Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 11

Artikel: Die Fettfrage bei Herzkrankheiten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968959

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: 13.12.2025

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

Nicht jede Mistelpflanze ist die gleiche. Die Wirkung hängt von ihrem Standort ab. Ob eine Mistel auf einem Apfelbaum wächst, auf einer Espe oder einer Nadelholzart, das läßt sie etwas verschieden sein, denn sehr wahrscheinlich ist dies auf den Wert, also auf den Nährboden, der die Pflanze ernährt, zurück zu führen, sodaß die feinen Wirkstoffe im Medikament etwas verschieden reagieren.

Wenn ich anfangs erwähnte, die Mistel sei ganz ungiftig, schloß dieser Hinweis nur das normale Einnahmequantum in sich ein, denn vieles ist giftig, wenn man es in größeren Mengen einnimmt. Chemisch betrachtet, enthält die Mistel sogar einen Giftstoff, das sog. Viscotoxin, und je nach der Menge kann dieses auf die Herztätigkeit eine gewisse Wirkung ausüben. Aber in den Mengen, wie man die Mistel allgemein verwendet, ist dies weit von der Giftgrenze entfernt. Sie wirkt mit einem zweiten Wirkstoff, der Cholincharakter aufweist, mit dem Rauwolfia zusammen, blutdrucksenkend, wie dies im Rauwolvisca verwirklicht ist. Oft können sich die Kombinationen zweier Pflanzen sehr günstig äußern, da sie wie zwei Pferde am gleichen Wagen zusammen ziehen.

Es gibt noch eine nennenswerte Mistelart, die bei uns allerdings sehr wenig vorkommt, wohl aber vor allem in Jugoslawien. Es ist dies die sogenannte Eichenmistel, Loranthus euorpaeus. In den Landgegenden von Jugoslawien weiß man allgemein, daß diese sehr gut auf spasmische Zustände wirkt, ja, daß man damit sogar bei Epilepsie ausgezeichnete Erfolge erzielen kann.

Auch unsere Erfahrungen sind in Verbindung mit anderen Medikamenten zusammen als nicht schlecht zu bezeichnen. Loranthus ist bestimmt das einzige Mittel, das eine gewisse Wirkung bei epileptischen Anfällen auslöst, vor allem, wenn es sich um Pseudo-Epilepsie handelt. Obschon die Pflanze in wissenschaftlichen Kreisen oft abgelehnt wird, hat doch die Volksheilkunde mit guten praktischen Erfahrungen für Loranthus europaeus wirklich eine Bresche geschlagen.

Die beiden Mistelarten sind an deutlichen Unterscheidungsmerkmalen zu erkennen, denn die gewöhnliche Mistel (Viscum album) hat weiße, die Eichenmistel aber gelbe Beeren, auch sind ihre Blätter wesentlich größer und breiter.

Die Stechpalme (Ilex aquifolium)

Noch auf ein anderes grünes Blatt lenkt sich unsere Aufmerksamkeit im November und zwar auf dasjenige der Stechpalme. Es ist dies eine sehr schöne Pflanze. Wenn sie klein ist, ist sie sehr stachelig. Wird sie aber groß, so daß sie sich zur Baumform entwickelt, dann hat sie, selbst wenn das Stämmchen nur 10 cm im Durchmesser aufweist, keine Stacheln mehr. Sie gleicht dann gewissermaßen dem Lorbeer.

Im Altertum wurde die Stechpalme immer als Fiebermittel gebraucht und dies vielleicht nicht zu unrecht. Auch zu Großmutters Zeiten gab es bei Fieber immer einen Stechpalmentee mit ein wenig Honig, was sich gut auswirkte. Auf jeden Fall kann man dieser Pflanze eine gewisse gute Wirksamkeit bei fieberhaften Zuständen nicht ganz absprechen, obschon die Wissenschaft wenig für sie übrig hat, wie dies auch bei vielen anderen Pflanzen der Fall ist, die etwas stiefmütterlich behandelt werden. Wenn man nicht ganz einwandfrei nachweisbare Wirkungseffekte beobachten kann, ist man in der Regel mit einer Pflanze nicht zufrieden. Immerhin hat jedoch die Erfahrung gezeigt, daß Stechpalmentee bestimmt nicht das schlechteste Mittel bei fieberhaften Zuständen ist.

