Cholesterin : Feind der Arterien

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970273

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

Malzextrakt enthält die Mineralstoffe der Gerste, vor allem die Kalzium- und Magnesiumsalze.
Der Blütenpollenextrakt enthält die meisten für unsere Gesundheit notwendigen Vitamine und Mineralbestandteile, vor allem auch lebenswichtige Eiweissbaustoffe (Aminosäuren), Enzyme und ungesättigte Fettsäuren, die auch für Leistungsfähigkeit und Ausdauer der Sportler sehr bedeutungsvoll sind.
Weizenkeimextrakt liefert das für unsere Keimdrüsen so wichtige Vitamin E, ein Aktivator, der das ganze Drüsensystem günstig beeinflusst.
Hefe enthält die wertvollen Vitamine der B-Gruppe und ist mit dem hohen Gehalt an Pantothensäure stark am Aufbau des Abwehrsystems und der Bildung von Antikörpern beteiligt.
Durian ist medizinisch die interessanteste Tropenfrucht, die nur im Urwald vorkommt. Durian wirkt anregend auf das ganze endokrine Nervensystem und wird deshalb von den Eingeborenen in tropischen Gebieten des Fernen Ostens als Stärkungsmittel sehr geschätzt.
Der Frage der Süssstoffe wurde besondere Beachtung geschenkt. Hochwertige, natürliche Komponenten wie Dattelpulpe, Traubensaftkonzentrat und Bienenhonig finden Verwendung.
Vitaforce wird aus all diesen Naturprodukten nach einem schonenden Verfahren hergestellt, das auch die Erhaltung der empfindlichen Wirkstoffe gewährleistet. Es enthält ausschliesslich natürliche Rohstoffe und ist frei von Farbstoffen, künstlichen Konservierungsmitteln und chemischen Zusätzen.
Vitaforce eignet sich zur kurmässigen oder täglichen Verwendung. Da dieses Stärkungs-, und Aufbautonikum sehr stark konzentriert ist, wird es von Kindern auch gerne mit Wasser oder Fruchtsaft verdünnt eingenommen.

Cholesterin – Feind der Arterien

Wir Bewohner der westlichen Länder der Industriegesellschaft leben heute nach den «mageren Jahren» des Zweiten Weltkrieges in den «fetten Jahren» unserer Nachkriegs-Wohlfahrtsgesellschaft. Und das kann man durchaus wörtlich nehmen! Seit Kriegsende hat der Verbrauch an Nahrungsfetten und der Anteil der fettreichen Nahrungsmittel in unserem Speiseplan stetig zugenommen. Welches Risiko jedoch damit einhergeht, und dass damit auch ein Anstieg der arteriellen Erkrankungen, wie Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall, parallel dazu zu verzeichnen ist, wird wohl den wenigsten Menschen bewusst sein.

Cholesterin und Arteriosklerose

Die Hauptschuld an der Arteriosklerose, die eine der am weitesten verbreiteten Krankheiten der westlichen Welt darstellt, trägt vor allem auch das Cholesterin, ein Fett, das wir mit der Nahrung aufnehmen. Ein zu hoher Cholesterinspiegel im Blut führt zweifelsohne zur «Verkalkung» der Arterien, zur sogenannten Arteriosklerose, wobei sich das Cholesterin in Kristallform in den Arterienwänden ablagert und es so zu einer Vernarbung und Einengung der Arterien kommt. Im Endstadium bilden sich die charakteristisch harten, kalkähnlichen Ablagerungen an der inneren Arterienwand, die eine enorme Dicke erreichen können. Die daraus resultierende funktionelle Minderung der Blutbahnen kann im Laufe der Erkrankung zur Minderdurchblutung des Herzens und in deren Folge zum Herzinfarkt oder des Gehirns, das heisst, zum Hirninfarkt beziehungsweise Schlaganfall führen.

