

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Beobachtungen über hohen Blutdruck  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551479>

#### **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:** 24.12.2025

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

Was nützt uns der Glaube an die Heilkraft der Sonnenstrahlen, wenn wir sie nicht im richtigen Sinne auf uns wirken lassen? Was dient uns die Wunderwirkung der Bergluft, wenn wir sie nicht einatmen? Auch das Wissen über die Heilkraft des Wassers nützt nichts, wenn wir sie für unseren Körper nicht im richtigen Sinne gebrauchen. Die wunderbaren Kräfte der Nahrung können wir nur dadurch nutzbringend für uns gestalten, daß wir sie uns auch wirklich zukommen lassen. Es liegt an uns, alle diese Kräfte, die uns die Natur in uns selbst und um uns herum zur Verfügung stellt, richtig zu verwenden. Begreiflicherweise hilft auch ein gutes Naturmittel nicht, wenn wir es nicht einnehmen. Einstmals erkundigte ich mich bei einem Patienten nach dem Erfolg der Mittel, worauf ich die Antwort erhielt, sie seien wirkungslos gewesen. «Wieso?» wollte ich nun wissen, und der Patient antwortete mir nun wider Erwarten: «Weil sie noch immer so, wie ich sie erhalten habe, im Schrank liegen.» Er hatte sie also überhaupt noch nicht eingenommen, wie sollten sie da wirken können?

Auf Grund mannigfacher Erfahrungen und Beobachtungen an uns selbst und auch an andern können wir heute tatsächlich davon überzeugt sein, daß die Natur viele Heilkräfte besitzt. Oft hält sie viele Reserven in uns selbst bereit. Wir müssen jedoch diese Reserven aktivieren und die Heilkräfte im richtigen Sinne und in der richtigen Dosierung anwenden, dann wird sich auch der Nutzen einstellen, und unsere Wertschätzung wird sich dadurch wesentlich mehren. Die Natur ist eine große Heilerin und Helferin, denn sie verkörpert die weisen Gesetze des Schöpfers. Wir müssen uns jedoch ihren Anforderungen zur Verfügung stellen, denn nur das Wissen um die Heilkraft der Natur gibt dieser noch nicht die erforderliche Möglichkeit, uns dienlich zu sein. Das Wissen soll uns zum Handeln anspornen und erst dieses führt uns zum Erfolg. Der Glaube macht demnach nicht ohne weiteres selig, er verlangt auch die Tat.

## Beobachtungen über hohen Blutdruck

### Folgeerscheinungen bei üppiger Ernährungsweise

Da sitzt ein Patient mit gerötetem Gesicht vor mir. Die Adern an der Stirne sind etwas prall gefüllt. Im übrigen aber sieht er kräftig aus und ist robust gebaut. Er könnte von Beruf Eisenbahner, womöglich Lokomotivführer sein. Vielleicht ist er aber auch Gastwirt oder Bäckermeister, wenn nicht gar Metzgermeister. Auf jeden Fall gehört er zu den Typen Menschen, die infolge ihrer kräftigen Konstitution, die sie ererbt haben, auch über einen guten Appetit verfügen, den sie gerne mit reichlichem und gutem Essen stillen. Vor allem bevorzugen solche Typen die Eiweißnahrung, also Fleisch, Fisch, Eier, Käse. Auch ein guter Wein darf nicht fehlen, ja, vielleicht ist auch eine gute Havanna-Zigarre zur Gewohnheit geworden und nach dem Essen Kaffee mit Kirsch zusammen mit all den angenehmen Leckerbissen, die man sich mit der gut bürgerlichen Küche zuführen kann. Eine gute Verdauung läßt keine Bedenken aufkommen, daß die Gesundheit irgendwie gefährdet sein könnte. Zudem schmeckt alles so ausgezeichnet, daß man auch gar nicht an eine Änderung der Lebensweise denken möchte. Das gewohnte Leben mag sich denn auch bis zum 50., 55. oder gar 60. Lebensjahr völlig störungsfrei abwickeln. Von da an ändert sich das Bild. Nun wird man plötzlich Patient, sitzt vor dem Arzt und klagt über ein Hämmern in den Schläfen und über Schwindel beim Bücken. Ein weiterer Jammer ist, daß man manchmal die Wörter nicht mehr findet oder sie sogar verwechselt. Die Sprachstörung röhrt von einem leichten Schlaganfall, also von einer Apoplexie her. Der Blutdruck ist bestimmt erhöht und die Nachmessung ergibt, wie erwartet, 220. Da der Patient zuvor nie krank war, kann er sich schwer in die veränderte Lage schicken, und er ist unwillig da-

über, daß nun gerade er einer solchen Dummheit zum Opfer fallen mußte!

