Bei mehr Kaliumsalzen günstigere Erfolge

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 1

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970648

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

wie für die Leber. Vor allem suchen wir in der Chemotherapie vergebens nach einem wirklich hilfreichen Mittel. Im Gegenteil, meist sind es Chemikalien, die die Leber wie kein anderes Organ erheblich zu belasten und zu schädigen vermögen. Auf Grund von Erfahrung und Beobachtung am Patienten selbst, also rein empirisch, sind einige Pflanzenpräparate seit Jahren mit Erfolg im Gebrauch. An erster Stelle stehen hierbei die bitteren Kräuter wie Löwenzahn, Artischockenextrakt und auch der Extrakt aus dem Mariendistelsamen, den man erst in neuerer Zeit einzusetzen begann. Seit Jahrhunderten verwendeten die chinesischen Ärzte für die Leberbehandlung auch die gelbe Curcumawurzel, die sich ebenfalls bei uns als gutes Naturmittel erwiesen hat. Einige dieser bewährten Pflanzenmittel verhelfen in kombinierter Form dem Boldocynara zu seinem günstigen Erfolg.

Naturgemässe Lebensweise

Ohne eine entschiedene Rückkehr zur naturgemässen Lebensweise ist besonders bei starker Anfälligkeit der erreichte Erfolg nicht befestigt. Vor allem sollte dem seelischen Zustand gebührende Beachtung zuteil werden. «Der kleine Doktor» bringt hierüber zwei Artikel, nämlich «Freue dich gesund» und «Atem ist Leben» und diese beiden enthalten gute Ratschläge für richtiges Verhalten unserer Leber gegenüber. Da ein Versagen der Leber durch Störungen oder gar durch ernstliche Erkrankungen unser Seelenleben meist niederdrückend zu beeinflussen vermag, ist es doppelt nötig, sich daraufhin entsprechend gut gewappnet einzustellen. Mit einsichtsvollem Denken und Überlegen kann man manchen Schwierigkeiten erfolgreich begegnen.

Da die Leber erfahrungsgemäss wirklich der Regulator unserer Gesundheit ist, sollten wir diese Tatsache immer in Betracht ziehen, indem wir uns danach richten und die gegebenen, naturgemässen Ratschläge getreulich zu befolgen suchen. Wichtig ist es auch zu wissen, dass wir durch eine gesunde, gut arbeitende Leber niemals an Krebs erkranken werden. Dr. Blend, ein erfolgreicher englischer Arzt, hat diesbezüglich ebenfalls interessante Erfahrungen und Beobachtungen vornehmen können. Auch er brachte sie in einem Buch über die Leber zur allgemeinen Kenntnisnahme zum Ausdruck, wobei er zu der gleichen Schlussfolgerung gelangt, dass sich nämlich bei einer guten Leberfunktion niemals eine Krebserkrankung einstellen wird

Bei mehr Kaliumsalzen günstigere Erfolge

Je mehr Kaliumsalze unsere Nahrung aufweist, um so weniger Gefässleidende werden wir zu beklagen haben. Als Folge hiervon wird weniger Hypertonie, also hoher Blutdruck feststellbar sein, wie auch weniger Schlaganfälle, weniger übergewichtige Menschen und viel weniger Zuckerkranke. Zur Zeit, da ich mich am Marañonfluss in Peru aufhielt, lernte ich dort die Jivarosindianer kennen, wobei mir besonders der Vorzug ihrer elsastischen Gefässe auffiel, so dass ich mich immer wieder darüber wundern konnte. Während mir die Hitze, sowie die Luft, die mit Feuchtigkeit voll gesättigt war, in der ersten Zeit unseres dortigen Aufenthaltes zum Problem wurde, weil das Atmen dadurch mühsam war und rasche Ermüdung zur Folge hatte, entwickelten diese Indianer trotz alledem eine eigenartig auffallende Vitalität.

