Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 9

Artikel: Einfaches Vorbeugen gegen Arterienverkalkung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553125

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: 08.07.2025

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

lichkeit, jene anregende Kraft zu lebensstarkem Durchhalten zu aktivieren? Wir wissen, dass durch sie die Drüsen jenen Antrieb erhalten, der nötig ist, um schwungvolle Zuversicht zu entfalten. Oft liegt die Lösung schwerwiegender Probleme in einfachen Belangen. Dies hat schon der weise Spruchdichter des Altertums festgestellt, als er sagte, dass der Kummer im Herzen eines Menschen ihn niederbeuge, während ihn ein gutes Wort erfreue. Ein gutes Wort aus aufrichtigem Herzen ist im Grunde genommen etwas Kleines, aber es zählt, besonders in der Hast unserer Tage, da es aufmuntert und stärkt. Wir sollten daher tatsächlich manche Probleme lösen können, wenn schon ein gutes Wort genügt, um ein kummerbeladenes Herz zu erfreuen! Die Freude ist überhaupt lebensbejahend und sollte daher in unserem Heilungsprogramm nicht fehlen. Da ein gutes Wort keineswegs kostspielig ist, mag es immer in unserem Machtbereich liegen, auf diese einfache Weise hilfreich zu wirken. Noch deutlicher drückt sich der gleiche Verfasser von Sprüchen, nämlich Salomo aus, wenn er sagt: «Lang hingezogenes Harren macht das Herz krank, aber ein eingetroffener Wunsch ist ein Baum des Lebens.» Verglichen mit dem ersten Spruch braucht es sich auch hierbei nicht um die Erfüllung grosser Wünsche zu handeln, wissen wir doch, dass auch im Bereich des Wünschens grosse Reize eher zerstören als anregen, während kleine Reize jene dankbare Zufriedenheit entfachen, die genügen, um uns eine lebensbejahende Einstellung zu sichern, denn dies führt zu Gelassenheit und innerem Frieden und beides sind gute Pfeiler zur Erlangung gesundheitlicher Werte. Es ist daher, als ob ein kummerbeladenes Herz durch liebevolles Verständnis und selbstlose Rücksichtnahme tatsächlich von einem Baum des Lebens geniessen würde. Selbst schwerwiegende Krankheitsfälle können durch unerwartete, erfreuliche Ereignisse solch günstige Beeinflussung erfahren, dass sie das Geheimnis innewohnender Kraft anzufachen vermögen, auch wenn diese zuvor gänzlich darniederlag. Es wirkt sich dies wie ein Wunder aus und doch entspringt es einem einfachen Naturgesetz. Darum ist auch die Aussicht auf bessere Zukunftsmöglichkeiten so stärkend, dass sie schwerwiegende Zustände vertrauensvoll zu überbrücken vermag, während Hader und aufreibende Ungeduld die Kräfte lahmlegt und aufreibt.

Einfaches Vorbeugen gegen Arterienverkalkung

Als ich vor Jahren in Griechenland weilte, hatte ich Gelegenheit, mit den Bewohnern des Peloponnes etwas näher in Berührung zu treten, wobei mir auffiel, dass sie ganz selten unter hohem Blutdruck und Arterienverkalkung, geschweige denn unter Koronarsklerose zu leiden hatten. Ich forschte diesem Vorzug nach und konnte feststellen, dass diese Bauern eine günstige Ernährungsweise beachteten. Ihre Fettquelle bestand vorwiegend aus Olivenöl mit ungesättigter Fettsäure. Als Eiweissnahrung kamen hauptsächlich Quark und Weisskäse in Frage. Auch Vollgetreide benützten sie. Da reichlicher Genuss von tierischem Eiweiss und auch denaturiertem und erhitztem Fett an den erwähnten Übeln beteiligt ist, waren und sind diese griechischen Bergbauern mit ihrer Ernährungsweise im Vorzug, gesetzt der Fall allerdings, sie lassen sich auch fernerhin von neuzeitlichen Ansichten nicht anstecken, sondern meiden nach wie vor die Zivilisationskost. Sie können dadurch ihren Cholesterinspiegel sehr niedrig halten, und da nach meinen damaligen Beobachtungen auch der Alkohol- und Tabakverbrauch im Verhältnis zu den nördlichen Ländern Europas und zu den Vereinigten Staaten klein war, ist natürlich auch dieser Vorteil bei der Beurteilung der günstigen Lage in Betracht zu ziehen. In den USA, wo täglich viel zu viel tierisches Eiweiss und denaturierte Fette Ver-

