Regelung des Cholesteringehaltes

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 3

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-969951

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

Regelung des Cholesteringehaltes

Als nach Feststellung eines zu hohen Cholesteringehaltes der herbeigezogene Arzt zu dessen Abbau seiner Patientin entsprechende Spezialmedikamente verordnete, riet ihr gleichzeitig ein alter Bauer zu diesem Zweck eine Apfeldiät an, wusste er doch, dass in früheren Zeiten eine solche in der Hinsicht stets erfolgreich durchgeführt worden war. Das leuchtete der Patientin nun entschieden besser ein als die ärztliche Verordnung, und sie führte demnach diese Apfelkur einige Wochen lang durch. Morgens, mittags und abends bestand infolgedessen ihre Hauptmahlzeit aus Äpfeln und nur noch aus ganz wenig anderer Nahrung. Die nachträgliche Arztkontrolle erwies sich danach erstaunlicherweise als völlig normal. Für die Patientin war das Ergebnis natürlich sehr erfreulich, während sich der Arzt darüber wunderte.

Eine angebrachte Frage

Fraglich ist nun allerdings, ob ein solcher Erfolg nur auf dieser Apfeldiät beruhte, oder ob statt dessen nicht auch eine naturreine Traubensaftkur den gleichen Dienst erfüllt hätte? Nach heftiger Gelbsucht oder anderen Leberschädigungen musste schon mancher Patient auf den Genuss von Früchten verzichten lernen. In solchem Falle könnten gewiss auch Gemüsesäfte betreffs des erhöhten Cholesteringehaltes die gleich befriedigende Wirkung auslösen. Vor dem Weltkrieg war man während der Kirschenernte gewohnt, sich nur mit Kirschen und etwas Butterbrot und sonst nichts anderem zu ernähren, was den Cholesteringehalt ebenfalls günstig beeinflussen konte. Umständehalber war eine solche Kirschenkur zur Zeit der Ernte günstig und ohne weiteres angebracht. Sie schaltete jeweils unwillkürlich die Fett- und Eiweissnahrung so ziemlich aus. Dieser vorübergehende Verzicht auf die übliche Normalernährung konnte sich bestimmt ebenso entlastend auswirken wie die erwähnte Apfeldiät.

Traubensaft- und Kirschenkuren

Auf diese Schlussfolgerung kann man gelangen, weil man sich seinerzeit in Amerika veranlasst sah, mit Hilfe auffallender Veröffentlichungen den Heilerfolg bei Krebs durch reine Traubensaftkuren bekanntzugeben. Auch in Südafrika war mir eine Krebskranke bekannt, der die Ärzte nur noch einige Monate bis zum sicheren Tode einräumten. Statt dessen wurde sie durch eine Kur mit ungespritzten Trauben geheilt. Eine solche Kur wird sich gleichzeitig auch günstig auf den Cholesteringehalt auswirken, indem er dadurch normalisiert werden kann. Früher, als noch keine chemischen Spritzmittel üblich waren, führten auch Kirschenkuren zu diesem Erfolg. Obwohl Früchte und Gemüse spezifische Wirkungen aufzuweisen haben, liegt doch bei solch wichtigen Feststellungen vor allem der entscheidende Erfolg darin, dass die Eiweiss- und Fettnahrung durch solche Kuren eine beträchtliche Einschränkung erhielt oder womöglich sogar durch Fastenkuren, wie sie damals noch üblich waren, für einige Zeit ganz ausgeschaltet wurden.

Fasten einst und jetzt

Man unterzog sich anstrengendem Teefasten oder auch nur einem Fasten mit reinem Quellwasser, dem man zu jener Zeit noch trauen konnte. Heute ist man in der Erfahrung fortschrittlicher eingestellt, so dass man beim Fasten nicht mehr nur Wasser verwendet. Man hat den Heilwert der Vitalstoffe durch Früchte- und Gemüsesäfte kennengelernt und es als ratsamer erachtet, statt beim Fasten zu hungern, sich durch Saftkuren wertvolle Mineralbestandteile und Vitamine zuzuführen. Inzwischen muss der Körper, was Fett und Eiweiss anbetrifft, von seiner eigenen Substanz leben. Gerade in diesem Umstand liegt nun aber bereits ein entscheidender Heileffekt. Bei Rheuma, Arthritis, Krebs und sämtlichen anderen Zivilisationskrankheiten spielt dieses Vorgehen daher