Solche Fälle sind nicht selten in meiner Praxis. Jeder Arzt und Heilkundige wird diesen Menschentypen schon beim ersten Blick klar erfassen und wissen, was zu kontrollieren und vorzunehmen ist. Die Diagnose wird ihm daher nicht schwer fallen, selbst nicht die Feststellung der durchzuführenden Therapie, wohl aber deren Befolgung, denn sie hängt nicht von ihm, sondern von seinem Patienten ab, der sie schwerlich verstehen und durchführen wird.

### Die richtige Behandlungsweise

Theoretisch ist die Lösung einfach, denn von unserem neuzeitlichen Standpunkt aus wird man nun ganz richtig folgendes verordnen: Naturreis-Diät, also 4 Wochen lang nur Naturreis und Salat genießen und zwar ungesalzen, höchstens gewürzt mit Meerrettich, Curry, Tomaten und vielleicht mit wenig Paprika. Nach Verlauf von 4 Wochen gibt es eine erweiterte Diät mit viel Rohkost, mit wenig Eiweiß, höchstens mit etwas Quark und ein paar Naturmittelchen zum Regenerieren der Adern, so mit Arterio-Komplex, bestehend aus Crataegus und Arnika, mit Viscatropfen als kleines Mistelpräparat, mit Bärlauchwein, der dem Patienten bestimmt sehr gut schmeckt und vielleicht auch noch mit Rauwolfisca, der phantastisch wirkenden indischen Wurzel Rauwolfia in Verbindung mit Misteln. Als Salz darf in bescheidenen Mengen höchstens Herbamare, ein Meersalz mit Kräutern, verwendet werden.

Der Blutdruck wird auf diese Weise spätestens in 2—3 Monaten fast normalisiert sein und der Patient wird keinerlei Beschwerden mehr haben. Vielleicht kann man noch zu rascherem Erfolg beitragen, indem man dem Kranken jeden Monat einmal rechts und links im Nacken einen Blutegel ansetzt und nachträglich etwas bluten läßt, so daß der Patient einen kleinen Aderlaß erhält, der dem Herzen nichts schadet. Zugleich wird das eingespritzte Serum der Blutegel zur Blutverdünnung beitragen. Ist das Blut ziemlich dunkel und dick, dann wird Kerbelkraut-Wasser, das bekannte Körbli-Wasser oder Kerbelkraut-Extrakt ebenfalls noch zur Blutverdünnung mithelfen.

### Illusorischer Erfolg

Alle diese Vorschriften sind theoretisch so schnell festgelegt. Der Erfolg wird aber illusorisch, wenn den Weisungen nicht gewissenhafte Beachtung geschenkt wird. Aber es ist durchaus fraglich, ob dieser Mann, der da mit seinem Kummer vor uns sitzt, versteht, worum es sich handelt, ob er wirklich ausführt, was man ihm verordnet? Kann er von seinem Beefsteak oder gar von seinem geliebten Beefsteak Tartar lassen? Wird er nicht glauben, es sei alles in bester Ordnung, wenn er seiner sogenannten Rohkost in reichem Maße den feinen begehrten Rohschinken beimengt? Ob er wenigstens vorübergehend vom Weinglas wegzubringen ist? Vielleicht gibt er vor, im Keller nachschauen zu müssen, ob die Mäuse nicht die Äpfel angefressen haben, nur um Gelegenheit zu haben, dem Weinfäß ein wenig Beachtung zu schenken, denn er muß doch wissen, ob der Wein noch keinen Stich bekommen hat, und rasch ist die tägliche Menge von 2 dl in seiner Kehle verschwunden. Vielleicht kann er es auch nicht lassen, rasch beim Metzger vorbeizugehen, um dort ein Stück Leiner-Wurst in die Tasche stecken zu können, das er auf dem Heimweg heimlich genießen wird. All diese Möglichkeiten, die dem verwöhnten Kulinarien eben ans Herz gewachsen sind, können den ganzen Erfolg der Kur in Frage stellen. Meist fällt es ihm allzuschwer seine geliebte dicke «Havanna» in der Schachtel ruhen zu lassen. Wenn es niemand merkt, bekommt sie Beine, spaziert also wie üblich zum Munde ihres Besitzers, um ihm ganz verschwiegen den unentbehrlichen Genuss zu beschaffen. Ja, ich kenne meine Pappenheimer und weiß, wie oft sich der Patient be-

