

### **Der Blutdruck spielt mit ...**

Als William Harvey vor 350 Jahren den Blutkreislauf demonstrierte, wusste er wohl noch nichts über den Widerstand, den das Herz beim Hineinpumpen des Blutes in die grosse Schlagader zu überwinden hat: Die grosse Bedeutung des Blutdrucks — zum Beispiel für Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensalter — war noch nicht erkannt. Abweichungen vom normalen Blutdruck liegen nicht im Sinne einer guten Betriebsführung unseres Körpers. Sie muss ja darauf bedacht sein, dass das Blut auch leichtflüssig und schnell überall hin gelangen kann. Eine wichtige Arbeitsgemeinschaft für die Regelung des Blutdrucks besteht zwischen den Nieren und der Leber: Die Nieren können die Zusammensetzung des Blutes feststellen. Sie haben bekanntlich die Aufgabe, unbrauchbare Stoffe dem Blut zu entziehen. Infolgedessen haben sie auch Einfluss auf die Geschwindigkeit des Blutflusses und damit auch des Blutdrucks, denn ihre «Reinigungsarbeit» kann nur wirksam werden, wenn das Blut mit der richtigen Geschwindigkeit und dem richtigen Blutdruck durch die Filter läuft. Hierbei erteilt sie der Leber den Befehl, entsprechend helfende Hormone zu bilden. Wir sehen: eine gut durchdachte Arbeitsgemeinschaft. Wir verstehen jetzt auch, dass zwischen Bluthochdruck und Nierenerkrankungen ein enger Zusammenhang existiert und damit natürlich auch mit der pumpenden Kraft des Herzens. Nicht von ungefähr heisst es: Auf Herz und Nieren prüfen! (Die Regulation des Blutdrucks unterliegt noch anderen Einflüssen.)

### **Gefahren der Automatik**

Es ist jedoch ein grosser Unterschied zwischen einer Maschine, die laut Gebrauchsanweisung des Fabrikanten funktioniert und übersehbar ist und der automatischen Arbeit in unserem Körper. Eine Gebrauchsanweisung gibt es hier nicht.

### **Ordnung will gepflegt und erhalten sein**

Das feine Zusammenspiel unserer Haut mit den Drüsen und Nerven mit dem Feuer, das heisst dem Stoffwechsel unseres Körpers, das Ineinandergreifen von Hormonen, Muskeln und Blut ist gut angelegt, aber auf Gebrauch konstruiert.

### **Was heisst Gebrauch?**

Wir müssen darauf achten, dass alles in gesundem Masse genutzt wird. Wir müssen uns also um eine gesunde Durchblutung bemühen, wir müssen die inneren Lebensregeln beachten. Aus dieser Sicht gilt es, gesunde Faktoren, gewissermassen positive Antriebskräfte, gegenüber den Gefahren und negativen Belastungen herauszustellen:

#### **Antriebskräfte:**

Klare Luft; vollwertige Kost; Frischobst, Heilsaft aus frischen Pflanzen; vernünftiger Wechsel von Arbeit und Ruhe; vernünftige Kleidung, die genügend Luft und Sonne an den Körper heranlässt; körperliche Betätigung; gehen und lockere Bewegung; mitmenschliche Aufgaben; familiäre Harmonie; Freude an der Leistung; musische und geistig-seelische Impulse.

#### **Gefahrenkräfte:**

Verpestete Luft; minderwertige Nahrung; Reizüberflutung durch Lärm und Optik; einseitige körperliche oder geistige Belastung; ungeregelte Einteilung von Arbeit und Ruhe; Mangel an geistigen Interessen; Missbrauch von Genussmitteln.

## **Restaurant Sonne**

Wir empfehlen:  
Appenzeller Käsefondue  
Galgen-Spiess  
Anerkannt gute Weine

**Frau Hildegard Tobler, 9043 Trogen**  
Telefon 071/94 14 09  
Morgens ab 06.00 Uhr  
geöffnet

## Aus dem Notizbuch des Kalendermannes

Nur die Kunst ist mir genehm, die von der Unruhe ausgehend zur heitern Ruhe strebt.  
*André Gide*

\*

Es ist eine Kunst, aber sie muss gelernt werden: Auch die eigenen Fehler mit Geduld tragen, ohne deshalb die Anstrengungen aufzugeben.  
*Paul Häberlin*

\*

Wir sind verantwortlich nicht nur für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir unterlassen.  
*Molière, franz. Dramatiker (1622—1673)*

Wir sind Pflanzen, die — wir mögen's uns gerne gestehen oder nicht — mit den Wurzeln aus der Erde steigen müssen, um im Äther blühen und Früchte tragen zu können.  
*Johann Peter Hebel*

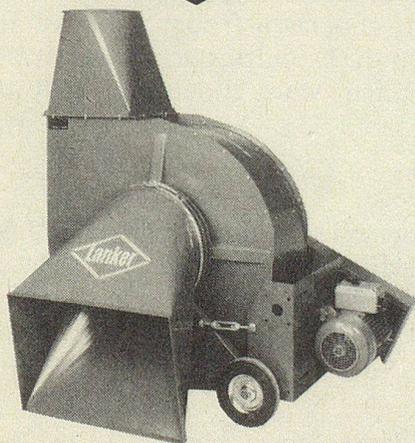
\*

Das lebendige Vorbild des Lehrmeisters, nicht das tote Gerüst der Lehrpläne bleibt entscheidend in der Schule.

*Martin Heidegger*

\*

Eine Gemeinschaft ist nicht die Summe von Interessen, sondern die Summe an Hingabe.  
*Antoine de Saint-Exupéry*



## Alles aus einer Hand

- Heugebläse, Kombi- und Injektorgebläse
- Grossflächenverteiler, Zubringer, Dosiergeräte
- Krananlagen für Neu- und Altbauten
- Heubelüftungen mit bestem Wirkungsgrad, Normrostanlagen
- Grünfuttersilos aus Kunststoff
- Heurüstmaschinen. Neu: Heurüstmaschine für die Beschickung mit Krananlagen
- Heuschrotmaschinen
- Strohmulen, Strohballenfräsen usw.

**Lanker AG, Maschinenfabrik, 9015 St.Gallen**  
**Zürcherstrasse 499, 9015 St.Gallen**