Bluthochdruck

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970214

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

versagen kann. Einem Offizier gegenüber äusserte meine Tochter ihre Überzeugung, als er erklärte, dass man mit den heutigen nuklearen Waffen die Erde etwa 15mal zerstören und in eine Wüste verwandeln könnte. Meine Tochter antwortete ihm, es käme auch noch darauf an, ob derjenige, der die Erde geschaffen hat und dem sie gehört, damit einverstanden ist, dass der Mensch, dem die Erde als seine Heimstätte zur Verfügung steht mit der Weisung, sie zu bebauen, sie auch zerstören darf. Der Offizier meinte, dies wäre auch eine Idee, die man sich einmal überlegen müsse. Meine Tochter sagte ihm darauf, es stehe geschrieben im Buch der Bücher: «Ich werde die verderben, die den Erdkreis verderben». Und die Schreiber dieser prophetischen Aussprüche wussten bestimmt über die Absichten Gottes mehr, als wir heute wissen oder als wir für wahrscheinlich und möglich halten!

Bluthochdruck

Als ich einmal Sir Winston Churchill in seinem Landgut in Kent besuchte, habe ich nicht nur über seine wunderschönen Rhododendron gestaunt, sondern vor allem auch über seine Aktivität, die er im hohen Alter noch entwickelte. Imponiert haben mir auch einige seiner originellen Aussprüche und Feststellungen, die für die Gesundheit von Bedeutung sein können. Wenn er nämlich von einem seiner Bekannten erfuhr, dass er seine irdische Laufbahn vollendet hatte, dann hat er in der Regel den Ausdruck gebraucht: «Der hat eben verpasst, sich nach dem Essen hinzulegen, um auszuruhen». Sicherlich mag er recht gehabt haben, denn in der heutigen, hektischen Zeit ist es besonders für ältere Leute von grosser Bedeutung, dass sie sich nach dem Essen wenigstens für eine kurze Zeit entspannen, hinlegen. Denn gerade in einer kurzen Entspannung nach dem Essen, und wenn es nur eine Viertelstunde ist, erhält der Körper die Gelegenheit, sich einer gewissen Vorverdauung zu widmen.

Über Bluthochdruck habe ich schon öfters in den «Gesundheits-Nachrichten» geschrieben, auch im «Kleinen Doktor» ist eingehend darüber berichtet worden, vor allem auf Seite 158*: «Hoher Blutdruck, Arterienverkalkung und Alterserscheinungen». Dann «Reisdiät gegen hohen Blutdruck», auf Seite 162*, weiter «Blutdruckregelung durch Naturreis», Seite 163*. Auf den anschliessenden Seiten ist auch einiges über den niederen Blutdruck erklärt.

Will man dem hohen Blutdruck entgegenwirken, vor allem demjenigen, der nicht durch die Nieren, sondern durch eine degenerative Veränderung der arteriellen Gefässe entsteht, dann müssen drei Faktoren beachtet werden.

Erstens einmal eine eiweissarme Diät. Zu reichliche Einnahme von Eiweissnahrung ist eine der Hauptursachen beim Bluthochdruck. Dann als zweites das Kochsalz. Nun hat sich in letzter Zeit als dritter Punkt, nach neueren Forschungen, auch eine zu reichliche Einnahme von Zucker als Hauptursache des Bluthochdrucks erwiesen. Forscher haben festgestellt, dass, wenn man nur die Eiweissnahrung reduziert, die diätetische Bekämpfung des Bluthochdrucks nicht rasch genug vor sich geht. Man muss sehr darauf achten, den Kochsalzgehalt auf ein Minimum zu reduzieren. Dann hat man als drittes eben gesehen, dass bei reichlicher Zuckerzufuhr ein Erfolg nur langsam, bzw. fast gar nicht beobachtet werden kann. Erst wenn auch die Zuckeraufnahme reduziert wird, dann hat man den richtigen Erfolg auf diätetischer Grundlage. Der Zuckerkonsum ist in den letzten Jahrzehnten enorm gestiegen. Wenn die Statistiken stimmen, isst man heute etwa fünf-bis sechsmal soviel Zucker als noch vor 60 Jahren. Ernährungswissenschaftler behaupten heute, dass Zucker, vor allem in Form von

*Je nach Auflagejahr des «Kleinen Doktor» können die Seitenzahlen sich um einiges verschieben. Das am Schluss des Buches enthaltene alphabetische Sachregister gibt Aufschluss.

