

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Günstige Pflege bei Kreislaufstörungen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552731>

#### 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>**

sie selbst zu verarbeiten, der findet in dem bekannten Alfavena die praktisch einfache, jederzeit bekömmliche Kombination.

#### Die Beziehung zur Leber

Ein Hauptfaktor zur Regenerierung des Blutes ist die Leber, jenes Organ, das täglich etwa 500 Liter Blut filtert, indem dieses ungefähr 80 bis 100mal zur Reinigung und Aufnahme neuer Stoffe durch die Leber fließt. Daraus ist klar ersichtlich, wie wichtig auch die Leber durch diese großartige Wechselbeziehung für unser Blut ist. Wir sollten sie also gut pflegen und ihr nicht Ernährungspflichten auferlegen, denen sie je nach ihrem Zustand nur mit Mühe gewachsen ist. Mit einem kranken Herzen können wir alt werden, aber eine erkrankte Leber bedeutet unsrigen frühen Tod, wenn wir uns nicht ernstlich bemühen, sie zu schonen und wenn möglich zu heilen. Wir wissen auch, daß Aerger Gift für unsere Leber bedeutet. Ist sie aber gesund und stark, dann werden wir irgendwelchem Verdrüß, der an uns herankommen mag, eher gewachsen sein. Da auch die Leber den gleichen Wechselwirkungen wie das Blut unterworfen ist, wird es auch ihr zugute kommen, wenn wir unserm Blut die notwendige, gesundheitliche Berücksichtigung angedeihen lassen. Anderseits wiederum zieht unser Blut erheblichen Nutzen daraus, wenn wir darnach trachten, unsere Leber gesund zu erhalten. Wenn wir also zu Gunsten unserer Leber viel Fröhlichkeit pflegen, wenn wir im Freien genügend laufen und atmen, wenn wir uns mäßig mit guter Naturkost ernähren, dann wird auch der Strom des Lebens, unser Blut, daraus reichlich Nutzen ziehen und die Jahre unseres Lebens mit mehr Kraft, mehr Erfolg, mehr Mut und Freude beschenken.

### Künstliche oder natürliche Vitamine ?

#### Naturregeln

Regeln, die die Natur gebietet, werden oft so lange übersehen, bis deren Mißachtung gefährliche Folgen zeitigt. Vor noch nicht langer Zeit hat das Thema der Hormonfrage die Gemüter der Wissenschaftler und des breiten Publikums überaus bewegt. Wie manches Herz hat hoffnungsvoll höher geschlagen, als in der Presse erfreuliche Berichte erschienen über die Erfolge, die die neu geschaffenen Hormonkuren zeitigten. Wie schnell aber mußte sich die helle Begeisterung wieder legen, weil man feststellen konnte, daß größere und regelmäßige Gaben von männlichen Hormonen Krebs zu erzeugen vermögen. Man kann sich den Schrecken gut vorstellen, den diese Beobachtung unter den Wissenschaftlern und Aerzten hervorrufen mußte. Heute müssen wir uns auf einem anderen Gebiete vor neuen Enttäuschungen in Acht nehmen.

#### Die Vitaminfrage

Es handelt sich hierbei um die Vitaminfrage, die gar nicht in Erscheinung treten würde, wenn wir die Regeln der Natur nicht unbeachtet liessen. Da wir uns aber ein besseres Verständnis zumuten als es uns die Natur zu lehren vermag, umgehen wir den einfachen Weg, den sie uns bietet, indem sie uns genügend natürliche Vitamine zur Verfügung stellt und schenken statt dessen der künstlichen Vitamine unser Vertrauen. Ein wahrer Vitaminrummel hat die Menschen heute erfaßt, so daß Tausende von Tonnen Vitamintabletten geschluckt werden. Diese werden, wie zu erwarten ist, größtenteils synthetisch, also künstlich hergestellt. Amerika ist darin führend, denn in allen Apotheken, Drogerien und sogar in den Reformhäusern werden überaus viel Vitamintabletten verkauft. Das ist aber noch nicht alles, was auf diesem Gebiete geleistet wird, denn davor kann sich der natürlich eingestellte Mensch noch schützen, indem er sich eben von dem allgemeinen Fimmel nicht anstecken läßt. Schlimmer ist für ihn der Umstand, daß die Nah-

