**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 40 (1983)
**Heft:** 5

**Artikel:** Bluthochdruck
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-970224

**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:** 09.07.2025

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

bei sehr darauf an, wie die Randen gezogen werden. Ich habe vor Jahren den Versuch gemacht, Randen auf stickstoffarmem Boden zu ziehen. Ich habe sehr viel Algenkalk dazu verwendet. Diesen Kalk habe ich durch einen welschen Vertreter aus der Bretagne/Frankreich bezogen. Dies waren meine ersten Versuche. Ich war so erstaunt, meine Randen wurden zwei- bis dreimal so gross wie vorher, auf einem Kompost, also stickstoffarmen Boden. Sie haben ganz bestimmt ein Minimum an Nitrat enthalten. Damals hat man diese Frage noch nicht so ernst genommen wie heute. Denn jede Pflanze beinhaltet ein bisschen Nitrat, jedes Gemüse. Bis zu einer gewissen Menge ist das auch ohne weiteres in Ordnung und zuträglich. Der Boden war damals eben arm an gewissen Mineralien, vor allem an Jod. Und ich glaube, die Jod- und Spurenelemente aus diesem Algenkalk haben nun eine derartige Wachstumsaktivität ausgelöst, dass der Boden über einige Jahre hinweg viel fruchtbarer, ertragreicher wurde, vor allem für Knollengewächse wie Randen, Kohlrabi, Knollensellerie usw. Es ist heute auch für Privathaushaltungen dringend nötig, dass man sich die Mühe nimmt, seine Gemüse von einem Betrieb, der biologisch arbeitet, zu beschaffen. Es gibt da einige solcher Produktionsstätten, die Postpakete regelmässig zustellen. Man kann sogar einen Dauerauftrag einrichten, so dass man jede Woche eine gewisse Quantität, je nach Haushaltsgrösse, zugestellt bekommt. Wenn es auch ein klein wenig teurer kommt, so ist doch der effektive Wert viel grösser als die kleinen Mehrauslagen und die grössere Mühe.

Wir dürfen auch nicht alles glauben, was heute veröffentlicht wird. Nicht alle Mitteilungen sind ehrlich und der Wahrheit entsprechend. Wir dürfen nicht vergessen, dass die chemische Industrie, die Düngerfabriken und irgendwelche Organisationen, die interessiert sind an Umsätzen, ihre Propagandaleute anweisen, Informationen zu veröffentlichen, die den Umsatz steigern helfen, die aber auch die Konsumenten verunsichern können.

Kürzlich konnte man in einem Artikel sogar lesen, dass Randen krebsgefährdend seien. Im gleichen Artikel wird dagegen erwähnt, dass sie dem Krebsgeschehen entgegenwirken. Also ein Widerspruch im gleichen Abschnitt. Es ist für die Hausfrauen, das heisst für den Konsumenten, nicht sehr leicht, aus all dem, was geschrieben und in die Welt hinausposaunt wird, immer die Wahrheit herauszufinden.

Das lässt einen wieder an den Spruch von unserem klugen Prof. Kollath denken, der gesagt hat: «Lasst die Natur so natürlich wie möglich sein!»

Alles, was man irgendwie an der Natur künstelt, forciert, vielleicht sogar produktiver und rentabler zu gestalten sucht, stellt ein Risiko dar, besonders was eine Düngung betrifft, die nur auf Quantität und Rentabilität, aber nicht auf Qualität ausgerichtet ist.

## Bluthochdruck

Nur etwa 300 000 Schweizer wissen, dass sie erhöhten Blutdruck haben, während zwei- bis dreimal soviel daran leiden, ohne sich dessen bewusst zu sein, bis schliesslich plötzlich etwas passiert, ein Schlägli, eine Teillähmung oder etwas ähnliches. Kürzlich hat man mir aus Amerika berichtet, dass in der Nähe vom Central Park junge Amerikaner, Studenten der medizinischen Fakultät, sich den Spass erlaubt haben, bei schönem Wetter auf offener Strasse eine Blutdruckkontrolle als Aktion durchzuführen. Interessanterweise haben sich sehr viele von den Passanten zur Verfügung gestellt, und all denen, die erhöhten Blutdruck hatten, wurde empfohlen, zu ihrem Arzt zu gehen. Ein Zettel mit den Werten wurde ausgehändigt. Die Leute waren eigentlich sehr froh.