wendung finden, ist die Arteriosklerose leider schon bei jungen Menschen sehr verbreitet.
Auch für uns gilt demnach der Rat, tierisches Eiweiss, vor allem Fleisch, Eier und Käse in nur sehr bescheidenem Masse einzunehmen. Dabei ist zu beachten, dass vor allem gekochte Eier und Eierspeisen bei der Entstehung von Arterienverkalkung viel nachteiliger wirken als mässiger Fleischgenuss. Besonders jene, die sich fleischlos ernähren wollen, sollten daher ihren Eiweissbedarf nicht durch Eier und Eierspeisen zu decken suchen, da sich dies nur ungünstig auswirken und ein solcher Ernährungswechsel mehr zum Schaden gereichen würde. Ahmen wir also lieber den griechischen Bergbauern nach, indem wir uns mit Quark und Weisskäse bedienen. Auch Hülsenfrüchte, vor allem Sojabohnen sind gut. Das Bedürfnis, die schlanke Linie möglichst zu wahren, mag manchen veranlassen, den Fettverbrauch einzuschränken, was wiederum der Arteriosklerose Einhalt gebietet, während sie in Ländern gefördert wird, in denen der Fettkonsum ansteigt, besonders wenn es sich hierbei um denaturierte oder tierische Fette handelt. Anderseits ist der sparsame Gebrauch von kaltgeschlagenen Ölen zu empfehlen. Wenn wir auch mit Olivenöl nicht so vertraut sind wie die griechischen Bergbauern, finden wir doch günstigen Ersatz im Sonnenblumen-, Mais- oder Distelöl. Wir fahren bestimmt gut, wenn wir stets den Ratschlag beachten, an Stelle von Eiweiss und wertvermindertem Fett mehr Vollgetreide, Fruchtnahrung und Frischgemüse einzunehmen. Besonders günstig wirkt sich auch eine Naturreisdiät aus. Die Durchführung dieser Ernährungsvorschläge ist mit Einsicht und gutem Willen leicht zu bewerkstelligen, vor allem wenn man bedenkt, welch billige und gute Vorbeugung man dadurch gegen die Arterienverkalkung erlangen kann. Je früher man damit beginnt, um so sicherer der erwünschte Erfolg.

Hilflose Schulmedizin

Infolge einer geschäftlichen Angelegenheit, die ich zu erledigen hatte, traf ich gerade im notgedrungenen Augenblick mit einer angstvoll besorgten Mutter zusammen. Mit den Worten: «Sie kommen mir gerade wie gewünscht», empfing sie mich, denn ihr Kind lag infolge Keuchhusten dermassen geschwächt im Bett, dass die Mutter nicht nur für seine spätere Gesundheit, sondern sogar für sein Leben bangte. In seinem Kinderbettchen fand ich denn auch ein auf Haut und Knochen abgemagertes Büblein, das ungefähr sechsjährig sein mochte. Sein Aussehen erschreckte mich dermassen, dass ich vermutete, die Mutter habe es unterlassen, einen Arzt zuzuziehen, aber sie versicherte mir, dass der Hausarzt soeben vorgesprochen habe. Er hatte ihr erneut nichts anderes als Sirup verschrieben, wiewohl das Kind seit 10 Tagen alles, was ihm die Mutter eingab, sowohl Nahrung als auch Medizin, erbrach. Aus diesem Grunde war es so abgemagert und schwach geworden. Eigenartigerweise schien der Arzt das Erbrechen gar nicht in Betracht zu ziehen, denn er verordnete kein Mittel dagegen. Um sofortige Abhilfe zu ermöglichen, ordnete ich in meinem Betrieb telefonisch an, dass man für das Kind per Express Nux vomica D_4 und Keuchhustentropfen schicke. Am übernächsten Tag erkundigte ich mich am Telefon über das weitere Ergehen des Kindes, um zu erfahren, welche Wendung die Angelegenheit genommen habe. Sofort verriet mir die Stimme der Mutter, dass eine Besserung eingetreten war, denn nachdem sie am Samstagnachmittag das Expresspaketchen erhalten hatte, begann sie sogleich mit der Eingabe von verdünntem Nux vomica D_4. Die Folge war, dass der ganze Sonntag ohne Erbrechen verlief. Das verordnete Schleimsüppchen aus Vollgerste konnte der Kleine behalten, denn weiteres Erbrechen wiederholte sich nicht mehr. Auch die Thy-