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

Artikel: Ein Paradies für Vegetarier
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969692

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: 11.07.2025

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

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

sind, sich durch Gastfreundlichkeit und Hilfsbereitschaft auszeichnen.

Tragische Folgen der Zivilisation

Interessant ist jedoch die Beobachtung, die ich gemacht und von vielen dortigen Ärzten bestätigt erhielt, dass sie an Tuberkulose erkrankten, wenn sie sich im Tal ansiedelten. Ihnen fehlte die sauerstoffärmere aber gesunde Luft und die gute, unverfälschte Nahrung, die in der Hauptsache aus Kartoffeln, Yucca, Mais und Gemüse besteht. Es mag sein, dass dabei die nährstoff- und vitaminreiche, denaturierte Nahrung die Grundlage dafür geschaffen hat. Zudem scheinen die Tuberkelbazillen in dieser Höhe, mit der intensiven, ultravioletten Bestrahlung kein Gedeihen zu finden. Auf jeden Fall verlieren die Indios ihre Widerstandskraft und Resistenz, sobald sie von ihren angestammten, gesunden Verhältnissen ins Tiefland gehen. Es gibt also kein grösseres Unglück für die Bergindios, als ihr seit Jahrhunderten angestammtes Paradies zu verlassen und in die Städte zu ziehen.

Neue Fernsehserie «Naturgesund»

Die *Videcom AG,* Video- und Filmproduktionen, St. Gallen, teilt uns folgendes mit: Das Fernsehen DRS strahlt wöchentlich ab 1. Januar 1989 eine neue, 13teilige TV-Serie über Naturheilverfahren aus, gestaltet von Anne Voss und Sepp Burri.

Themen	**Fernsehen DRS**				**3-Sat**	
	1. Ausstrahlung		**Wiederholung**			
Rückenschmerzen	So	1.1.89	Sa	7.1.89	Do	5.1.89
Erkältung	So	8.1.89	Sa	14.1.89	Do	12.1.89
Magenstörungen	So	15.1.89	Sa	21.1.89	Do	19.1.89
Kopfschmerzen	So	22.1.89	Sa	28.1.89	Do	26.1.89
Herzinfarkt	So	29.1.89	Sa	4.2.89	Do	2.2.89
Bluthochdruck	So	5.2.89	Sa	11.2.89	Do	9.2.89
Blasenkatarrh	So	12.2.89	Sa	18.2.89	Do	16.2.89
Schlafstörungen	So	19.2.89	Sa	25.2.89	Do	23.2.89
Ekzem	So	26.2.89	Sa	4.3.89	Do	2.3.89
Frauenheilkunde	So	5.3.89	Sa	11.3.89	Do	9.3.89
Allergien	So	12.3.89	Sa	18.3.89	Do	16.3.89
Bronchitis	So	19.3.89	Sa	25.3.89	Do	23.3.89
Verdauung	So	26.3.89	Sa	1.4.89	Do	30.3.89

Im AT-Verlag, Aarau, erscheint gleichzeitig ein rund 200seitiges, farbiges Begleitbuch, welches als Nachschlagewerk gedacht ist und bei dem Autoren wie – Bruno Vonarburg, Dr. rer. pol. E. Schneider, Dr. h. c. A. Vogel, Gerhard Risch u. a. – mitgearbeitet haben. Preis ca. Fr. 30.–.

Sämtliche Themen sind auf vier Video-Kassetten erhältlich.

Kassette 1	Rückenschmerzen, Herzinfarkt, Bluthochdruck
Kassette 2	Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Frauenheilkunde
Kassette 3	Erkältungen, Bronchitis, Blasenkatarrh
Kassette 4	Magenstörungen, Verdauung, Allergie, Ekzem
Preis pro Kassette Fr. 79.–	alle vier Kassetten zusammen Fr. 230.–
Erhältlich bei:	*Videcom AG,* Rosenheimstrasse 12, 9008 St. Gallen