

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Die wichtigste Aufgabe der Arteien  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551477>

#### **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:** 12.01.2026

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

haft, wenn ein solcher an einer unserer Hochschulen in solch bewährten Methoden Unterricht erteilen würde? Vielleicht überwinden wir unsere konservative Einstellung einmal. Geben wir also die Hoffnung in der Hinsicht nicht auf.

Auch die Pulsdiagnose der Chinesen, die ich bereits schon in den «Gesundheits-Nachrichten» besprochen habe, könnte unsere Diagnosenmöglichkeiten wesentlich bereichern. Dadurch würden womöglich viele Apparate, die auf einen kranken Menschen sehr eindrucksvoll wirken mögen, aus dem Diagnosenbereich ausgeschaltet werden können.

### Chinesische Lebensauffassung

Massgebend im Leben des chinesischen Volkes ist der starke Durchhaltewille, der sich nicht unterkriegen lässt, selbst wenn noch so schwere Zeiten herrschen mögen, die uns leicht zu bodigen vermöchten. Der Chinese mit Rückgrad, der nicht dem Opiumgift verfällt, bleibt zäh. Er lernt auch als Flüchtling weiter und träumt nicht nur von einer besseren Zukunft, sondern wendet auch alle Geschicklichkeit an, um sie sich zu erringen. Still und verbissen unterstellt er sich dabei äusserst empfindlichen Einschränkungen. Das chinesische Volk ist alles andere als verweichlicht und eine stark bejahende Einstellung zum Leben hat mich bei ihm immer anspornend beeindruckt. Tatsächlich wäre es für uns gut, auch in der Hinsicht von diesem zähen Volksschlag zu lernen, wie man sich einstellen sollte, um allfälligen Wirren der Zukunft mit der notwendigen Durchhaltekraft besser begegnen zu können. Wenn schon die Chinesen nicht leicht zugäng-

lich sind, scheinen sie doch treu und zuverlässig zu sein, hat man sie einmal als Freunde gewonnen.

Die chinesische, wie überhaupt die asiatische Seele ist für uns oft schwer zu ergründen und gar nicht immer leicht zu verstehen. Es braucht dazu Zeit und gewissermassen sogar eine völlige Umstellung in der Grundauffassung des Lebens. Der Graphologe mag behaupten, es gehe alles aus der Schrift hervor, aber eben, diese Schrift müsste man erst zu deuten wissen. Sie beweist nebst den Bauten und Kunstwerken, dass der Chinese eine rege Phantasie besitzt, wie auch eine Liebhaberei für groteske Formen, die stark mit der Religion und Philosophie im Zusammenhange steht. Für das Christentum sind die Chinesen schwer zugänglich, können sie doch den Opiumkrieg nicht so leicht vergessen. Die Erfahrungen, die sie mit den Vertretern christlicher Völker in der Vergangenheit gesammelt haben, waren für sie als intelligente Menschen, die logisch schlussfolgern können, eindrucksvoll genug, um sie nicht unbeachtet zu lassen. Auf dem weissen Manne lastet daher als Vertreter der christlichen Religion eine schwer zu beseitigende Hypothek. Hätte sein Verhalten dem entsprochen, was er zu verwirklichen vorgab, dann wäre der Chinese womöglich sein Freund geworden und hätte sich nicht dem Kommunismus zugewandt. Hoffentlich stellt sich der Völkerfrühling, den Gottfried Keller in einem seiner Gedichte so trefflich schildert, frühzeitig genug ein, damit wir nicht schliesslich doch noch berechtigte Gelegenheit erhalten, von der gefürchteten gelben Gefahr zu sprechen.

### Die wichtige Aufgabe der Arterien

Wenn ich an den Riesenverkehr denke, der auf den Zufahrtsstrassen New Yorks unaufhörlich von morgens bis abends hin- und herpendelt, dann ist der Ausdruck Verkehrsader bestimmt gerechtfertigt. Müssten diese Verkehrsaderen stille stehen, dann könnte diese grosse Stadt nicht mehr lange weiter bestehen.