rungsmittel oft der natürlichen Vitamine beraubt werden, um nachher mit künstlicher Vitamine angereichert zu werden. Auf diese Weise glaubt man die Vitaminfrage für die Gesundheit und vor allem für das Geschäftsleben richtig gelöst zu haben. Der künstlichen Vitamin ist zwar eine vielleicht nur symptomatische Wirkung nicht abzusprechen. Rätselhaft ist dabei jedoch, daß bei längeren Gaben die steigende Erfolgskurve oft plötzlich wieder abfällt, ohne daß man dafür eine wissenschaftliche Erklärung findet, denn bei der natürlichen Vitamin kann dieser Nachteil nicht beobachtet werden. Mit Vignantol, einem mit Höhensonnen bestrahlten Ergosterin, also einem Vitamin D-Präparat, konnte diese Feststellung vorgenommen werden. Anfangs war der Erfolg mit diesem Präparat bei gleichzeitiger Einnahme von Kalk zur Bekämpfung rachitischer Erscheinungen sehr gut. Nach geraumer Zeit konnte indes das Gegenteil damit beobachtet werden. Als vor 30 Jahren das Produkt noch ziemlich neu war, konnte ich diese Versuche bereits schon miterleben.

#### Angereicherte Nahrungsmittel

Wie bereits erwähnt, kann man einem künstlichen Vitamin-Präparat willentlich aus dem Wege gehen. Schwieriger hingegen ist es mit künstlich angereicherten Nahrungsmitteln. Jedesmal, wenn ich in Amerika weile, bin ich gezwungen, in den Städten oftmals Nahrungsmittel, die mit künstlichem Vitamin angereichert worden sind, zu genießen. Aber mein Körper wehrt sich energisch dagegen, denn geraume Zeit nach dem Essen werde ich so aufgezogen, daß ich keine Ruhe und nachts keinen Schlaf finden kann. Erst, wenn es mir wieder möglich ist, natürliche Nahrung einzunehmen, kommt auch die Entspannung wieder zurück. Hoffentlich schlägt der Vitaminrummel in Europa nicht den gleichen Lauf ein wie in Amerika. Noch ist man nicht so weit gegangen, daß man es wagte, die Nahrungsmittel ihrer natürlichen Vitamine zu berauben, um sie durch künstliche zu ersetzen und zwar dem verdorbenen Gaumen und dem geschäftlichen Gewinn zuliebe. Wie töricht vom Menschen, sich auf diese Weise betrügen zu lassen! Wenn dies der richtige Weg wäre, dann hätte ihn der Schöpfer bestimmt gekannt und ihn auch benutzt. Konzentriertes Vitamin, sogar das natürliche, sollte nur da eingesetzt werden, wo ein nachweisbarer Mengel vorhanden ist. Die richtige Verabreichung muß indes verstanden sein, weshalb sie der Fachmann bestimmen sollte.

Menschen, die von Naturnahrung leben, erhalten ihren Vitaminbedarf in der Nahrung gedeckt. Vitamine, die in der Nahrung mit all den notwendigen Begleitstoffen enthalten sind, zeitigen nie Nebenwirkungen. Man kann sie in der natürlichen Verbindung auch nicht überdosieren, wie dies bei den künstlichen der Fall ist. Es ist daher für unsere Gesundheit weise und gut, wenn wir bei dem bleiben, was der Schöpfer für uns geschaffen hat. Lassen wir daher die Natur natürlich sein.

### Günstige Pflege bei Kreislaufstörungen

#### Bewegung als Grundbedingung

Wie wichtig ein guter Blutkreislauf für unsere Gesundheit ist, wissen vor allem jene, die an Kreislaufstörungen leiden. Wer sich davor hüten will, muß für tägliche Bewegung im Freien besorgt sein, denn diese bewahrt uns vor mangelhafter Durchblutung und Atmung. Wenn alle Menschen beruflich eine natürliche Tätigkeit, verbunden mit genügend Bewegung und Atmung im Freien hätten, dann gäbe es bestimmt nicht viele, die an Kreislaufstörungen leiden. Ich habe seiner Zeit diesen Punkt beleuchtet, indem ich darauf hinwies, daß der Landbriefträger infolge seines ständigen, oft beschwerlichen Marschierens über Stock und Stein keine Kreislaufstörungen kennt, ja, daß dadurch sogar seine

Leber und Bauchspeicheldrüse gesund bleiben können. Dies beweist, daß tägliche Bewegung mit tüchtiger Atmung im Freien zur Gesunderhaltung unseres Blutkreislaufes notwendig ist. Wenn wir aber an das Haus oder an den Schreibtisch gebunden sind und zudem zu Kreislaufstörungen neigen oder sogar eine diesbezügliche Erbanlage besitzen, dann müssen wir uns entweder durch Gartenarbeit oder durch einen wackern Lauf schadlos halten.

