Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 7

Artikel: Arterienverkalkung, Koronarthrombose, Herzinfarkt
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554637

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: 10.07.2025

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

da, wo sich die Erde selbst überlassen ist, die Pflege geschickter Menschenhände doch sichtbar fehlt. Wohl ist auch das Urwüchsige schön, aber noch schöner wird alles, wenn der Mensch mit ganzer Hingabe der Einladung: «Bebauet die Erde», Folge leisten wird.

Arterienverkalkung, Koronarthrombose, Herzinfarkt

Während meines Aufenthaltes im Fernen Osten richtete ich einige Zeit meine Augen besonders auf die oben erwähnten Leiden und konnte dabei feststellen, dass in Korea, Japan, auf den Philippinen und in Indonesien hauptsächlich bei der Landbevölkerung diese Krankheitserscheinungen nur ganz selten auftreten. In diesen seltenen Fällen handelte es sich hauptsächlich um Wohlhabende, die einen etwas höheren Lebensstandart führen konnten. In all diesen Ländern lebt die Landbevölkerung fettarm und verwendet im Durchschnitt täglich nicht mehr als 50 g Fett und Öl für eine Person. Dabei handelt es sich zudem vorwiegend um selbsthergestelltes Fett und Öl mit einem hohen Gehalt an ungesättigter Fettsäure. Aber ebenso wichtig wie das Fettproblem ist dort die günstige Sitte, den Kohlehydratbedarf vorwiegend mit Reis zu decken. Reis hat nämlich die Eigenart, die Arterien lange jung zu erhalten, und ich habe bei allen Völkern, bei denen der Reis als Hauptnahrungsmittel dient, einen viel besseren Zustand der Blutgefässe, vor allem der Arterien vorgefunden.

Ein grosses Geheimnis, das für die Zukunft noch manches Rätsel zu lösen vermag, ist die regelmässige Einnahme von Meerpflanzen in Form von Sea-weed. In Korea, Japan und vielen chinesischen Provinzen ist es üblich, den Reis zusammen mit den dünnen Folien von gepressten Seetangblättern zu essen. Wir haben uns dies beim dortigen Aufenthalt selbst angewöhnt und uns dabei sehr wohl gefühlt. Wer also den drei Leiden entgehen und wer sie, wenn sie vielleicht schon vorhanden sind, erfolgreich bekämpfen möchte, der beachte nachfolgende Regeln, denn sie bieten die Voraussetzung zu heilender oder vorbeugender Hilfe.

1. Geboten ist mässiger Genuss von Eiweiss- und Fettnahrung, wobei darauf zu achten ist, tierische Fette möglichst zu meiden und den Fettbedarf überhaupt eher in naturbelassenen Ölen zu decken. In Frage kommen dabei hauptsächlich Sonnenblumenöl, Mohnöl und Maisöl.
2. Naturreis sollte die Nahrungsgrundlage bilden.
3. Viel Rohgemüse wird die Naturreisnahrung mit Quark ergänzen. Täglich werden wir daher frische Salate, die wir vorteilhaft mit Molkosan und naturbelassenem Öl zubereiten, auf unserem Tisch erscheinen lassen.
4. Als zusätzliche Heilnahrung kommen Weizenkeimöl, Wheatforce, Kelpasan, sowie alle Nahrungsmittel, die Meerpflanzen enthalten, in Frage.
5. Anstelle von gewöhnlichem Käse geniessen wir nur milden Weisskäse oder Quark. Wer mit der alten Gewohnheit, Fleisch zu essen, nicht ohne weiteres brechen mag oder kann, sollte es nur selten und nur in kleinen Mengen zu sich nehmen. Das gleiche gilt auch für die Eier, die auf keinen Fall hart gekocht werden sollten.
6. Beim Würzen muss Salz sehr sparsam verwendet werden, wobei man sich zudem auf Meersalz und Herbamare verlegt.
7. Von grösster Wichtigkeit ist, dem Körper möglichst viel Sauerstoff zuzuführen, was Laufen und Atmen in gesunder Landluft erfordert. Wenn dies nicht täglich möglich ist, sollte wenigstens das Wochenende dazu verwendet werden. Statt im Stammlokal oder am Steuerrad des Autos zu sitzen, sollten wir die