Auch als harntreibendes Mittel, also als sogenanntes Diuretikum, werden Stechpalmenblätter mit gutem Erfolg verwendet und daher wird auch eine gewisse Wirkung bei Rheuma nachgewiesen, weil in dem Falle die Ausscheidung an Harnstoffen von Bedeutung ist.

Die Beeren sind nicht ganz harmlos, und man darf sie nicht einfach nur so essen, als seien sie wirkungslos. Zwei bis drei mögen noch zuträglich sein, wenn man aber viel ißt, dann kann es vergiftende Wirkungen geben. Allerdings bereitet man anderseits aus den Beeren auch ein ganz vorzügliches Medikament, das auf das Herz gut wirkt. Es ist allerdings als Herzmittel nicht bekannt, aber seine anregende und funktionsfördernde Wirkung die es, wie nicht schnell ein anderes Pflänzchen, auf das Herz auszuüben vermag, ist ihm nicht abzusprechen. In Verbindung mit Crataegus hat man sehr gute Erfolge damit erzielt. Man behauptet auch, daß der Extrakt der Beeren ein Spezifikum gegen Epilepsie sei. In welchem Maße diese alte Volkserfahrung zutrifft, muß noch erst genau abgeklärt werden.

Die Fettfrage bei Herzkrankheiten

Allgemeine Feststellungen

Von einer Bayerin, die eine sehr gute Köchin ist, habe ich oft den Satz gehört: «Fettigkeit muß der Mensch haben, wenn er gesund und stark sein will». Ich habe immer wieder an diese Worte denken müssen. Besonders als ich später die Statistiken von gewissen Ländern über Herzkrankheiten mit denjenigen über die Ernährung verglich, konnte ich betreffs des Fettkonsums eine gewisse Parallele in der Sterblichkeit bei Herzkrankheiten feststellen. Dies hat mir den großen Irrtum, den man in der Hinsicht in gewissen Ländern Europas und Amerikas begeht, deutlich vor Augen geführt. Die Statistiken zeigen nämlich, daß jene Länder, die den größten Fettkonsum aufweisen, auch am meisten Herzkrankheiten und die größte Sterblichkeit durch deren Folgen zu verzeichnen haben.

Ich habe immer gestaunt, wie fettarm die Indianer in den Urwäldern des Amazonagebietes leben. Außer den Nüssen, die sie zur Verfügung haben, kennen sie überhaupt kein Fett. Butter und Fett ist für sie, mit Ausnahme von Nußfett, ein ganz unbekannter Begriff. Interessant war für mich, zu beobachten, daß Herzkrankheiten zu den ganz seltenen Krankheiten gehören, unter denen diese Leute leiden. Ich war sogar erstaunt, so viele von ihnen auf ihren Einbäumen in der tropischen Hitze, nahe dem Aequator, ausdauernd rudern zu sehen, ohne daß sie dadurch irgendwelche Herzschwierigkeiten bekommen hätten. Auch bei den Bergindianern, den Nachkommen der Inkas, im Altoplano, also in den Hochebenen Perus, beobachtete ich dies. Diese Leute können in einer Höhe von 4000—4500 m, ohne Herzbeschwerden zu bekommen, die größten Lasten tragen und dies in einem Klima und einer Höhenlage, die unserem Körper, selbst wenn wir gesund sind, bereits schon die größten Schwierigkeiten bereiten würden.

Beachten wir die Ernährung auch in weiteren Gegenden, in denen ein sehr bescheidener Fettkonsum festgestellt werden kann, wo teilweise außer Nußfett, vor allem Kokusnußfett, wenig anderes Fett verwendet wird, dann können wir sowohl bei den Japanern, Koreanern, Philippinos, als auch andern Völkern des fernen Ostens wahrnehmen, daß es auch dort sehr wenig Herzkranke und einen ganz bescheidenen, kleinen Prozentsatz an Herz-Todesfällen gibt. Die Vereinigten Staaten dagegen, Kanada, Australien und auch England weisen mit ihrem hohen Fettkonsum sehr viele Herzkrankheiten mit öfters tödlichem Ausgang auf.

Es ist also grundverkehrt, wenn wir glauben, daß der Mensch Fettigkeit, also viel Fett zu sich nehmen müsse, um gesund bleiben zu können.