Ist uns dies zu bequem, dann ist es möglich, daß wir uns einreden lassen, irgend eine Pille oder Tablette genüge schon, um unsern Blutkreislauf günstig zu beeinflussen. Aber mit irgendeinem Medikament können wir unter keinen Umständen eine bleibende Lösung dieses Problems erwirken. Es wird daher zu unserem Vorteil sein, folgenden Ratschlägen Beachtung zu schenken.

#### Turnen und Trockenbürsten

Ein kleiner Ersatz für berufliche Bewegungsmöglichkeit bietet uns die Gymnastik. Genau so, wie wir uns täglich waschen und die Zähne reinigen, können wir es uns angewöhnen, morgens auch einige einfache Turnübungen durchzuführen, verbunden mit der richtigen Atemtechnik. Wenn wir wegen vorgerücktem Alter oder wegen irgendwelchen Krankheitsscheinungen nicht über genügend Elastizität verfügen, dann sollten wir wenigstens ein systematisches Trockenbürsten durchführen. Dies ist erfolgreicher als wir denken, vor allem, wenn wir die Bürstenmassage von den äußeren Körperteilen aus gegen das Herz zu kreisend vornehmen. Anfangs sollte man zu diesem Zweck nur eine weiche Bürste wählen, die nur schwach anregt. Sobald die Haut etwas gestählt ist, dürfen wir zu einer etwas gröberen Bürste greifen. Man muß jedoch darauf achten, nur Haar-Borsten oder Pflanzenfaserbürsten zu benutzen, also solche zu meiden, die aus Kunststoffborsten, aus Nylon oder ähnlichem Material, hergestellt sind. Dies muß aus einem bestimmten Grunde beachtet werden, denn das elektrische Spannungsfeld, das durch die Reibung erwirkt wird, darf nur durch Naturstoffe hervorgerufen werden, weil nur diese jene Reize auszulösen vermögen, die dem Körper angepaßt sind.

#### Kalte Anwendungen

Wer den Kreislauf durch noch stärkere Reaktionen anregen möchte, kann auch feuchte Bürstenabreibungen vornehmen. Man taucht die Bürste ins kalte Wasser, schüttelt sie vor der Anwendung gut aus und führt dann die Massage mit der feuchten Bürste durch. Sobald die Kältereaktion ausgeklungen ist, was nach kurzem, kräftigem Abbürsten der Fall sein wird, taucht man die Bürste erneut ins kalte Wasser ein und wiederholt die Anwendung. Wer unter kalten Füßen zu leiden hat, sollte in seiner Badewanne das Wasserstampfen, wie es Kneipp empfohlen hat, durchführen. Zugleich sollten tagsüber Einlagesohlen gebraucht werden. Am besten sind Kork- oder Rohhaarsohlen, während Gummisohlen bei vielen Menschen nachteilig wirken, weil sie gewisse Kräfte abisolieren, die man vielleicht als erdmagnetische Strahlen bezeichnen könnte. Sehr empfehlenswert sind für die Gartenarbeit Holzschuhe, sobald die Erde feucht ist. Schützend sind auch dicke Ledersohlen mit Korkeinlagen.

#### Barfußlaufen oder Schneestampfen

Wenn wir dem Sommer entgegen gingen, würde ich in diesem Zusammenhange auch noch besonders auf das Barfußlaufen hinweisen und vor allem das erfrischende Taulaufn erwähnen, denn dieses regt den Kreislauf nicht nur an, sondern wirkt auch heilsam auf die Veranlagung kalter Füße ein. Ebenso günstig kann sich aber auch an Stelle des Barfußgehens, das Schneestampfen auswirken, ja, es hilft sogar Uebermüdungskopfweh und andere Störungen beseitigen. Im Grunde genommen ist es ja nur eine andere Form von Barfußlaufen, wenn man auch durch die Vorstellung, im kalten Schnee mit baren

