Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 1

Artikel: Veränderte Blutdruck-Verhältnisse
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969691

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: 15.07.2025

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

Pflanzen, die uns im Kampf gegen Infektionen unterstützen

Es ist so wichtig, dass wir immer darauf bedacht sind, unserem Körper mit einfachen, natürlichen Stoffen zu helfen, um ihn im Kampf gegen Viren und Bakterien abwehrfähig zu machen. Sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen sieht man immer wieder, dass Infektionen, sei es eine Grippe, Katarrhe, Halsweh oder irgendwelche Entzündungsprozesse der Atmungsorgane viel Leiden und Schmerz verursachen. Sicherlich ist dabei in erster Linie zu beachten, dass genügend Mineralstoffe, vor allem Kalk, Magnesium und einige andere Spurenelemente vorhanden sind. Das kann in erster Linie durch eine Vollwertnahrung erreicht werden.

Abwehrkräfte mit Echinacea aktivieren

Durch reichhaltige Erfahrungen und Beobachtungen sind wir jedoch zu der Erkenntnis gekommen, dass einige Pflanzen Stoffe enthalten, die schädliche Mikroorganismen zu schwächen vermögen, um im Körper die Voraussetzung zu schaffen, diese zu überwinden, so dass eine Erkältung oder ein grippaler Infekt verhindert wird oder gar nicht richtig zum Ausbruch kommen kann und wenn, dann verläuft die Erkrankung in leichterer Form.
Wir wissen natürlich, dass Echinacea eine Pflanze ist, die uns seit einigen Jahrzehnten enorm geholfen hat. Von vielen Patienten haben wir vernommen, dass sie seit der regelmässigen Einnahme der Echinacea-Tropfen nicht mehr unter Erkältungen oder grippalen Infekten zu leiden haben.

Antiseptisch wirkende Würzstoffe

Wir vergessen aber manchmal, dass sich auch einige uns gut bekannte Würzstoffe hervorragend bewährt haben. Das ist in erster Linie der Knoblauch. Wir sollten Knoblauch regelmässig, man möchte sagen täglich, im Gemüse, feingerieben in der Salatsauce, überall wo man ihn verwenden kann, ohne dass der Geschmack uns unangenehm belästigt, gebrauchen.
Dann haben wir den Meerrettich, der leider viel zu wenig gebraucht wird. Frischer Meerrettich, geraffelt und mit Quark vermengt, ist erstens einmal eine hervorragende geschmackliche Bereicherung und zugleich wirkt er in einem gewissen Sinne antiseptisch. Eine Salatsauce kann man mit fein geraffeltem Meerrettich sehr bereichern. Und wer regelmässig Meerrettich verwendet, der wird viel weniger von Erkältungen und Katarrhen belästigt sein. Frischer Meerrettich wirkt auch funktionsfördernd auf das Lymphdrüsensystem und auf die Nieren.
Vergessen wir nicht, dass wir mit diesen erwähnten Würzstoffen die eigene Körperabwehr fördern, vor allem im Kampf gegen Infektionskrankheiten, die uns oft nach dem Einbruch schlechter Witterungsverhältnisse plagen.

Im Hinblick auf die soeben erwähnten Würzstoffe müssen wir wieder an den Grundsatz denken «Nahrungsmittel sollen Heilmittel und Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein».

Veränderte Blutdruck-Verhältnisse

Immer wieder erhalten wir Anfragen zu diesem Thema. Im «Kleinen Doktor» ist ganz ausführlich erklärt, was diesbezüglich unternommen werden kann. Eine Normalisierung der Blutdruckverhältnisse kann erreicht werden durch striktes Einhalten einer Naturreisdiät sowie die längere Einnahme von Misteltee.

Bei hohem Blutdruck ist natürlich eine eiweissarme Diät unumgänglich, wenn man einen wirklich bleibenden Erfolg erzielen will.
Neben der regelmässigen Einnahme von pflanzlichen Heilmitteln muss man auch die im «Kleinen Doktor» beschriebenen, weiteren Ratschläge konsequent befolgen.

