Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 11

Artikel: Erbliche Belastung bei Bluthochdruck
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553603

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: 14.07.2025

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

ren hemmen kann. Das zweite Mittel ist die Tinktur aus den Früchten der Mariendistel (Fructus Cardui Mariae). Dieses Heilmittel hat sich als eines der besten Lebermittel erwiesen, was ganz besonders der Fall ist, wenn bereits Leberzellen zerstört sind, so dass man die sogenannten Parenchymstörungen vermuten oder feststellen kann. Ist dem so, dann ist die Tinktur aus dem Mariendistelsamen das zuverlässigste phytotherapeutische Heilmittel.

Erbliche Belastung bei Bluthochdruck

Bei vielen Krankheiten wird heute die erbliche Belastung von den Ärzten mehr in Betracht gezogen als früher. Die Rolle, die die erbliche Belastung bei Bluthochdruck spielt, wurde auch sehr stark hervorgehoben während der 72. Tagung der deutschen Gesellschaft für innere Medizin in Wiesbaden, die unter der Leitung von Prof. Wollheim aus Würzburg stand.

Bestimmt ist die Erbmasse bei vielen Krankheiten, besonders konstitutioneller Natur, sehr stark beteiligt, ja vielleicht mehr als man allgemein annimmt. Soll man sich dieserhalb nun einfach fatalistisch einstellen, indem man sich in die Tatsache ergibt, dass der Umstand der Vererbung eben in der Familie liege, weshalb man nichts dagegen unternehmen könne? In der Regel werden nicht nur die Veranlagungen zu Krankheiten vererbt und auf die Kinder übertragen, sondern auch die Lebensweise und mit diesen ebenfalls die Essgewohnheiten. Diese Überlegung lässt uns den Kurs ändern, denn da steht es in unserer Macht, anzupacken und sich gründlich umzustellen. Dadurch werden wir dem scheinbar zuvorbestimmten Geschick entgehen können, denn wenn wir bei ungünstiger Veranlagung nicht auch die ungünstige Lebensweise beibehalten, können wir zu Gunsten unseres gesundheitlichen Wohles mehr erreichen als wir glauben.

Bestätigende Erfahrungen

Als wir noch ein Kurhaus betrieben, hatten wir einen Patienten zu Gast, der, nebenbei gesagt, sogar ein bekannter hoher Offizier aus der Innerschweiz war. Bei ihm war dickes Blut und hoher Blutdruck mit Schwermutsanfällen ein übliches Familienerbstück. Zwei seiner Brüder hatten sich in einem solchen Anfall bereits das Leben genommen. Der Kranke war daher der festen Überzeugung, und zwar besonders, wenn er seine schlechten Tage hatte, dass es ihm gelegentlich auch nicht besser ergehen werde. Wir stellten seine Ernährung gründlich um und änderten die Lebensgewohnheiten, so gut wir konnten. Das half neben entsprechenden Anwendungen mit, das dicke Blut zu verdünnen. Der Erfolg war so auffallend, dass die Angehörigen darüber staunten. Da sich der Mann auch nachher zu Hause noch bemühte, einigermassen in der neuen Richtung zu leben, blieb der Erfolg bestehen. Eine weitere Erfahrung aus meinem eigenen Leben mag noch von Interesse sein. Mein Vater hatte mit 70 Jahren 260 Blutdruck und mit 72 Jahren ist er einer Apoplexie erlegen. Schon lange vorher, und zwar schon in meinem 17. Altersjahr begann ich meine Ernährungs- und Lebensweise gründlich und ganz bewusst umzustellen. Einige Jahre lebte ich fast von Rohkost und sozusagen salzlos. Später schaltete ich eine salzarme lactovegetarische Ernährung ein. Seit meinem 20. Lebensjahr habe ich bis heute den gleichen Blutdruck, der zwischen 130 bis 140 schwankt, zu verzeichnen. Nach der Regel der erblichen Belastung hätte ich eigentlich erwarten können, meines Vaters Los teilen zu müssen, aber mein Blutdruck blieb innert mehr als 40 Jahren völlig normal. Das habe ich meiner geänderten Lebensweise zu verdanken. Vor allem spielte dabei die Ernährung eine wichtige Rolle, denn ich berücksichtigte die guten Ratschläge meines früheren Lehrers, Dr. Ragnar Berg, der schon zu seiner Zeit davor warnte, das Eiweissoptimum zu überschreiten, weshalb ich mich sehr eiweiss-