Ich habe mich sehr gefreut, dass in Zurzach, im Bad, eine Stelle eingerichtet wurde, wo eine Arztgehilfin für zwei Franken den

Blutdruck misst. Jeder, der dort baden geht, kann sich den Blutdruck kontrollieren lassen. Man erhält danach ein Kärtchen. So kann man später wiederkommen, um eine Veränderung sofort feststellen zu können.
Wie wäre es, wenn man nun in der Schweiz, vielleicht in den Flughäfen, wo die Leute lange sitzen und warten müssen, oder in Bern, zum Beispiel auf dem Schänzli, bei Spazierwetter, eine solche Gratiskontrolle durchführen würde? Studenten von der Uni könnten dies tun. Ein Plakat «Prüfen Sie Ihren Blutdruck» wäre dazu nötig, ein Tisch und Stühle. Im Zoo, im Park, wo Menschen Mussezeit verbringen, da könnte man dies versuchen und wenn es nichts kostet, hat es sicherlich Erfolg. Sobald sich einer hinsetzt, kommt auch der nächste. Auf diese Art und Weise könnte man einen Teil dieser 300 000 bis 600 000 Schweizer Bürger, die an Bluthochdruck leiden, erfassen, um ihnen zu raten, ihren Hausarzt aufzusuchen und sich behandeln zu lassen. Man könnte noch weiter gehen und den Leuten eine kleine Druckschrift in die Hand geben, und wenn es nur ein paar Seiten sind, mit Ratschlägen zur Blutdrucknormalisierung, in bezug auf Ernährung, Alkohol-Reduktion, Einstellen des Rauchens, viel Bewegung und Atmen in frischer Luft usw. Dies könnte Tausenden sehr dienlich sein und würde nicht einmal sehr viel kosten.
Vielleicht ist dies eine Idee, die Herr Prof. Meinrad Schär, Leiter der Präventivmedizin der Universität Zürich, oder einer seiner Kollegen aufgreifen könnte, um einen Versuch zu machen. Sicher liessen sich Studenten finden, die bereit wären, eine solche, vielleicht etwas unkonventionelle Kontrollmöglichkeit von Stapel zu lassen.

## Wissen und Bildung

Bestimmt ist es gut, wenn man der Jugend recht viel Wissen verschafft, denn Wissen ist vergleichbar mit einer guten Ausrüstung an Werkzeugen bei einem Handwerker. Nur Wissen ohne Bildung kann jedoch den Menschen arrogant, hochmütig, ja sogar brutal werden lassen. Nur Wissen kann den Menschen hart werden lassen. Bildung wird vor allem aufgebaut auf Herzensbildung, macht das Leben angenehm, das Haus wohnlich, die Gesellschaft warm, und es ist eher möglich, die Liebe zur Geltung zu bringen durch eine warme Atmosphäre auf der Basis von Bildung als auf dem steinigen Acker von Wissen, von Wissen alleine. Wissen kann man sich auch durch Bücher aneignen. Bildung durch Kontakt mit ethisch hochstehenden Menschen, aus deren Erfahrungen man lernen kann. Man muss nicht alles selbst erfahren. Es gibt Dinge, bei denen man, viel billiger und ohne an der eigenen Seele Schaden zu leiden, aus dem Erfahrungsgut anderer schöpfen kann. Wenn man zusieht, wie jemand auf dünnem Eis einbricht, sich erkältet und eine Lungenentzündung bekommt, ist es nicht nötig, dass man das gleiche nochmals exerziert. Die Erfahrung des anderen kann genügen, so dass man sich ohne Schaden informieren kann, und manche Bildungslücke kann man eben schliessen und ausbügeln durch die Erfahrung anderer, wenn man Augen und Ohren offenhält, wenn man mit wertvollen Menschen Kontakt aufnimmt, bereit ist, sich ihr Erfahrungsgut zunutze zu machen. Darum ist der Spruch nicht ganz unangebracht: «Sage mir, mit wem du gehst, und ich sage dir, wer du bist.» Andererseits auch: «Schlechte Gesellschaft verdirbt gute Gewohnheiten.» Gerade Jugendliche sollten sich in bezug auf die Wahl ihrer Gesellschaft genauso kritisch verhalten, als ob sie auf den Früchtemarkt gingen. Wenn sie klug sind, werden sie nur die besten Früchte einkaufen, sie genau betrachten, bestimmt keine angefaulten Früchte mit