Weisszucker, praktisch lediglich eine leere Kalorienzufuhr darstellt. Darum ist er für die Ernährung überhaupt nicht notwendig. Zucker, so wie wir ihn als raffinierten Zucker gebrauchen, enthält im Gegensatz zu anderen Kohlehydratlieferanten weder Eiweiss noch Vitamine usw. Er enthält also keine Nährstoffe, nur Kalorien, das heisst Verbrennungswerte. Es gibt ausser der Wirkung auf den Blutdruck noch viele Gründe, die uns veranlassen könnten, den Zuckerkonsum zu reduzieren, bei den älteren Leuten vor allem wegen des erhöhten Blutdrucks, bei Jüngeren wegen der nachteiligen Wirkung auf Zähne und Knochensystem.

Es gibt natürlich auch noch einige pflanzliche Präparate, die gegen den Bluthochdruck mit Erfolg angewendet werden können; seien es nun Rauwolfia-Präparate, hergestellt aus der gleichnamigen indischen Heilpflanze, oder seien es Mistel-Produkte.

Lesererfahrung

An dieser Stelle möchte ich eine Erfahrung, einen Leserbrief anführen, der einen Beweis für die Wirksamkeit dieser Naturprodukte darstellt.
Aus Finnland erreichte uns auszugsweise folgender Brief einer Patientin:
«Ich muss auch ein bisschen von dem Erfolg Ihres Produktes Rauwolvisca erzählen. Ich habe nämlich Rauwolvisca zwei Frauen gegeben, die einen erhöhten Blutdruck hatten. Der Blutdruck der Frau V. ist nun besser als früher. Und der Blutdruck der Frau I. ist nun normal. Frau I. konnte wegen ihres Herzfehlers keine chemische Blutdruckmedizin gebrauchen. Aber Rauwolvisca passt gut für sie. Sie ist sehr zufrieden».
Dieses natürliche Pflanzenpräparat Rauwolvisca weist auf die Zusammensetzung des Medikamentes hin. Rauwolfia ist eine in Indien heimische Pflanze, und Viscum album, so wird bei uns die heilsame Mistel genannt.
Bei nervösem Naturell und Personen, die sich leicht aufregen und unter Stress stehen, eignet sich ein ähnliches Mittel, das statt Mistel ein Extrakt aus Hafer enthält, nämlich Rauwolfavena.
Auch der Knoblauch, Allium sativum, hat eine ganz hervorragende Wirkung auf den erhöhten Blutdruck. Ebenso der Cactus grandiflorus. Diese interessante Kakteenart, die auf das Herz stärkend wirkt, hat sich gut bewährt. Ebenfalls Crataegus, der Weissdorn. Auch Ginseng, regelmässig getrunken, hilft den Blutdruck zu reduzieren, wie auch Millelotus, der berühmte Steinklee. Aber das A und O bei der Behandlung ist ja, neben den pflanzlichen Heilmitteln, die eiweissarme Diät, also eine starke Reduktion von Fleisch, Eiern, Milchprodukten, vor allem Käse und Hülsenfrüchten. Eine konsequent durchgeführte Naturreisdiät ist von Vorteil – wobei für die Salate möglichst noch Meerrettich und Knoblauch verwendet werden sollte –, denn Naturreis vermag Arterien zu regenerieren und enthält, genau wie die Äpfel, nur sehr wenig Natrium. Natrium ist ein Bestandteil des Salzes und für Hypertoniker schädlich. Das ist auch der Grund zur strengen Beachtung einer salzarmen Diät, allenfalls sollte Trocomare und Herbamare in ganz bescheidenen Mengen Verwendung finden. Weiter ist die Zuckerzufuhr in Betracht zu ziehen. Man muss dazu eben lernen, seinen Bambu-Kaffee, das Müesli und was man sonst so gewohnt ist, zu süssen, ohne Zucker zu geniessen. Wenn man dies konsequent durchführt, so wird man erstaunt sein, wie der Blutdruck langsam, aber sicher zurückgeht. So werden auch die damit verbundenen Gefahren, zum Beispiel des Schlaganfalls, der sogenannten Apoplexie, Schwindelgefühle, Absenzen und weitere Erscheinungen, die damit im Zusammenhang stehen, reduziert.