Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 11

Artikel: Wie gefährlich ist Cholesterin?
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969765

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: 02.07.2025

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

leiden hat, der sollte einen gehäuften Teelöffel weissen Lehm mit den beiden Säften verrühren und langsam austrinken. Dieses einfache Mittel kann tatsächlich viele andere teure Medikamente ersetzen. Wer den Kartoffelsaft wegen seines eigenartigen Geschmacks nicht leiden mag, der kann ihn auch ruhig in einer Naturreis- oder Haferschleimsuppe einnehmen, nur darf der Saft nicht mitgekocht werden, sonst kann er in diesem Fall keine Heilwirkung mehr entfalten. Man kann ihn auch im täglichen Wechsel mit rohem Kohlsalat anwenden. Bei den genannten Leiden dürfen wir nicht vergessen, täglich drei Tassen ungesüssten Kamillentee zu trinken, denn die Kamille beseitigt Magen- und Darmkrämpfe und beschleunigt die Vernarbung von Magengeschwüren.

Anwendung auf Brandwunden – Vermeidung unschöner Narben

Was nur ganz wenig bekannt ist, ist die Tatsache, dass rohe Kartoffeln auf frischen Brandwunden eine sofortige lindernde Wirkung haben. Wenn man in der Küche gar nichts anderes zur Verfügung hat, rohe Kartoffeln werden doch immer vorhanden sein. Diese werden unter fliessendem Wasser gesäubert und nach dem Schälen feingeraffelt. Der rohe Brei wird dann auf die Brandwunde gelegt. Je rascher dies geschieht, um so besser wird es sein. Diese Anwendung wirkt nicht nur schmerzstillend, sondern sie hinterlässt auch keine unschönen Narben. Somit kann dadurch die Narbenbildung günstig beeinflusst werden, was von ganz grosser Bedeutung ist. Man soll aber die rohe Kartoffel nicht beliebig lang auf der Wunde liegen lassen, sondern sobald der Brei heiss wird, muss er weggenommen werden, worauf wir eine zweite Kartoffel raffeln, um sie aufzulegen, bis auch dieser Brei wieder heiss geworden ist. Dann wechseln wir erneut und dies solange, bis der Brand und der Schmerz vollständig verschwunden sind. Später behandelt man die Wunde mit Wallwurz-Tinktur (Symphytum), um an dieser Stelle wieder eine elastische und narbenfreie Haut zu bekommen.

Die Entdecker Amerikas brachten einst die Kartoffel als Zierpflanze mit und heute dient sie uns als eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel und entfaltet nebenbei eine bewundernswerte Heilkraft.

Heute ist aber auch erprobt und bestens bekannt – durch Erste-Hilfe- oder Samariterkurse sowie Fachliteratur – dass man Brandwunden in kaltes, eventuell unter fliessendes Wasser hält, bis die Hitze herausgezogen ist. Dann wird steril abgedeckt bis ärztliche Hilfe eintrifft. W. G.

Wie gefährlich ist Cholesterin?

Vielleicht haben Sie es schon selbst erlebt. Regelmässig wie immer gingen Sie zur Routineuntersuchung. Nicht deshalb, weil Sie sich krank fühlten. Nein, aus Vorsorge liessen Sie sich den Bluttest machen. Das letzte Mal vor einem halben Jahr war alles bestens, doch diesmal sagte Ihr Arzt: «Soweit wäre alles in Ordnung, nur etwas zu viel Cholesterin ist da.»

Gibt es einen Idealwert?

Was heisst aber zu viel Cholesterin, was ist als normal anzusehen? Ihr Arzt richtet sich in der Beurteilung sicherlich nach den international festgelegten Werten, wobei für einen Erwachsenen der Normalbereich zwischen 180 bis 250 mg% gilt.

Ein anderer, vom Alter abhängiger Wert, der gerade noch toleriert wird, und sich eher an der oberen Grenze bewegt, wird nach einer einfachen Regel berechnet: 180 plus Lebensalter. Bei einem 50jährigen dürfte sich demnach der Cholesterinwert bei 230 (180 + 50) einpendeln.