Füßen herumstampfen zu müssen, etwas Hühnerhaut bekommen kann. In Wirklichkeit aber handelt es sich nur um ein Angewöhnen. Am vorteilhaftesten läßt sich das Schneestampfen durchführen, wenn vor unserem Schlafzimmer ein ungedeckter Balkon liegt, auf dem sich der Neuschnee schön ausbreiten kann. Im Morgenrock beginnen wir mit baren Füßen das Schneestampfen, wie wir zuvor das Wasserstampfen durchgeführt haben. Anfangs genügt eine Minute, später kann man die Dauer etwas ausdehnen, worauf man rasch wieder ins warme Bett verschwindet, was zur Folge hat, daß sich eine wunderbare Reaktion einstellt, die man als Feuer in den Füßen verspürt. Wer die Anwendung richtig durchführt, wird dabei weder frösteln noch frieren.

Wir wissen heute, daß sich die Finnen und andere Bewohner nördlicher Länder nach dem heißen Saunabad mit völlig nacktem Körper im Schnee wälzen, worauf sie sich nach gutem Frottieren wieder ankleiden. Sie erwirken dadurch eine maximale Durchblutung des Körpers, die sie sehr leistungs- und widerstandsfähig macht. Wenn wir dies bedenken, dann sollte auch uns das einfache Schneestampfen nicht mehr abschrecken. Diese Anwendung hat bei mehrmaliger Wiederholung sogar zur Folge, daß selbst Frostbeulen verschwinden können.

#### Kräutermittel

Diese einfachen, physikalischen Methoden können natürlich auch noch durch Einnahme von Kräutern wesentlich unterstützt werden, da diese von innen heraus günstig zu wirken vermögen. Bekannt sind in diesem Zusammenhange das Johanniskraut, die Schafgarbe und die Arnika-Wurzel. Diese drei Pflanzen haben sich bei Kreislaufstörungen glänzend bewährt, besonders in der idealen Kombination des Frischpflanzenpräparates Hyperisan, das bereits allgemein bekannt und beliebt ist.

## Der Hunger, eine Notwendigkeit

#### Ein natürlicher Alarm

Schon beim Säugling machen wir Bekanntschaft mit dieser eigenartigen, aber sehr zweckdienlichen Einrichtung, dem Hunger. Eben war doch der kleine Liebling noch ganz zufrieden. Da meldet sich ganz verschwiegen das Hungergefühl. Weg ist das ruhig sorglose Lächeln, um einer aufgeregten, wimmernden Unruhe Platz zu machen. Immer stärker meldet sich der Hunger, und da die Mutter sich gar nicht um den kleinen Liebling zu kümmern scheint, muß er sich eben mit seiner besten Alarmglocke, dem Schreien melden. Auch der Hunger war bei ihm ein Alarmsglocklein, das den im kleinen Organismus entstandenen Mangel anmeldete. Ja, das Hungergefühl sollte auch bei uns Erwachsenen die richtige Alarmglocke sein, die uns veranlaßt, für erneute Nahrungsaufnahme besorgt zu sein. Leiderwickelt sich unser Leben aber meist so ab, daß wir uns zur ganz bestimmten Zeit am Tisch einfinden müssen, um mit unseren Angehörigen zu speisen. Das ist recht, wenn sich unser Hungergefühl regelmäßig zur gleichen Zeit meldet. Wenn wir dann ohne Hast und ohne Verkrampfung unsere Mahlzeit einnehmen, dann ist dies ganz in der Ordnung.

#### Was tun?

Anders aber ist es um jenen bestellt, der zur festgesetzten Zeit überhaupt noch keinen Hunger verspürt. Nun soll er seine interessante Arbeit aufstekken, um sich an einen Tisch voller Speisen zu setzen, die ihn überhaupt nicht ansprechen. Das ist grundfalsch. Aber er kann die Verhältnisse nicht ändern, er muß zur bestimmten Zeit zum Essen erscheinen. Wie kann er sich da behelfen, um sich nicht unnötig zu schaden? Er ist ja kein kleines Kind mehr, das von den Eltern genötigt werden kann, alles zu essen, was auf den Tisch kommt. Er selbst kann darüber verfügen, was ihm ohne Hungergefühl am ehesten bekömmlich sein mag. Er wird