Gefahren für Hypertoniker (Patienten mit erhöhtem Blutdruck)

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 7

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-552538

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

austausch. Nach zahlreichen Diskussionen waren wir uns doch darüber einig, dass man bei den meisten Heilpflanzen die ganze Pflanze verwenden sollte, da ausser den speziell bekannten Wirkstoffen auch die Begleitstoffe eine wichtige Rolle spielen. In der Regel gleichen sie die Wirkungseffekte der Heilpflanzen aus und somit vollzieht sich der Heilungsprozess als Ganzheit viel erträglicher. Kurz nach dem ersten Erscheinen des Heilpflanzen-Büchleins von Prof. Flück gab auch der bekannte und mir befreundete Dr. Weiss, im Jahre 1944, sein erstes Werk heraus: «Die Pflanzenheilkunde in der ärztlichen Praxis».

Die Standardwerke in der Pflanzenheilkunde

Später erschien von Dr. Weiss, der inzwischen Professor an der Universität in Tübingen geworden war, das «Lehrbuch der Phytotherapie», das vor allem den Ärzten das Rüstzeug vermittelt, sich mit Pflanzenheilkunde in ihrer Praxis zu befassen. Man könnte nun sagen, dass diese beiden Autoren wirklich etwas Ganzes geschaffen haben. Prof. Flück mit seinem Büchlein «Unsere Heilpflanzen» verfasste für das breite Publikum, für den sogenannten Laien, ein leicht verständliches Werk, und Prof. Dr. Weiss mit seinem «Lehrbuch der Phytotherapie» spricht Ärzte an. Wer sich intensiver mit den Heilwirkungen der Pflanzen befassen will, der kann sich eines dieser wertvollen Bücher zulegen. Das kleine Büchlein von Prof. Flück ist im Taschenbuchformat erschienen und bequem auf Wanderungen und Pflanzenexkursionen mitzunehmen. Es sind auch Anleitungen zum Sammeln enthalten und so kann es jedem Naturfreund wirklich gut dienen.

Die nützliche Information

Da es heute wieder modern geworden ist, sich mit Heilpflanzen vermehrt zu beschäftigen, und zwar nicht nur mit getrockneten Pflanzen, die man als Tee bereitet, sondern mit hervorragenden Frischpflanzenpräparaten, ist es gut und weise, wenn jeder, der sich für Heilpflanzen interessiert, sich das zur Verfügung stehende Wissens- und Erfahrungsgut aneignet. Mit den beiden empfohlenen Büchern kann sich der Laie als auch der Arzt viel vom notwendigen Rüstzeug aneignen, um aus der Pflanzentherapie für sich, seine Angehörigen und Freunde, Nutzen zu ziehen.
Das kleine Büchlein von Prof. Flück ist im Ott-Verlag, Thun, erschienen und das grosse «Lehrbuch der Phytotherapie» von Prof. Weiss im Hippokrates-Verlag, Stuttgart. Beide Bücher sind bestimmt in jeder Buchhandlung erhältlich.

Gefahren für Hypertoniker

(Patienten mit erhöhtem Blutdruck)

Der Bluthochdruck ist in den Industrieländern zu einer Volkskrankheit im wahrsten Sinne des Wortes geworden. Viele Menschen, besonders die jüngeren, wissen oft gar nicht, dass sie an erhöhtem Blutdruck leiden, denn die Symptome wie Kopfschmerzen oder leichte Schwindelanfälle werden allzu oft übersehen. Die konstitutionelle Veranlagung zur Hypertonie wird durch die Lebensgewohnheiten verstärkt. Die meisten Hypertoniker stammen aus einem Milieu, in dem zuviel eiweisshaltige Kost zu sich genommen wird. Wenn man also die Erklärung von Professor Wendt gebrauchen will, so leiden diese Menschen an einer Eiweissspeicherkrankheit. Manchmal konsumieren sie auch zuviel Fett, vor allem tierischer Natur. Wenn das Gefässsystem jahrzehntelang zu hohen Druckverhältnissen ausgesetzt ist, dann wirkt sich dies auch auf das Herz nachteilig aus. Darum ist die Möglichkeit, einen Herzinfarkt zu erleiden, bei Hypertonikern viel ausgeprägter. Die Eiweissnahrung ist ohnehin sehr säurehaltig, und mit der Zeit ergibt sich daraus eine Übersäuerung des Zellgewebes und eine Erhöhung des Cholesteringehaltes. Kommt

