Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 5

Artikel: Arterienverkalkung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969494

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: 12.07.2025

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

kommen wir weniger in die Gefahr, in der Zusammenstellung Fehler zu begehen, wodurch der Körper mit der Verdauung leichter fertig werden kann.

Wenn wir zudem darauf achten, bei der Zubereitung der Speisen die wichtigen Werte möglichst zu schonen, indem wir nichts auslaugen oder übergar kochen, dann dienen wir uns gesundheitlich viel besser als mit übertriebener Vielseitigkeit. Wichtig ist auch sorgfältiges Würzen mit gesunden Würzstoffen, damit die Nahrung gut mundet. Nie sollte uns ein zu großes Nahrungsquantum veranlassen zu viel zu essen, denn es genügt vollständig, den eigentlichen Hunger zu stillen.

Bei allen Organerkrankungen, vor allem bei Leberleiden oder Funktionsstörungen, ist eine richtige Berechnung des Nahrungsmittelquantums und eine zweckdienliche Zusammenstellung von großer Bedeutung. Genauen Aufschluß hierüber erteilt das neue Leberbuch «Die Leber als Regulator der Gesundheit».

Arterienverkalkung

Als ich in Griechenland weilte, war ich darüber des öftern erstaunt, daß die Bergbauern im Peloponnes ganz selten unter hohem Blutdruck und Arterienverkalkung zu leiden haben, geschweige noch unter Coronar-Sklerose. Wenn die neuesten Forschungsergebnisse stimmen, dann bilden die griechischen Bergbauern eine praktische Bestätigung davon, denn bekanntlich ist wissenschaftlich festgestellt worden, daß vor allem reichlicher Konsum von tierischem Eiweiß und denaturiertem, wie auch erhitztem Fett am Entstehen der erwähnten Uebel beteiligt sind. Da die Bergbauern von Griechenland als Fettquelle vorwiegend Olivenöl mit ungesättigter Fettsäure und als Eiweißnahrung Quark und Weißkäse in Verbindung mit Vollgetreide benützen, können sie von diesem Gesichtspunkt aus den erwähnten Erkrankungen möglichst entgehen. Der Cholesterinspiegel ist sehr niedrig bei ihnen. Auch der Alkohol und Tabakverbrauch ist im Verhältnis zu den nördlichen Ländern Europas und zu den Vereinigten Staaten verhältnismäßig klein. Gerade in USA ist die Arteriosklerose schon bei jungen Menschen sehr verbreitet, weil dort täglich viel zu viel tierisches Eiweiß und denaturierte Fette verwendet werden.

Es ist demnach für uns von großer, gesundheitlicher Bedeutung, 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 viel nachteiliger für die Arterienverkalkung sind als mäßiger Fleischgenuß.

Wer sich fleischlos ernähren will, sollte daher den Eiweißbedarf nicht durch Eier und Eierspeisen zu decken suchen, da er auf diese Weise, wenn meist auch unbewußt, einen schlechten Tausch unternimmt. Wenn auch allgemein das Bedürfnis vorherrscht, die schlanke Linie möglichst zu wahren, steigt dennoch in gewissen Ländern der Fettkonsum immer noch an, was wiederum der Arteriosklerose Vorschub leistet, vor allem, wenn es sich um tierische oder denaturierte Fette handelt. Die beste Vorbeugung dagegen ist eine Ernährung, die anstelle von Eiweiß und wertvermindertem Fett mehr Vollgetreide, Fruchtnahrung und Frischgemüse aufweist.

Rasten heisst Rosten

Dieses alte Sprichwort kann uns bestimmt auch in gesundheitlichen Fragen einen tieferen Sinn offenbaren. Es gibt viele Menschen, die glauben, sie könnten sich Kraft ersparen, wenn sie sich möglichst schonen und körperliche Bewegungen meiden würden. Eine interessante Mitteilung in der amerikanischen Zeitschrift «Prevention» vom Februar 1960 zeigt uns indes deutlich, wie wichtig Bewegung und Atmung im Freien für die Gesunderhaltung unseres Körpers ist. Biologen aus Karchow in Rußland studierten 40 000 Fälle von solchen Leuten, die sich eines langen Lebens