Empfehlungen im «Kleinen Doktor» beachten

Auch bei niederem Blutdruck hat der «Kleine Doktor» sehr ausführliche und gute Empfehlungen zu bieten. Sehr wichtig ist auch hier die Ernährung. Die Keimdrüsentätigkeit muss auch immer etwas mit Weizenkeimprodukten angeregt werden. Frischkostnahrung mit Gemüse und Früchten ist ein wichtiges Erfordernis.

Die anregenden Pflanzensäfte

In das Bircher-Müesli gehören in einem solchen Fall unbedingt Mandeln, Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne. Ein solches Nussgemisch ist geschmacklich zudem sehr gut und wirkt hervorragend auf die endokrinen Drüsen. Auch kreislaufwirksame Pflanzensäfte und Tees, wie Weissdorn, Rosmarin sind angezeigt, ebenso der schon in biblischen Zeiten angewandte Tee aus Ysop! Dies sind gute Hilfen, um den niederen Blutdruck zu beeinflussen.

Vergessen wir aber auch eine Pflanze nicht, nämlich die Schafgarbe. Während der Sommerzeit, bis in den Herbst hinein, kann man sogar Schafgarbe entweder in der Natur pflücken, oder aber im Garten anpflanzen und regelmässig die Blüten und Blättchen, ganz fein geschnitten, dem Salat beifügen. Schafgarbe als Frischpflanze, als Saft und auch als Tee unterstützt das Blutgefässsystem.

Gute Durchblutung fördern

Physikalische Anwendungen sollten bei niederem Blutdruck ebenfalls eingeschaltet werden, beispielsweise das Einreiben mit Wallwurztinktur mit anschliessend kräftiger Bürstenmassage. Viel Bewegung im Freien, Wandern in der Natur, in sauerstoffreicher Luft und Atemgymnastik, helfen die tiefen Blutdruckverhältnisse zu normalisieren.

Ein Paradies für Vegetarier

Heute, da man so grossen Wert auf basenüberschüssige Nahrung und wenig Cholesterin legt, erinnere ich mich wieder an meine Reisen in den 50er Jahren, vor allem in der Gegend um den Titicacasee, von Cusco bis Puno. Dort habe ich viele Indianer getroffen, die über 90 Jahre, ja teilweise über 100 Jahre alt waren. Einer der schönsten Gemüsegärten, den ich je gesehen habe, allerdings in einer Höhe von nahezu 4000 m ü. M., war dort von freundlichen Menschen, die neben Spanisch Ketschua auch Amara sprachen, angelegt worden. Es ist die Heimat der Kartoffel. Wir haben viele Sorten von hervorragend schmeckenden Kartoffeln angetroffen, allerlei Gemüse und Karotten, so süss, wie ich sie nirgends sonst gegessen habe. Da diese Gegend nur zirka 6 Grad südlicher Breite liegt, kann man bis auf 4000 m ü. M. und noch höher wunderbare Gemüsegärten in sehr angenehmen klimatischen Verhältnissen anlegen. Mit Kartoffeln und Yucca haben wir zwei sehr basenüberschüssige Knollengewächse gefunden. Bei den vielen Gemüsearten, die dort gedeihen, gibt es kein Problem mit den notwendigen Vitaminen, die im Übermass vorhanden sind.

Könnten wir dort leben?

Ich könnte mir gut vorstellen, dass Rentner und Künstler, die in den örtlichen Verhältnissen nicht auf Verdienst angewiesen sind, in einer solchen Gegend für längere Zeit mit einer wirklich basenüberschüssigen Nahrung leben könnten. Man müsste sich nur langsam an die Höhe gewöhnen. Eine hervorragende Eiweissnahrung erhalten die Indios dort von der Milch und den Milchprodukten ihrer Lamas. Ich habe die Indios oft bewundert, wie sie sich unter ihren dicken, braunen Ponchos aus Lamawolle, mit ihren schnellen, hüpfenden Schritten an kühlen Tagen warm hielten, obschon die meisten von ihnen barfuss gehen oder nur mit Sandalen beschuht sind. Es sind eigenartige Menschen, die, wenn sie noch nicht durch Fremde verdorben worden