dann noch ein Mangel an Sauerstoff hinzu, dann erhöht sich die Gefahr einer Appoplexie (Gehirnschlag) oder eines Herzinfarktes erheblich. Auch auf eine Störung des seelischen Gleichgewichts kann das Kreislaufsystem des Hypertonikers sehr empfindlich reagieren. Grosse Sorgen, Angst, aber auch ein plötzliches freudiges Ereignis kann zu einer Katastrophe führen. In vielen Fällen kann sogar sportliche Ertüchtigung ohne vorhergehendes, langsam gesteigertes Training unerwünschte Folgen haben. Es ist schon oft vorgekommen, dass bei Sportveranstaltungen Hypertoniker, die sich zuviel zumuteten, plötzlich tot umgefallen sind.

Verhütende Massnahmen

Wir müssen immer wieder darauf aufmerksam machen, dass mit der Einnahme von blutdrucksenkenden Mitteln, besonders, wenn es sich um chemische Präparate handelt, das Problem nicht gelöst ist. Die Gefahrenmomente sind auf diese Weise nicht gebannt. Im naturheilerischen Sinne gibt es keinen anderen Weg, als erstens einmal den zu grossen Eiweissverbrauch einzuschränken, das heisst die Eiweissnahrung vielleicht auf unter die Hälfte, manchmal sogar auf einen Drittel zu reduzieren, unter Einhaltung des Eiweissoptimums von maximal 0,5 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht. Zweitens wäre es angebracht, ein auffälliges Übergewicht zu reduzieren, wobei ausser der Senkung der eiweisshaltigen Kost auch das Gesamtquantum an Nahrungsmitteln herabgesetzt werden sollte. Das kann in der Regel erreicht werden, indem man sich angewöhnt, gut zu kauen und einzuspeicheln. Eine richtige Einspeichelung bewirkt ein Sättigungsgefühl, und das Nahrungsquantum verringert sich automatisch. Es ist interessant, dass sogar die wissenschaftliche Subkommission für Volksernährung – Lebensmittelgesetzgebung und Kontrolle – in ihrer Veröffentlichung «Zweiter schweizerischer Ernährungsbericht 1984» aufzeigt, dass wir uns nicht richtig ernähren. Es wird belegt: die Schweizer essen zuviel, die Schweizer essen das Falsche! Darüberhinaus nehmen sie zuwenig Ballaststoffe zu sich und verzehren nicht genügend faserhaltige Nahrungsmittel, die beispielsweise in der Kleie aller Getreidearten vorliegen. Mit Weissmehlprodukten und Weissbrot nimmt man viel zuwenig Nahrungsfasern ein. Hypertoniker können sich also nur dann den Gefahren ihres unnatürlichen Zustandes entziehen, wenn sie ihre Einstellung zur Ernährung sowohl quantitativ als auch qualitativ gründlich revidieren. Hat man einmal umgestellt und eine neue Ernährungsweise eingeführt, wird man das grosse Wunder erleben, dass der Körper selbst regenerativ mitwirkt und den Hypertoniker aus der Gefahr, in der er immer schwebt, herausführt. Um eine solche Umstellung zu erwirken, kann uns das gründliche Studium des Buches «Der kleine Doktor» eine grosse Hilfe sein. Zehntausenden von Menschen hat dieses Buch bereits als Leitfaden zur Erreichung dieses Zieles gute Dienste erwiesen. Es wird auch Ihnen hilfreich sein, wenn Sie sich durch seine erprobten Ratschläge führen und leiten lassen.

Aus unserem Leserkreis

Zum Artikel
«Heilungssaussichten für AIDS-Kranke»

Nach Erscheinen der Nummer 2 der «Gesundheits-Nachrichten» vom Februar 1987 erreichte uns ein Brief von Frau C. C. aus Berlin. Ihre Fragen sind bestimmt von grosser Bedeutung und von verbreitetem Interesse. Daher führen wir nachstehend diese Zeilen an und drucken unsere Antwort darauf ab:

«Mit grossem Interesse habe ich Ihren Artikel ‚Heilungsaussichten für AIDS-Kranke' vom Februar 1987 gelesen und kann Ihnen in vielem zustimmen.

Ich betreue seit über einem halben Jahr HTV-infizierte und ein an AIDS erkranktes