Indessen beurteilen ernsthafte Forscher diesen Wert als entschieden zu hoch. Ihren Aussagen zufolge sind dies keine Normalwerte mehr, sondern Ergebnisse aus Berechnungen in den Wohlstandsländern mit übermässigem Genuss von tierischem Ei-

weiss und Fett. Bei Naturvölkern, die sich fettarm und so ernähren, wie die Natur es hervorbringt, ist ein weitaus niedrigerer Cholesterinspiegel natürlicherweise gegeben.
Im allgemeinen liegt der kritische Grenzwert bei 250. Ohne Zweifel steht fest, dass ein hoher Cholesteringehalt des Blutes die Neigung zu Herzinfarkt und Schlaganfall verstärkt. Freuen Sie sich aber nicht zu früh, wenn die Blutuntersuchung weniger als 180 Cholesterin ergab. Auch dies wäre bedenklich. Unter dieser Grenze zeigen sich oft Störungen im Immunsystem und in der Sexualität.
Wie sollen wir uns verhalten, wenn so viel Verwirrung gestiftet wird? Solange das letzte Wort noch nicht gesprochen ist, sollten Sie, soweit möglich, einen Cholesterinwert anstreben, der bei 200 und ein wenig darunter liegt. Halten Sie sich also die Markierung von 200 vor Augen. Das ist Ihr persönliches Ziel.

Eine schwierige Aufgabe

Nun werden manche Leser einwenden, dass sie alles versucht haben und der Cholesterinspiegel trotzdem nicht sank.
Wir dürfen nicht vergessen, dass das Cholesterin als lebensnotwendig vom Körper selbst erzeugt wird, und da spielt die Veranlagung eine gewisse Rolle. Durch zusätzliche Aufnahme von Nahrungsmitteln mit hohem Cholesteringehalt verschlechtert sich natürlich die Situation. Aber auch da kann Abhilfe geschaffen werden, denn es kommt letztlich darauf an, ob sich das Cholesterin in den Gefässwänden ablagert oder nicht.

Wofür brauchen wir Cholesterin?

Wie bereits erwähnt, produziert die Leber das Cholesterin in grossen Mengen selbst. Nur der veschwindende Rest von 5 Prozent geht auf das Konto der Nahrungsaufnahme, die übrigen 95 Prozent werden im Körper produziert. Das Cholesterin, oder besser gesagt die Cholesterine, sind zum Aufbau der Zellwände notwendig, sie sind auch eine Vorstufe der Gallensäure und ein wichtiger Bestandteil der Hormone und des Vitamins D.

Die «guten» und «schlechten» Cholesterine

Genau genommen sind es Transportpartikel, an die die Cholesterine im Blut gebunden sind. Gefährlich für unsere Gesundheit sind die Partikel geringer Dichte, die man Beta-Lipoproteine nennt, in der Abkürzung LDL bezeichnet. Sie lagern leider das transportierende Cholesterin in den Blutgefässen ab. Auf ihr Konto geht der Bluthochdruck mit seinen Folgen, Herzinfarkt und Schlaganfall, aber das Cholesterin ist nur eine unter mehreren Faktoren dieser lebensbedrohender Erkrankungen.
Die Gegenspieler der LDL sind auch Transportpartikel. Ihr Kennzeichen ist eine hohe Dichte und der Vorteil liegt darin, dass sie das eingelagerte Cholesterin von den Gefässen wegtransportieren. Es wird dann letzten Endes aus dem Körper ausgeschieden. Diese nützlichen HDL-Partikelchen wären also begehrt, je mehr davon in unserem Blutstrom kreisen, um so besser ist es um unsere Gesundheit in dieser Hinsicht bestellt. Im Idealfall kommt es darauf an, die «guten» und «schlechten» Partikel im Gleichgewicht zu halten. Leider ist dieser Wunsch nicht immer erfüllbar, denn neben der Veranlagung kann hier die Ernährung als störender Faktor auftreten.
Bei der Blutuntersuchung kann der Arzt das Cholesterin differenzieren, und dann wissen Sie, in welchem Verhältnis die «guten» und die «schlechten» Partikelchen stehen. Überwiegen die letzteren, dann gehören Sie vermutlich zu den gefährdeten Personen.

Was ist dagegen zu tun?