arm ernährte. Des weitern beachtete ich Mässigkeit im Fettkonsum und mied vor allem tierisches Fett, mit Ausnahme von etwas frischer Butter. Als dritten Punkt beachtete ich eine salzarme Ernährung. An der eingangs erwähnten Ärztetagung wurde betont, dass der Mensch täglich nur 3 g Kochsalz bedürfe, während man bei der Normalkost 8 bis 25 g und in Japan sogar 30 g einnimmt. Schon lange stellten die Ärzte fest, wie ungebührlich und nutzlos dadurch die Niere belastet wird. Bei kochsalzarmer Diät berechnet man als Tagesmenge nur 1 g Kochsalz. Gerade diese Feststellung hat mich veranlasst, das Herbamare zu entwickeln. Damit man in diesem Kräutersalz zugleich noch alle Vitalstoffe der Pflanzen zur Verfügung hat, versuchte ich die Verarbeitung gartenfrischer Gewürze, und es gelang mir, eine Methode zu finden, die auch maschinell durchgeführt werden kann.

Das strikte Beachten der erwähnten Ernährungsgrundlagen bringt es mit sich, dass man trotz ungünstigen Erbanlagen keinen hohen Blutdruck erhalten muss. Statt sich davor zu fürchten, ist es viel angebrachter und zuverlässiger, sich einer gründlichen Umstellung zu unterziehen, denn warum sollen alte Gewohnheiten ein Unheil heraufbeschwören, das man durch kluge Einsicht umgehen kann?

Erstaunliche Gehirnoperationen

Als ich vor einem Jahr kurz in Texas weilte, hörte ich von einem eigenartigen Bericht, der mich so sehr beschäftigte, dass ich die halbe Nacht nicht schlafen konnte, weil ich über das unglaubliche Vorkommnis immer wieder nachsinnen musste. Es handelte sich dabei um eine Gehirnoperation, die man früher als unmöglich gehalten hätte. Ein Kleinkind, das in der Nähe eines Spitales schwer verunglückte, wurde dem dortigen Gehirnchirurgen überbracht. Die eine Hälfte des Gehirnes war nahezu zertrümmert. Nach allen Erfahrungen, die man bis zu diesem Zeitpunkt gesammelt hatte, musste das Kind auf alle Fälle sterben. Darum wagte der Chirurg eine Operation, die er mit allen Regeln der Kunst durchführte, indem er die eine Gehirnhälfte völlig wegnahm. Unerwarteterweise glückte die Operation, denn das Kind kam mit dem Leben davon und erholte sich sogar sehr gut.

Aber den besorgten Eltern war dadurch eine kummervolle Last aufgelegt worden, denn was sollte aus einem solch benachteiligten Kinde werden? Vielleicht wäre es besser gewesen, es hätte sterben können, denn ein solcher Unglücksfall und krasser Eingriff, kann sich doch kaum je noch normal auswirken? Das mochten die schwerwiegenden Überlegungen der Eltern gewesen sein, als sie ihr geschädigtes Kind zurückerhielten. Aber welch eine Überraschung, denn zum Erstaunen der Ärzte und der Eltern entwickelte sich das Kind genau wie ein anderes. Es lernte sprechen wie ein normales Kind, und man konnte körperlich wie geistig wirklich keinen Unterschied feststellen.

Belastungsmöglichkeiten unseres Gehirnes

Diese Erfahrung ist schwerwiegend, denn es scheint, dass wir unsere ganze Vorstellung über die Funktionen des Gehirnes mit all den verschiedenen Zentren gründlich nachprüfen müssen. Noch andere, ähnliche Operationen, denen die Entfernung grösserer Teile des Gehirnes oblag, verliefen ebenfalls erfolgreich. Es scheint, dass die eine unverletzte Gehirnhälfte die Funktionen der anderen Hälfte langsam vollständig übernimmt. Aber dennoch kommt uns dies rätselhaft vor. Die chirurgische Erklärung, die möglicherweise nicht zu Unrecht besteht, lautet, das menschliche Gehirn sei nie voll ausgenützt, weshalb ein Grossteil der Gehirnzellen untätig bleiben. Dieser Umstand führt zur Schlussfolgerung, dass die Zellen der einen Gehirnhälfte durch grössere