Da ich diesem Geheimnis auf die Spur kommen wollte, fielen mir in der Lebensweise dieser Indios rasch einige Eigenarten auf. Es war für mich tatsächlich erstaunlich, dass sie überhaupt kein Kochsalz kennen. Sie essen zudem nur ganz wenig Fleisch, aber nebenbei viel kaliumreiche Wurzeln und Früchte. Blutdruckerhöhungen, Schmerbäuche, also Fettleibigkeit, sowie Diabetes sind bei ihnen unbekannte Erscheinungen. Heute beweist

uns die wissenschaftliche Forschung, dass wir viel zuviel Natriumionen und zu wenig Kaliumionen einnehmen, wodurch unser Mineralstoffwechsel widernatürlich verändert und gestört ist. Bekanntlich wird die Eloktrolytaufladung der Zellen durch Kaliumionen gefördert, was ihre Aktivität und somit ihre Leistungsfähigkeit wesentlich verbessert.

Kaliumarme Ernährung

Fleisch, Eier, Süssigkeiten und Weissmehlprodukte sind kaliumarme Nahrungsmittel, und diese nehmen quantitativ den Hauptteil der allgemein üblichen, europäischen Nahrung ein. Bedauerlicherweise stellt das kaliumreiche Gemüse in der Regel nur eine kleine Beigabe unserer Mahlzeiten dar und dies trotz seiner Vorzüge. Besonders bedenklich sieht es in dieser Angelegenheit dann noch aus, wenn in der Privatküche, sowie bei der Zubereitung gewisser Hotelkost das richtige Verständnis fehlt, indem man das Gemüse durch das Kochen im Wasser seines Kaliumgehaltes beraubt, weil man es nach erfolgtem Kochprozess einfach aus dem entstandenen Brühwasser zieht, worauf man dieses bedenkenlos wegschüttet, wiewohl das sich zum grossen Teil im Wasser gelöste Kalium damit gleichzeitig davonschwimmt. Feriengäste, die solch eine Ernährung erhalten, werden mit Bedauern eine Zunahme statt Abnahme des Gewichtes feststellen können; auch erhöht sich der Blutdruck dadurch leider noch etwas.

Es ist nun so, dass die erwähnten Nahrungsmittel, die bei uns den Hauptprozentsatz ausmachen, bei den Indianern am Marañon unbekannt sind mit Ausnahme bescheidener Mengen von Fleisch. Des weiteren steht ihnen keine Salzdose zur Verfügung wie bei uns, wo die Leute über das bereits gewürzte Essen bedenkenlos Salz streuen, bevor sie dieses nur erst einmal gekostet haben. So sehr ist ihr Gaumen verdorben, dass ihnen völlig versalzenes Essen nichts ausmacht. Niemandem, der indes naturgemäss eingestellt ist, werden versalzene Speisen munden, im Gegenteil, das beste Essen wird ihm keinen Genuss bereiten, wenn es zuviel Kochsalz enthält oder sonstwie zu stark gewürzt ist.

Die kaliumreiche Molke

Nebst den Gemüsen enthalten bekanntlich auch die Früchte Kaliumsalze und reichlich sind sie auch in der Molke vorhanden. Selbst die Milch weist solche in bescheidenem Masse auf. Beliebt waren daher bei den französischen Fürsten die schweizerischen Molkentrinkkuren, denn dadurch verschwanden ihre Schmerbäuche oder wurden mindestens wesentlich kleiner. Gleichzeitig sank auch der hohe Blutdruck, so dass sie sich wieder vital und elastisch fühlten, was man alten Berichten entnehmen kann. Sicherlich war der Kaliumreichtum der Molke an dieser offensichtlichen Besserung des Zustandes wesentlich mitbeteiligt. Heute kann man sich sogar im Alltag den Vorzug der Molke in Form von Molkosan zugute kommen lassen, denn dieses Molkenkonzentrat ist verdünnt als tägliches Getränk ein guter Kaliumspender. Auch die bekannten Würzsalze Herbamare und Trocomare sollen aus den erwähnten Gründen noch reichhaltiger an Kalisalz werden als früher. Immer mehr wissenschaftliche Beweise zeigen uns zurzeit, dass wir unsere Nahrung mehr auf die wissenschaftliche Seite verschieben sollten, um den gesteigerten Anforderungen der kommenden Jahre eher gewachsen sein zu können.

Komisches Amerika

Als ich vor 20 Jahren in den Vereinigten Staaten von Amerika erstmals mit führenden Ärzten und Ernährungswissenschaftlern in Berührung kam, konnte ich mich des Eindruckes nicht erwehren, dass sich diese Forscher unserem europäischen