Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 8

Artikel: Bluthochdruck und Kochsalz
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970481

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: 13.07.2025

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

Rascherer Abbau von Kompost

Bei der Kompostbereitung kann man immer wieder neue Erfahrungen sammeln. Wenn wir zwischen Küchenabfälle, unreifes Unkraut und kleingeschnittene Stauden eine Zwischenschicht von Torf legen, dann fördert dies deren Abbau wesentlich. Noch rascher hilft Brennesseljauche, deren Zubereitung wir bereits bekanntgaben. Wir müssen sie nur von Zeit zu Zeit darübergiessen. Auch Schnecken, die wir mit Bier vernichtet haben, werfen wir samt diesem auf den Kompost, was ebenfalls zu rascherem Abbau beiträgt. Zu diesem Zweck graben wir kleine Dosen zu ebener Erde in den Boden ein, um Bier in sie hineinzugiessen. Die Schnecken gehen in diese Falle, weil sie das Bier lieben. Sie finden darin jedoch ihren Tod, und wir sind dadurch von einer weiteren Plage befreit.

Da auch Milchsäurebakterien den Abbau des Kompostes beschleunigen, sollten ungeniessbar gewordene saure Milchprodukte diesem zugute kommen. Man sollte sie also nicht als nutzlos wegwerfen. – Im übrigen ist immer wieder darauf zu achten, dass sich die Bakterien nur im feuchten Medium gut entwickeln können, weshalb wir den Kompost vor der Sonne schützen und ihn möglichst feucht halten sollten.

Sauna

Obwohl die Sauna bei uns früher unbekannt war, bürgert sie sich heute immer mehr ein, denn man kann sich vielerorts Saunaanwendungen beschaffen, doch besteht immer mehr das Bestreben, sich im Einfamilienhaus eine eigene Sauna einbauen zu lassen. Interessant ist es indes, einmal in der Heimat der Sauna ihre Anwendung kennenzulernen. Ich geniesse es immer wieder aufs neue, wenn ich mich in Skandinavien aufhalte, auch gleichzeitig die Vorzüge einer Saunabehandlung auf mich einwirken zu lassen. Immer wieder lerne ich neue Erfahrungen hinzu. Ich war gewohnt, dass die Temperatur auf ungefähr 90 Grad Celsius emporsteigt und von Zeit zu Zeit ein Dampfstoss die Hitzeeinwirkung noch verstärkt. Kürzlich aber besuchte ich in Finnland eine Sauna, die nur auf 70 Grad eingestellt war. Es wurden indes viel mehr Dampfstösse erwirkt, indem man Wasser auf die heissen Steine schüttete. Ich konnte feststellen, dass ich rascher und viel stärker schwitzte und mich wohler fühlte als früher bei 90 Grad Celsius und weniger Dampfstössen. Es scheint mir, die Beachtung dieser scheinbar kleinen Unterschiede wirkt wesentlich günstiger auf unseren Körper ein. Vor allem wird dadurch das Herz weniger beansprucht. Wie üblich begab ich mich nach zehn Minuten in das kalte Schwimmbekken und kehrte nach einigen Atemübungen wieder in die Sauna zurück. Dies wiederholte ich dreimal und hatte dann das Gefühl, genügend geschwitzt zu haben.

Besonders für jene Menschen, die nie durch eine Arbeit im Freien zum Schwitzen gelangen, ist eine Saunaanwendung, die in obigem Sinne mild durchgeführt wird, von gesundheitlich grosser Bedeutung. Wer unter hohem Blutdruck leidet oder schwer herzkrank ist, sollte nicht auf eigenes Risiko hin eine Saunabehandlung durchführen, sondern sicherheitshalber sich zuerst vom Arzt testen lassen.

Bluthochdruck und Kochsalz

Bekanntlich kann die Eiweissüberfütterung wesentlich an der Hypertonie, also dem Bluthochdruck, beteiligt sein. Sie ist jedoch nicht die einzige Ursache, die dazu führt, denn in der Hauptsache ist die zu hohe Kochsalzeinnahme daran schuld. Beide Umstände aber lassen sich mit genügend Einsicht und Willen beheben. Aber wie gedankenlos Menschen sein können, zeigt ein Besuch in öffentlichen Gaststätten, wo man nur zu oft beobachten kann, dass Salz- und Pfefferdose eifrig in Anwen-