Abhilfe gegen das Cholesterin

Wir sollten deshalb in erster Linie – und das vor allem bei einer erblichen Vorbelastung zu erhöhten Blutfetten – die Aufnahme von cholesterinhaltigen Speisen

einschränken. Dazu gehören alle tierischen Fette, das heisst alle gesättigten Fette oder Fettsäuren, die wir gut durch pflanzliche, ungesättigte Fettsäuren ersetzen können. So sollten wir es zum Beispiel unterlassen, mit Schweineschmalz oder Butterfett zu kochen, und sollten lieber Sonnenblumenöl oder sonstige pflanzliche Öle vorziehen. Auch Eier haben einen sehr hohen Gehalt an Cholesterin. Vergessen wir nicht die sogenannten versteckten Fette, die sich in fetthaltigen Käsesorten, Wurstwaren, Sossen und Gebackenem verbergen. Ein wichtiger Faktor ist auch das Körpergewicht. Ein übergewichtiger Mensch neigt von vornherein zu erhöhtem Blutfettspiegel. Deshalb sollte zunächst unbedingt eine Abmagerungskur bei Übergewicht auf dem Programm stehen.

Natürliche Hilfskräfte

Weitere unschädliche Hilfen, um den Cholesterinspiegel zu senken, bietet uns die Natur. Zum Beispiel können wir regelmässig Gerstenwasser trinken, das wie folgt zubereitet wird: man kocht eine Tasse gewaschene Gerstenkörner in zehn bis zwölf Tassen Wasser für etwa zwei Stunden, bis die Gerste aufspringt. Das durchgeseihte Wasser können wir tagsüber schluckweise kalt trinken, etwa drei bis vier Tassen pro Tag. Ein anderes bewährtes Mittel ist Teufelskrallentee, den man, in der Apotheke oder im Reformhaus gekauft, zur unterstützenden Therapie zu sich nehmen kann. Äusserst hilfreich zur Anregung der Verdauung und der Gallenproduktion in der Leber ist das Frischpflanzenpräparat Boldocynara, wobei man nach jeder Mahlzeit zehn bis fünfzehn Tropfen davon einnehmen sollte.

Naturgemäss leben heisst vorbeugen

So helfen uns auch hier die Naturkräfte als die stärksten Heilkräfte, die noch dazu mit den geringsten Nebenwirkungen behaftet sind, um in unserem Körper wieder ein Gleichgewicht herzustellen. Aber wir müssen selbst ebenfalls das unserige beitragen, wir sollten mit der Natur leben und uns vernünftig und naturgemäss ernähren, damit es gar nicht erst zu einer Krankheit oder einem Ungleichgewicht in unserem Körperhaushalt kommen kann.

Endlich bleifreies Benzin in Aussicht

Die «Basler Zeitung» schrieb in Nummer 73 vom Mittwoch, dem 27. Juli 1983, auf Seite 9, einen Artikel «Fast alle für bleifreies Benzin». Es ist sehr erfreulich, dass nun in diesem Artikel über die bundesdeutsche Regierung berichtet wird, die grundsätzlich entschieden hatte, ab 1986 nur noch neue Autos zuzulassen, die mit abgasreinigenden Katalysatoren ausgerüstet sind und mit bleifreiem Benzin betrieben werden. Dieser Entschluss ist beachtenswert und ich nehme an, dass alle europäischen Länder diesem Vorbild folgen und die gleichen Entschlüsse fassen werden.

Eigenartig ist jedoch, dass diese Mitteilungen, die jetzt in der Presse erscheinen, für bleifreies Benzin eintreten, sie geben aber keinen Hinweis auf die wirkliche Schädlichkeit dieses Bleigehaltes und wie sich dieser auf Menschen, Tiere und Pflanzen auswirkt. Ich habe vor Jahren, als man die schädigende Wirkung des Bleibenzins erkannte, ein eingehendes Protestschreiben verfasst und es unseren Behörden, also dem Bundes-, Stände- und Nationalrat mit einer entsprechenden Begründung zugesandt, wie der Bleigehalt in dieser feinstofflichen Verdünnung auf unseren Organismus einwirkt, wie es als Gift die Zellen schädigt, degenerative Erscheinungen auslöst, besonders bei den Keimzellen, und vor allem, wie es cancerogen, das heisst krebserzeugend wirkt. All diese Argumente sind sicher von unseren obersten Behörden zur Kenntnis genommen worden, aber es ist nicht viel geschehen. Ich habe dann reklamiert und man antwortete mir, es seien keine neuen Beschwerden gekommen