trägt. Leider wird durch all dies die ganze Kur, die im übrigen vielleicht ziemlich strikte durchgeführt wird, nicht mit dem gewünschten Erfolg gekrönt sein. Ein zweites Schläglein, das die Bewegungsfreiheit wegnimmt, stellt sich ein, und erst jetzt wird unter kundiger Aufsicht alles richtig durchgeführt, so daß es vielleicht doch noch gelingt, eine Heilung zu erlangen. Sollte aber der Patient das weiche Herz seiner Frau beeinflussen können, daß nun statt seiner sie hingehet, um ihm seine Liebhabereien zu beschaffen, weil sie findet, er habe ja schließlich sein Leben lang gearbeitet, habe solid gelebt und sei ein guter, besorgerter Vater gewesen, der es wohl verdiene, im Alter noch etwas von seinem Leben zu haben, dann ist auch diese Aussicht dahingestellt, denn der ganze Kurerfolg kann daran scheitern. Stellt sich als Folge nochmals ein Schlag ein, dann kann daraus eine bleibende Lähmung entstehen, wenn nicht sogar das Leben des Kranken dadurch plötzlich und für die Seinen viel zu früh beendet wird. Ueber solch eine schlimme Wendung sind die Angehörigen gewöhnlich erstaunt. Sie begreifen den Tod nicht, denn der gute Vater war doch zuvor immer so gesund gewesen!

#### Nierenschädigung als Ursache

Ein anderes Mal ist es nicht ein Mann, sondern eine Frau, die sich über einen hohen Blutdruck, den sie kurz nach Eintreten der Abänderung feststellen konnte, zu beklagen hat. Bei ihr liegt eine ganz andere Ursache vor, denn sie hat ihre Nieren durch Medikamente verdorben. Um das Hormongleichgewicht wieder in Funktion zu setzen, erhielt sie Medikamente, die jedoch der Schilddrüse nicht bekömmlich waren. Infolgedessen wurden weitere Medikamente verwendet. Unglücklicherweise stellte sich noch eine Erkältung ein, der die Nieren nicht standzuhalten vermochten, weil sie durch die Medikamente bereits überbeansprucht worden waren. Nun wurde Eiweiß ausgeschieden, und infolge dieser Nierenerkrankung entstand eine Blutdruckerhöhung, deren Behandlung viel schwieriger ist als im erstgenannten Falle. Die Reisdät wird da nur einen ganz bescheidenen Erfolg zustande bringen, denn in erster Linie muß die Niere behandelt werden. Dies ist durch eine strenge, völlig salzlose Nierendiät zusammen mit der Einnahme von Solidago oder Nephrosolid möglich. Fleisch, Eier, Käse und scharfe Gewürze müssen gemieden werden. Statt dessen bereitet man Schleimsuppen aus Naturreis, aus ganzem Weizen oder ganzem Roggen unter Beigabe von rohen Frischgemüsesäften aus Karotten, abwechselungsweise auch aus ein wenig Sellerie, leicht gewürzt mit Petersilie. Auch roher Kabis- oder Kohlsaft kann der Suppe abwechselungsweise beigegeben werden, wie auch Randensaft, der sehr zu empfehlen ist. Lauchgemüse wird regelmäßig aufgetischt. Alles Fettgebackene muß man meiden. Die Salate werden nur mit kleinen Mengen von Molkenkonzentrat und rohem Sonnenblumenöl zubereitet. Auch ein klein wenig Quark kann als Beigabe gegeben werden. Weißer Zucker und alles, was aus ihm zubereitet werden kann, ist wie Gift für die Niere und soll daher gleichwie auch alle Weißmehlprodukte streng gemieden werden. An ihre Stelle tritt Knäckebrot oder Flockenbrot, das wir zum Frühstück und Abendessen mit etwas Butter und Hagebuttenmark bestreichen. In bescheidenen Mengen ist auch Milch erlaubt, aber wenn möglich nur Vorzugsmilch oder pasteurisierte. Jegliche Nahrung muß ganz langsam gegessen und gut eingespeicht werden.

Auf der Niere wird ein Katzenfell getragen. Vor Erkältungen und kalten Füßen muß sich der Patient unter allen Umständen hundertprozentig schützen, damit er davor bewahrt bleibt. Notwendig ist auch noch eine regelmäßige, gute Atemgymnastik.

Beachtet der Patient alle erwähnten Punkte, dann kann er langsam schrittweise vorwärts kommen. Mit sorgfältiger, erfolgreicher Pflege des Leidens können auch die Blutdruckverhältnisse wieder geregelt werden.