dung kommt, bevor man die Speisen überhaupt erst auf die Notwendigkeit eines solchen Vorgehens hin prüft. Selten würzt ein Gastwirt zu milde, dass ein Nachsalzen gerechtfertigt wäre, im Gegenteil, denn jener, der versalzene Nahrung ablehnt, muss bei der Bestellung immer wieder besonders betonen, dass er mild gewürzte Speisen zu empfangen wünsche. Besonders jene Personen, die durch ihren hochroten Kopf und die hervorquellenden Adern erkennen lassen, dass sie Hypotoniker sind, sollten sich vor solch üblen Gewohnheiten in acht nehmen. Wer auf die geschilderte Weise seine Speisen nachsalzt, kann leicht auf einen Tagesverbrauch von 30 Gramm Kochsalz kommen. Hat man den Gaumen auf diese Weise an zuviel Kochsalz gewöhnt, muss man sich eben bemühen, diese üble Gewohnheit zu bekämpfen, denn dies ist ein wesentlicher Schritt, um den gefährdeten Zustand zu verbessern.

Zweckdienliche Umstellung

Man sollte nicht denken, man mute seinem Gaumen zuviel zu, wenn man solche Forderungen an ihn stellt, wie man sich auch nicht einreden sollte, Kochsalz sei unersetzlich, um gesund bleiben zu können. Meine Reiseerfahrungen haben mich eines anderen belehrt, denn bei vielen Naturvölkern, die ich besuchte, konnte ich feststellen, dass sie ganz salzarm oder sogar salzfrei lebten. Die Folge war, dass ich bei ihnen nie einen Bluthochdruck feststellen konnte. Das war für mich Beweis genug, das Kochsalz als die Hauptursache des zu hohen Blutdruckes zu betrachten. Meist sind sich jene, die darunter leiden, ihres gefährlichen Zustandes indes viel zu wenig bewusst. Eine grosse Gemütsbewegung, ausgelöst durch Aerger oder Freude, sowie zu starke Sonnenbestrahlung kann einem solchen Menschen zum Verhängnis werden. Dies ist auch der Fall, wenn er bei einer Einladung zu viel isst und trinkt. Plötzlich, ohne dass er sich dessen bewusst ist, können seine Gefässe im Gehirn versagen und er liegt in hilfebedürftigem Zustand röchelnd da. Selbst ein schnelles ärztliches Eingreifen kann nichts mehr bei ihm ausrichten.

Eine gute Hausfrau, die das Leben ihres Mannes verlängern möchte, sollte daher vorbeugend eingreifen, solange der Zustand nicht allzu gefährlich ist. Sie mag zwar aus Erfahrung wissen, dass ihr Gatte aufbegehrt, wenn sie nicht mehr so stark salzt, wie er es gewohnt ist. Darum muss sie klug vorgehen, denn jeder Gaumen gewöhnt sich langsam an milderes Würzen, ohne die Umstellung gross gewahr zu werden. Wer nicht krass umzustellen versucht, sondern sich weise geduldet, kann den Tagesverbrauch von 30 Gramm Kochsalz schliesslich innert drei bis vier Monaten auf fünf Gramm vermindern. Auf diese Weise erhält der Körper die notwendige Hilfeleistung, wodurch er den hohen Blutdruck langsam abbauen kann.

Geschmackvolles Würzen

Wer mit frischen Gewürzkräutern umzugehen weiss, hat viel mehr Erfolg im Würzen, denn solche Kräuter verschaffen ein Aroma, das den verwöhntesten Gaumen zu befriedigen vermag. Es handelt sich dabei dann um ein wirklich anregendes Würzen, das eine geschmackliche Fülle aufweist, die mit Kochsalz nicht erreicht werden kann. Die meisten Lebensmittelgeschäfte verkaufen auch getrocknete Gewürzkräuter, so dass man selbst im Winter nicht in Verlegenheit kommt, weil man sie stets beziehen kann. Wer einen Garten besitzt, kann die einzelnen Kräuter auch selbst anpflanzen, trocknen und durchs Sieb fein rebeln. Er hat dann die Gewähr, falls er in seinem Garten überhaupt biologisch arbeitet, einwandfreie Würze verwenden zu können. Auf alle Fälle kann er dadurch den Verbrauch von Kochsalz wesentlich vermindern. Gänzlich darauf verzichten kann er indes, wenn er Herbamare und Trocomare verwendet. Diese beiden Würzen aus der Streudose sind aus gartenfrischen Gewürzkräutern hergestellt und erleichtern die erwähnte Umstellung um vieles, auch bereichern sie die Nahrung gehaltlich und geschmacklich