eine wesentliche Rolle. Es lässt sich dabei allerdings nicht ohne weiteres wissenschaftlich genau feststellen, ob die einzelne Frucht oder das einzelne Gemüse zur Hauptwirkung verhilft, oder ob die Fastendiät als solche durch Zufuhr vitalstoffreicher, flüssiger Nahrung zum Erfolg führte. Wichtig ist dabei, dass ein solcher überhaupt erlangt werden konnte.
Was demnach immer wieder als grundlegend wichtig zu betonen ist, das obliegt der Änderung unserer üblichen Mastdiät. Auch andere Diätmethoden, die ein Fasten in sich einschliessen, können ähnliche oder gleiche Erfolge erzielen. Ob eine Apfelkur in solchem Falle wegen ihres Phosphorgehaltes und ihrer feinen Mineralstoffe eine ganz besondere Wirkung in sich birgt, ist zwar möglich, aber nicht ohne weiteres feststellbar. Auf alle Fälle unterliegt eine solche Apfeldiät keinem Risiko, wie dies bei irgendwelchen chemischen oder halbchemischen Medikamenten immerhin befürchtet werden muss, wenn sie die Aufgabe erfüllen sollen, Cholesterin erfolgreich abzubauen. Es lohnt sich also ohne weiteres, den natürlichen Weg zur Hilfeleistung einzuschlagen.

Moderne Schmerzbekämpfung verhindert nutzbringenden Alarm

Schmerzäusserungen sind in jedem Falle unangenehm und doch künden sie an, dass gesundheitlich irgend etwas nicht in Ordnung ist. Sie wirken daher gewissermassen wie eine Alarmglocke, die Warnsignale erteilt, damit man durch herannahende Gefahren nicht rettungslos überrascht wird und nicht mehr auszuweichen vermag. Seit nun die Chemie auf dem Gebiet des Heilverfahrens ihren Siegeszug angetreten hat, ist es auch der Schulmedizin daran gelegen, dem Patienten das Schmerzempfinden möglichst zu erleichtern. Das bringen gewisse starke, chemische Medikamente ohne weiteres zustande. Leider ist jedoch diese Art Schmerzbekämpfung gewissermassen eher eine Schmerzbetäubung, die vorübergehend entspannt, daher schmerzmildernd wirken kann. Oft fühlt sich dadurch der Patient auch wieder völlig frei von Schmerzen, weshalb er sich täuschen lässt, im Glauben, die Heilung habe bereits begonnen. Da jedoch die Medikamentwirkung nach gewisser Zeit wieder abklingt, kehrt auch das Schmerzempfinden wieder zurück, und zwar oft mit grösserer Heftigkeit als dies zuvor der Fall war. Auf diese Weise wird auch die abgestellte Alarmglocke wieder zur Geltung kommen und energisch melden, dass die Folgen einer Infektion keineswegs verschwunden sind, dass Entzündungen noch immer nach Heilung rufen, dass der Abbau von Zellen noch weiter voranschreitet, ohne dass die zuvor erlangte Schmerzbetäubung irgendwie eine Besserung hervorgerufen hätte.

Unliebsame Spasmen

Zum grossen Teil verursachen Verkrampfungen die unliebsamen Schmerzen, die wir uns so gerne durch schmerzbetäubende Mittel fernzuhalten versuchen. Meines Erachtens werden 60 bis 70 Prozent aller Schmerzen durch unliebsame Spasmen ausgelöst. Es handelt sich dabei um krampfartige Erscheinungen, bei denen das Nervensystem wie auch das Muskelgewebe mitbeteiligt ist. Bekannt ist auch, dass eine Unterfunktion der Leber zur Grundursache einer Migräne führen kann. Hierüber gibt mein Leberbuch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» näheren Aufschluss, nach dem man sich erfolgreich richten kann.

Fernöstliche Methoden

Als ich im Fernen Osten weilte, konnte ich sowohl in China wie auch in Korea durch die Methoden einheimischer Ärzte bei spastischen Schmerzen oft erstaunliche Erfolge beobachten. Hierzu verhalf die Akupunktur entweder durch die bekannte Nadelbehandlung oder auch durch die Akupressur. Zusätzlich dienten auch geschickt durchgeführte Massagen zur raschen Beseitigung von Schmerzen. Gelosenmassa-