Wenn Ihr Cholesterinwert erheblich über der angestrebten Markierung von 200 liegt, dann sollten Sie einige Überlegungen anstellen, und dabei vielleicht einige negative Auswirkungen in Ihrer Lebensweise entdecken. Das sei aber nicht als Ermahnung mit erhobenem Zeigefinger oder als Erforschung des «Sündenregisters» gedacht. Wir alle übernehmen allzu leicht Gewohnheiten, die uns die Struktur unserer Industriegesellschaft aufdrängt.
Vielleicht nahmen Sie in den letzten Mona-

ten an Körpergewicht etwas zu, weil es gerade Winter war und Sie sich mehr in der Wohnung aufhielten als draussen in frischer, wenn auch kalter Luft. Diese beiden Merkmale, Übergewicht und Bewegungsarmut können allein schon den Körper verschlacken und möglicherweise das Cholesterin in die Höhe treiben. Das Gegenteil dessen zu tun ist das einfachste Rezept, um die Normalisierung herbeizuführen. Versuchen Sie zunächst einige Pfunde abzunehmen und verschaffen Sie sich mehr Bewegung. Wenn es Ihnen die Zeit erlaubt, strampeln Sie tüchtig einige Kilometer mit dem Velo herunter oder gehen täglich eine Stunde lang flott spazieren. Die Amerikaner nennen dies «Walking», eine neue Art sportlicher Aktivität, die im Gegensatz zu Jogging die Gelenke nicht belastet und auch für ältere Menschen bestens geeignet ist. Sie sollten dabei ein wenig ins Schwitzen kommen, denn ein allzu gemütlicher Spaziergang ist von geringem Nutzen. Wenn Sie bisher kein Freund der Sauna waren oder keine Zeit mehr dafür gefunden haben, so tun Sie es wieder regelmässig, und Sie werden sehen, wie Ihnen einmal pro Woche schwitzen gut bekommt. Wer natürlich nicht robust und der Belastung der Sauna nicht gewachsen ist, kann Schwitzpackungen zu Hause machen, um den Körper von Giftstoffen und Stoffwechselschlacken zu befreien.

Cholesterinfeindliche Ernährung

Wie wir bereits angedeutet haben enthalten sämtliche tierischen Produkte – Fleisch und Molkereierzeugnisse – Cholesterin und sind zudem säureüberschüssig. Eine in dieser Hinsicht einseitige Ernährung führt nach längerer Zeit zur Verschlackung und Übersäuerung des Körpers. Aus diesem Zustand heraus wird es uns nicht gelingen, das Cholesterin abzubauen. Auch hier müssen wir das Gegenteil davon tun und nach Möglichkeit Fette tierischen Ursprungs meiden. Butter, die Sie zum Frühstück aufs Brot streichen, dürfen Sie sich ruhig gönnen, aber auf das Frühstücksei sollten Sie lieber verzichten. Ausgesprochen schädlich sind die versteckten Fette, die man in der Wurst, im fetthaltigen Käse und in Saucen vorfindet. Dies zu meiden oder wenigstens erheblich einzuschränken tut wirklich not. Halten Sie dagegen Ausschau nach basenüberschüssiger Nahrung. Alle Sorten von Gemüse mit Ausnahme von Rosenkohl und sämtlichen reifen Früchten und Beeren, ausser Preiselbeeren, haben einen solchen Überschuss. Falls Sie an Gemüse keine rechte Freude haben, weil Sie bisher auf Fleischwaren und Milchprodukte eingestellt waren, gebe ich Ihnen einen Rat: Gehen Sie einmal persönlich in eine vorzugsweise biologisch geführte Gärtnerei, wo diese guten Sachen gedeihen und wachsen, reife Tomaten, Gurken, Lauch, Zwiebeln, Beet an Beet. Vielleicht gestattet Ihnen der Gärtner, das, was Sie am liebsten essen, selbst aus der Erde zu ziehen, zu säubern und in den Korb zu legen. Oder, wenn Sie eine sonnengereifte Tomate in ihrer Hand fühlen, entwickeln Sie eine tiefere Beziehung zu dieser lebendigen Frischkost.
Ein Teil davon wird roh, feingeraffelt als Salat gegessen, mit einem Dressing aus Pflanzenöl, Zitrone oder eventuell Molkenkonzentrat und ein wenig Magerjoghurt als erster Gang jeder Hauptmahlzeit. Anschliessend folgt das Gemüsegericht mit Vollreis und frischen Kräutern gewürzt. Je kürzer Sie das Gemüse dämpfen, um so mehr schonen Sie die Vitamine, die bekanntlich auf Hitze empfindlich reagieren. Lang gekochte oder aufgewärmte Nahrung ist stark wertvermindert, wie Sie selbst schon wissen. Das im Topf übriggebliebene Gemüsewasser giessen Sie nicht weg. Trinken Sie es aus, es schmeckt würzig und ist mineralstoffreich.