wesentlich. Wir sollten uns also nicht lange besinnen, um mit einer Umstellung zu beginnen, denn wir können dadurch unsere Gesundheit nur fördern. Niemals sollte es eine besorgte Hausfrau darauf ankommen lassen, bis eines ihrer anvertrauten Familienglieder sie infolge eines Schlaganfalles zur Aenderung zwingt. Oft ist es dann reichlich spät, um den erwünschten Erfolg noch erzielen zu können, wenn nicht gar zu spät. Seien wir also besonnen, und greifen wir früh genug, jedoch geschickt ein, wie wir dies soeben geraten haben. Es lohnt sich bestimmt.

Gicht als neue Volkskrankheit

Da sich die Gicht 20mal häufiger als vor dreissig Jahren bemerkbar macht, erweist sie sich heute tatsächlich als eine Volkskrankheit. Das Zunehmen dieser Krankheit steht im Zusammenhang mit dem vermehrten Fleischkonsum und der vorwiegenden Eiweisskost im allgemeinen. Es handelt sich dabei um eine typische Harnsäurekrankheit. Oft berichtet die Presse über deren belastende Folgen, und zwar nicht etwa nur bei älteren Leuten, die darunter zu leiden haben, wie dies jeweils früher der Fall war, sondern auch um viele Jugendliche, die davon befallen sind. Seit 40 Jahren steigt der Verbrauch von Eiweissnahrung ständig, schätzt man doch Fleisch, Eier und Käse wertmässig höher ein als ehedem. Fleisch ist nicht nur in den Gaststätten zur Hauptnahrung geworden, sondern auch im Privathaushalt, so dass in vielen Ländern der gemässigten Zone ungefähr für jeden Erwachsenen 250 Gramm Fleisch nebst Käse und Eier als Eiweissnahrung gerechnet werden muss. Das Gemüse dagegen bildet oft nur eine bescheidene Beigabe. Zwar ist die Salatplatte sogar im Restaurant immer mehr zu Ehren gekommen, nur hängt es dabei von dem Salatliebhaber ab, ob er sich ihrer bedient, denn noch sind sie auf dem Speisezettel nicht allgemein üblich, so dass mancher vermehrter Ausgaben wegen auf diese köstliche Erfrischung verzichten muss.

Weitere Nachteile

Was heute besonders auffällt, ist, dass schon in jungen Jahren die Folgen der Uebersäuerung zu degenerativen Erscheinungen führen können, weshalb man sein Augenmerk nicht allein auf die sehr einseitige Fleischnahrung lenken sollte, denn auch die verschlechterten Umweltverhältnisse können dabei eine Rolle spielen. Auch die Qualität des Fleisches ist bestimmt nicht ohne Bedeutung. Die heutigen Hilfsmittel zur Fleischgewinnung sind teilweise sehr bedenklich und belastend. Schon die Art der Fütterung weist darauf hin. Hinzu gesellen sich noch oft die Nachteile von Medikamenten, Seren, Antibiotika, Hormonen und anderem mehr. Unwillkürlich erinnert man sich hierbei der Vorzüge, die im Wilden Westen Amerikas und in Argentinien herrschen, weil die Rinder dort auf ausgedehntem Weideland halb wild leben können. Die Nachteile unserer inländischen Produktion fallen daher in jenen Gebieten ziemlich weg.

Leider kann man sich heute auch nicht mehr mit der Fischnahrung vertrösten, weil bekanntlich viele Gewässer und sogar auch grosse Teile der Meere derart mit Giftstoffen durchdrungen sind, dass vielerorts der Verkauf von Fischen wegen zu hohen Giftgehalts untersagt werden musste. All diese nachteiligen Umstände sind in Betracht zu ziehen, wenn wir auffällige Krankheitserscheinungen richtig beurteilen wollen. Jugendliche, die ohnedies durch ihre Eltern stark erbbelastet sein können, sollten ihre Ernährung und Lebensweise unbedingt umstellen, bevor sich gichtische Veränderungen zeigen, da sich diese schwer zurückbilden lassen, auf alle Fälle nicht ohne die erwähnte Umstellung.

Hilfreiches Vorgehen

Ernährungsfehler müssen unbedingt dahinfallen, denn auch ausgezeichnete Naturmittel werden sonst nicht in gleichem