#### Fehlende Monatsregel

Auch das Aussetzen der Monatsregel kann hohen Blutdruck zur Folge haben. Das war bei einer andern Frau der Fall, deren Niere völlig in Ordnung war. Seit 5 Jahren blieb bei ihr indes die Periode aus. Anfangs konnte mit Einspritzungen von Eierstockshormonen und Vitamin E nachgeholfen werden, so daß auf diese Weise die Periode künstlich wieder gefördert werden konnte. Die Frau, die über einen guten Appetit verfügte, ernährte sich dementsprechend kräftig, was zur Folge hatte, daß der Blutdruck immer mehr in die Höhe ging. Um Abhilfe zu schaffen, war es nötig, daß die Patientin die Ernährung einsetzte, die wir bereits für den ersten Patienten bekannt gegeben haben. Die ausbleibende Periode mußte ersetzt werden und zwar nicht mehr durch das Einspritzen von Eierstockhormonen, sondern ganz einfach durch das monatliche Ansetzen von drei Blutegeln und zwar an den Oberschenkeln, wobei kräftigem Nachbluten jeweils Beachtung geschenkt werden mußte. Gegen die Wallungen verwendet man in einem solchen Falle erfolgreich Ovasan D3 und Aconitum D10. Neben den üblichen Blutdruckmedikamenten, also neben der Einnahme von Viscatropfen, Arterio-Komplex und Bärlauchwein, leitet man durch Nierenmittel auch noch auf die Nieren ab. Durch Beachtung der gegebenen Ratschläge wird auch dieser Patient in 8—10 Wochen wieder einen normalen Blutdruck besitzen und wohllauf sein.

Frauen sind in bezug auf Ernährungsvorschriften in der Regel zuverlässiger als Männer, weil die Gewohnheiten selten so fest eingefleischt sind wie bei den Männern. Eine Ausnahme bildet vielleicht noch die Kaffeesucht. Sind Frauen aber zudem auch noch nikotinstüchtig, dann sind sie oft noch schwieriger davon zu befreien als die Männer. Nikotinsucht ist bei Frauen übrigens auch bei Blutdruckerhöhungen sehr gefährlich. Vor allem entstehen dadurch vermehrte Schwierigkeiten für die Herzkranzgefäße. Man sollte sich daher unbedingt von dieses unverständlichen Laster zu befreien suchen.

Die Natur hilft uns vorzüglich, wenn wir ihr Gelegenheit geben, daß sie ihre Hilfe in richtiger Form zur Durchführung bringen kann. Es ist eine Tatsache, daß die Krankheiten mit ihren Folgeerscheinungen weniger schwer zu behandeln sind, als der Patient mit seinen Leidenschaften.

#### Fieber

Was würde Parmenides, dieser große Denker, der 500 Jahre vor Christus gelebt hat, sagen, wenn er sehen könnte, wie man heute das Fieber mit allerlei Mitteln unterdrückt? Seine erstaunten Augen würden sich bestimmt weit öffnen, wenn er sich in einer Apotheke von heute umschauen könnte und die vielen Medikamente kennen lernen würde, die man in den letzten Jahren alle gegen das Fieber angewendet hat. Da meldet sich das Pyramidon, das Aspirin, das Penizillin oder irgend eines der vielen Antibiotikas, um das Fieber zu bekämpfen. Nicht alle Menschen wissen, daß gerade dieser Gelehrte den interessanten Ausspruch getan hat: «Gib mir ein Mittel, Fieber zu erzeugen, und ich heile damit jede Krankheit.» Er mag vielleicht den Ausspruch auf Grund eines intuitiven Verständnisses für dieses große Hilfsmittel der Natur getan haben. Vielleicht hat ihm auch irgend eine tiefere Schau dieses Verständnisses vermittelt. Auf jeden Fall hatte man damals in gewissen Kreisen für den Kampf der Natur gegen irgendwelche äußere Einflüsse mehr Verständnis als heute.

Fieber ist bestimmt nicht als eine Fehlfunktion im Körper zu bezeichnen, im Gegenteil. Das Fieber ist ein erhöhter Verbrennungsprozeß im Sinne einer notwendigen Abwehr im Krankheitsgeschehen. Sei es nun, daß dieser erhöhte Verbrennungsprozeß die Toxine vernichtet oder die Virulenz der Bakterien nachteilig zu beeinflussen vermag, auf jeden Fall ist das Fieber eine Kampfme-