Eine dringende Notwendigkeit

Bei der Fettfrage muß noch ein weiterer Punkt, den wir in den «Gesundheits-Nachrichten» schon oft erwähnt haben, berücksichtigt werden, denn es kommt auch auf die Art der Fette an, die wir einnehmen. Die erwähnten

Naturvölker verwenden die Fette natürlich wie sie sind, mit dem ganzen Gehalt an essentiellen oder ungesättigten Fettsäuren, während in den Kulturländern gehärtete, denaturierte, erhitzte Fette im Gebrauche sind, bei denen die ungesättigten Fettsäuren bereits zerstört wurden.

Besonders Herzleidende oder jene, die schon die ersten leichten Symptome von Herzerkrankungen verspüren, vorbeugend aber auch jene, die durch Vererbung befürchten müssen, leidend zu werden, sollten unbedingt fettarm leben und sehr darauf bedacht sein, natürliche Fette mit dem vollen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren einzunehmen. Bestimmt werden wir nach Jahren feststellen, wie dankbar das Herz diese Umstellung zurückbezahlt. Schon durch diese Ernährungsänderung können wir bessere Erfolge erzielen als mit vielen kostbaren Medikamenten, die vielleicht symptomatisch helfen, solange man sie nimmt, den Gesamtzustand aber oft nicht zu beeinflussen vermögen.

Nicht umsonst wirken die Oelsamen und das Oel der Samenkeime so vorzüglich auf das Herz, weil sie Fette mit essentiellen Fettsäuren enthalten.

Die Migräne und die Leber

Wenn auch der Leser kopfschüttelnd fragen mag, wieso selbst die Migräne mit der Leber zusammenhängen soll, muß er nur einmal den Verlauf eines typischen Migränenfalles genau verfolgen. Als Vorzeichen eines Anfalles kann fast immer ein Schmerz im einen Auge und zwar in der Regel im rechten beobachtet werden. Dieser Schmerz mag primär als eine nervlich gesteuerte Störung bezeichnet werden. Das übliche Schlechtsein jedoch, das oft mit Untertemperatur in Erscheinung tritt und zum Schlusse noch das Galleerbrechen, beide Störungen stehen im Zusammenhang mit der Leber. Die starke Mitbeteiligung der Leber wird auch durch die auslösenden Momente bestätigt, denn sie bedeuten alle gleichzeitig auch eine Belastung für diese, so der Aerger, mastige, fette oder schlechte Nahrung, Ueberanstrengung und Föhneinbrüche, also starke bioklimatische Einflüsse. Nicht nur die vielen Beobachtungen am Patienten haben mich in dieser Feststellung bestärkt, ich kann sie auch noch aus eigener Erfahrung bestätigen.

Mein Vater hatte bis ins hohe Alter sehr stark an Migräne gelitten. Da ich bezüglich Erbanlagen hauptsächlich zur väterlichen Linie neige, dachte ich zeitweise an die Möglichkeit einer Vererbung, also einer gleichen Belastung. Infolge meiner naturgemäßen Lebensweise hegte ich indes die Hoffnung, die Schädigung behoben zu haben und so dem gleichen Lose entgangen zu sein. Mit 50 Jahren aber erlitt ich in den Tropen durch Infektion eine Leberschädigung, und als Folge davon hatte ich die ersten typischen Migräneanfälle zu verzeichnen. Diese traten noch viel stärker auf, als ich sie bei meinem Vater beobachtet hatte. Mit dem Abklingen der Leberstörungen wurden indes auch die Migräneanfälle seltener und waren weniger stark. Später traten sie nur noch bei großem Aerger oder bei ganz starker Uebermüdung in Erscheinung und waren verhältnismäßig gut zu ertragen. Aus dieser Erfahrung ist erstens einmal ersichtlich, daß uns die Erbmaße nicht ohne weiteres alles aufbürden kann, was sie für uns bereit hält. Wenn wir gewisse grundlegende Voraussetzungen in der Ernährung und Lebensweise ändern, dann können wir manches, das erbmäßig stark in uns verankert ist, von uns fernhalten. Zweitens zeigt der erzielte Erfolg, daß auch die Leber stark störend auf unsere übrigen Körpergeschehen einwirken kann, ohne daß typische Lebersymptome, vor allem schmerzhafte Erscheinungen, beobachtet werden können. Keiner, der an Migräne leidet, wird daher betreffs Heilungsmöglichkeiten aussichtslos sein, denn wenn er der Leber die richtige Pflege angedeihen läßt, wird er mit der Zeit erfolgreich sein.