Verwendung pflanzlicher Öle

Im Gegensatz zu tierischem Fett enthalten Öle pflanzlichen Ursprungs ungesättigte Fettsäuren, die dazu beitragen, das Cholesterin zu senken. Achten Sie beim Kauf darauf, dass das Öl aus erster und kalter Pressung stammt. Billige Öle, die erhitzt werden, verlieren ihre Wertigkeit. Auch gehärtete Kokosfette, die im Dampfverfahren haltbar gemacht werden, verlieren die Eigenschaft der ungesättigten Fettsäuren.

Beachten Sie bitte diese wichtigen Unterschiede in der Wahl der pflanzlichen Fette.

Zucker als Förderer des Cholesterins

Neben Fett kann auch Fabrikzucker und jene süssen Sachen, die aus ihm hergestellt werden, das Cholesterin provozieren. Ganz besonders gefährlich ist der Dreiklang Zucker, Fett und Weissmehl mit einer ordentlichen Portion Schlagsahne. Gemeint sind hier cremehaltige Torten und ähnliche Konditoreiwaren.
Indessen liefert uns die Natur eine Vielfalt an natürlichem Süssstoff, der so reichlich in Weintrauben, Kirschen, Aprikosen, Pflaumen und in allen anderen süssen Obstsorten zu finden ist. Ganz besonders zuckerhaltig ist gedörrtes Obst, aus dem man so manche gute Leckereien herstellen kann. Am besten wäre es, wenn Sie Fabrikzucker und Auszugsmehl aus Ihrer Küche ganz verbannen würden.

Ist die Angst vor Verkalkung begründet?

Namhafte Ernährungsexperten und Ärzte, die sich mit dem Problem des Cholesterins befassen, sind der Ansicht, dass eine basenüberschüssige Nahrung die Gefahr einer Verkalkung weitgehend verhindern kann.
Solange die Kost vorwiegend aus Gemüse und Obst besteht, können sich nicht so leicht Fettpartikel in den Arterienwänden festsetzen.
Zumindest aber wird bei vegetarischer Kost der zusätzlichen Zufuhr des Cholesterins Einhalt geboten, und dies ist schon ein grosser Vorteil.
Wenn Sie die drei Kriterien beachten, nämlich Normalisierung des Körpergewichtes, Bewegung und basenreiche Ernährung, dann haben Sie das Bestmögliche getan, um Ihre Zielsetzung – Cholesterinwert 200 – zu motivieren.

W. G.

Schritt um Schritt

Das «Fest der Natürlichkeit» in Roggwil ist vorbei. Geblieben aber ist ein bleibender Eindruck. Die über 9000 Besucherinnen und Besucher haben, so glaube ich, ein untrügliches Zeichen gesetzt. Ein Zeichen nämlich zugunsten einer natürlichen, die positiven Kräfte unterstützenden Lebens- und Heilweise – ein Zeichen aber auch gegen die überbordenden Degenerationserscheinungen unserer sogenannten zivilisierten Welt, in der bei genauerem Hinsehen kaum ein Stein mehr auf dem andern zu liegen scheint und die sich durch Oberflächlichkeit, Plastikillusionen und eine unaufhaltsame Zerstörung der Umwelt zugunsten schnellebiger Gewinne auszeichnet.

Kompetente Fachberatung wird bei der Bioforce gross geschrieben.

Diese heute uns alle bedrohenden Tendenzen hat der europäische Naturheilkundepionier, Publizist und Unternehmensgründer Dr. h. c. Alfred Vogel, mit seinen 87 Jahren noch heute in beneidenswerter körperlicher und geistiger Verfassung, schon in den frühen zwanziger Jahren erkannt. Bereits in der ersten Nummer seiner damals unter dem Titel «Das neue Leben, im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis» erschienenen Monatsschrift rief er die Leser auf, sich auf die Natur und ihre heilsamen feinstofflichen Kräfte zurückzubesinnen. Er sprach im Zusammenhang mit dem (damals hohes gesellschaftliches Prestige geniessenden) raffinierten Getreide vom schleichenden