Beine gebrauchen und durch Wald und Flur wandern.
Wer diese sieben Grundregeln berücksichtigt und gewissenhaft einhält, wird sein Leben bestimmt verlängern können und im vorgerückten Alter gesundheitlich nicht zuviele Unannehmlichkeiten zu überwinden haben. Die Arterienverkalkung wird ihn nicht plagen, ebensowenig wird ihn eine Koronarthrombose belästigen, auch braucht er nicht zu befürchten, dass sein Leben infolge eines Herzinfarktes ein jähes Ende nimmt. Wenn wir auf diese einfache Weise der Natur gehorchen, dann wird sie ihrerseits auch uns gehorsam sein.

Rheumabehandlung gesetzlich gesteuert

Im Grunde genommen beabsichtigte ich keineswegs, mich gerade jetzt mit der Frage rheumatischer Erkrankung zu beschäftigen, denn im Nahen Osten, wo ich mich zur Zeit befinde, fühle ich mich in der warmen Sonne zwischen Mimosen- und Eucalypthusbäumen gesundheitlich sehr wohl. Obwohl ich wenig Zeit zum Zeitunglesen finde, durchstöberte ich doch einmal ausnahmsweise die «Weltwoche» vom 4. Mai und stiess dabei auf den Artikel: Rheumatismus — eine sozialpolitische Krankheit ?» Dr. med. Werner Moll aus Basel spricht sich darin auf Grund einleuchtender logischer Argumente sehr entschieden gegen ein Rheumagesetz aus. Mit Recht führt er an, dass man auch zur Bekämpfung von Krebs, Kreislaufstörungen und noch vielen anderen Krankheiten Bundesgesetze erlassen könne. Beim Tuberkulosegesetz erlebten wir, wie einseitig sich oft ein solches Eingreifen in seiner praktischen Auswirkung erweisen kann. Wohl kann man heute einen Patienten, der sich trotz offener Tuberkulose sträubt, in ein Sanatorium zu gehen, Kraft des Gesetzes mit Polizeigewalt dorthin überführen lassen. Soweit kann sich das Gesetz auswirken. Es hat jedoch nicht vorgesehen, eine weit wichtigere Hilfe zu beschaffen, indem es die Ursachen der Erkrankung gründlich bekämpft hätte. Trotz der schweizerischen Hochkonjunktur, die so viele in den Stand besserer Lebensverhältnisse versetzt, gibt es in den alten Quartieren unserer Städte noch Tausende von feuchten, schattigen Wohnungen, in die oft kein Strahl der Sonne dringt. Schon längst hätten diese, vom gesundheitlichen Standpunkt aus betrachtet, als Wohnräume abgesprochen werden sollen. Wenn heute auch viele Geschäftsviertel nach modernem Muster neu umgebaut werden, mögen doch die erwähnten mangelhaften Wohnungen noch Jahre hindurch als Brutstätten für die Tuberkulose bestehen bleiben. Wie sich daher ein Rheumagesetz auswirken wird, das sich nur mit einer einseitigen Therapie zu befassen gedenkt, kann man sich erfahrungsgemäss leicht vorstellen. Bekanntlich wird auch wenig getan, um die Folgen einer Mangelerscheinung verhüten zu helfen, was nicht nur bei der Tuberkulose, sondern auch bei Rheuma und manchen andern Krankheiten dringend angebracht wäre. Mit Badekuren und Badeferien allein wird der Rheumatismus mit seinen verschiedenen Auswirkungen niemals erfolgreich bekämpft werden können, denn gleichzeitig sollte man auch die allgemeinen Arbeits- und Lebensbedingungen ändern, da diese als auslösende Ursachen unbedingt mit berücksichtigt werden sollten, weil sie bei der Erkrankung eine wesentliche Rolle spielen.
Von grosser Bedeutung ist bei einer wirkungsvollen Bekämpfung aller rheumatischen Leiden auch die Ernährungsfrage. Man darf sie daher unter keinen Umständen vernachlässigen oder als belanglos betrachten. Wer sich so einstellt, wird die gleiche Enttäuschung erleben, die ich vor Jahren einmal in Davos beobachten konnte. Ich kannte dort einen Arzt, der Anhänger von Bircher-Benner