Kinderkrankheiten

Oft nehmen Eltern die Kinderkrankheiten harmlos, seien es nun die Masern, die Röteln oder sei es irgend eine andere Kinderkrankheit. Es ist indes dringend notwendig, sie stets richtig zu behandeln. Auf keinen Fall sollte man einfach mit Penicillin oder irgend einem Antibiotika eingreifen, sondern sollte vielmehr immer die 3 Regeln einhalten, die ich schon so oft erwähnt habe. Erstens: Ableiten auf die Haut, zweitens: auf die Nieren und drittens: auf den Darm. Beachten wir diesen Rat, dann werden sich keine weiteren Schwierigkeiten einstellen. Wenn wir fleißig wickeln, ein Abführmittel geben nebst einem harmlosen Nierenmittel, dann haben wir Grund, darüber zu staunen, wie wunderbar die Kinderkrankheiten vorübergehen. Sie können für den Körper sogar einen Nutzen darstellen, wenn wir ihn dabei richtig pflegen, denn die ersten Kinderkrankheiten können mit verschiedenen Ueberbleibseln noch mit der Geburt oder mit der Zeit vor der Geburt zusammenhängen.

Nützen wir also die Fieber recht aus, denn sie werden alsdann viel krankmachende Stoffe verbrennen. Unterstützen wir sie gründlich, indem wir gewissenhaft auf die Haut, die Nieren und den Darm ableiten, und lassen wir auch nachträglich eine sorgfältige Nachpflege folgen, dann wird unser Kind gesunden und erstarken und unter keinen Nachteilen zu leiden haben.

Unterstützen wir zudem den kranken Zustand durch ein Saftfasten und durch die Eingabe von verdünntem Molkosan, dann wird sich unser Kind rascher erholen, als wenn wir ihm eine unrichtige Ernährung aufdrängen. Auch nachträglich sollten wir ihm eine leichte Diät mit Naturnahrung zukommen lassen, wobei sich Rohkost mit Bittersalaten, Quark und verschiedene Säfte vorzüglich auswirken werden.

Schnellesser

Unangenehme Folgen und deren Abhilfe

Die Kunst, richtig zu essen, ist gar nicht so einfach und doch muß sie gelernt sein. Ich habe vor allem bei Kindern gesehen, daß die meisten, die schnell essen und nicht richtig durchspeicheln und kauen, immer wieder an Darmstörungen und vor allem unter Darmgasen leiden. Es ist oft sehr peinlich, auch in Schulklassen zu beobachten, daß einige mit ihrer Gasbildung ihre Kameraden und Kameradinnen immer wieder störend belästigen und sich dadurch allgemein unbeliebt machen. Wie mancher Junge wird dem Gespött der Kameraden ausgesetzt, weil er mit seinen Darmgasen wiederholt zum Aerger der Klassenkameraden werden muß. Dies ist vom rein psychologischen Standpunkte aus bestimmt mit ein Grund, solche Störungen grundlegend zu ändern. Wir sind uns indes darüber zudem klar, daß diese Gärungen und Darmgase die gesamten Verdauungsorgane nachteilig beeinflußen und die Auswertung der Nahrungsmittel schlechter gestalten. In dem erwähnten Sinne benachteiligte Kinder sind auch öfters für die Wurmkrankheiten anfällig, ja beherbergen oft sogar Oxyuren und auch Ascariden zur gleichen Zeit. Da muß man für gründliche Abhilfe besorgt sein, wenn man einen jungen Menschen nicht für sein ganzes Leben unglücklich und schwächlich sehen will. Es ist nicht sehr leicht, jemandem beizubringen, daß er langsam ißt, daß er gut einspeichelt, daß er nur wenig ißt, denn gerade jene, die an und für sich hungern, weil sie schlecht assimilieren und verdauen, essen am meisten und haben einen viel größeren Nahrungsbedarf als andere, die eine normale Verdauung und eine gute Assimilation besitzen. Wenn man in solchem Falle also noch stoppen muß, damit diese Kinder wenig essen und das wenige nun, bei ihrem oft vorhandenen Heißhunger, richtig einspeicheln und somit richtig vorverdauen, bedeutet dies eine harte Arbeit, die von Eltern, Lehrern und Erziehern eine gute pädagogische Veran-