Wie wichtig unsere Verkehrsstrassen im eigenen Körper, nämlich die Arterien sind, wird uns erst bekannt, wenn wir uns eingehend damit befassen. Selbst ein schöner Körper mit wohlgeformten Gliedern und gutem Muskelwerk wird degenerieren und zerfallen, wie das begabte und wohl geschulte Gehirn zu ver-

sagen beginnt, wenn die Arterien an Elastizität verlieren, verengen und verkalken. Schon die anatomische Bauart der Arterien gibt uns Aufschluss über ihre Wichtigkeit. Wir müssen uns ein Kabel vorstellen mit verschiedenen Schichten, das innen aus einem glattwandigen, elastischen Schlauch besteht. Darüber kommen verschiedene andere Schichten, die teilweise aus elastischen, teils aus lockarem, jedoch reissfestem Bindegewebe hergestellt sind. Dieses Arterienrohr nun kann ungefähr 20 Atmosphärendruck aus halten.

Wenn wir all dieses wissen, haben wir bereits eine kleine Vorstellung von unseren Hauptarterien. Sie besitzen wie das Herz eine eigene Blutversorgung. Zu diesem Zweck ist auf geschickte Weise in die Wandung ein Adernnetz eingebaut, nämlich das sogenannte *Vasa vasorum*. Die Arterienwand besitzt auch ein eigenes Lymphnetz und zusätzlich noch ein ganzes Kabelnetz von Nerven. All dies ist also in die Arterienwand eingebaut. Je weiter sich die Arterien vom Herzen weg befinden, umso verzweigter sind sie und umso grösser wird der Gesamtquerschnitt, so dass sich der Druck immer mehr vermindert und die Wandung immer dünner wird. In den äussersten Enden, den Kapillaren, ist der Durchschnitt ungefähr 50 mal kleiner als das feinste Menschenhaar.

### Die Arterien im Aufbau des Körpers

Hoorne, ein Forscher aus Holland, sagte, der Körper sei aus Adern aufgebaut. Er erfand das Verfahren durch Einspritzen eines roten Farbstoffes die Adern sichtbar werden zu lassen. Peter der Große, der sich in jener Zeit gerade in Holland aufhielt, war von diesem Experiment so überwältigt, dass er das erste Präparat nach Hause mitnehmen wollte. Leider kam es jedoch in Russland verdorben an, weil Matrosen den Alkohol aus dem Glas, in dem das Präparat aufbewahrt war, ausgetrunken hatten.

Es kann wirklich als Wunder betrachtet werden, wenn man bedenkt, dass jede der vielen Milliarden Zellen des Körpers

einen Anschluss an dieses lückenlose Verkehrssystem der Arterien besitzt. Das Blut benötigt ungefähr eine Sekunde, um von der arteriellen Kapillarschlinge in die venöse überzugehen. In dieser Sekunde vollzieht sich der Stoffwechsel, indem der Sauerstoff aus dem Blute heraus und die Kohlensäure aus den Geweben herein dringt. Zugleich wandern die Nährstoffe aus dem Blute in die Gewebe und von den Geweben Stoffwechselprodukte ins Blut. Nun fliesst das Blut, das seine Aufgabe erfüllt hat, durch das Venensystem wieder ins Herz zurück.

Der kleine Kreislauf Herz-Lunge-Herz braucht ungefähr 6–7 Sekunden. Der Kreislauf durch das Herz, der mit Hilfe der Herzkranzarterien zur Speisung der Herzmuskulatur dient, vollzieht sich in ungefähr 3–4 Sekunden. Der Kreislauf zum Gehirn benötigt 8 Sekunden und derjenige in die Beine, und zwar bis zuerst in die Zehen etwa 18 Sekunden. Eine Blutzelle kann daher im Tag ungefähr 3000 Fahrten durchführen. Tag und Nacht ist sie unaufhörlich in Bewegung. Es scheint daher in der Welt nichts anderes mehr zu geben, das so reiselustig ist wie die Blutzelle. Vom Herzen gelangt sie mit Schwung durch die feinen Kapillarschlingen. Je weiter hinaus sie sich begibt, je dünner die Kanäle werden, umso mehr verlangsamt sie ihre Fahrt. Zuletzt ladet sie wie ein Eilbote ihre Fracht ab, um über das Venensystem wieder zurückzukehren. Bei körperlichen Anstrengungen, bei kaltem Wetter, bei freudiger Stimmung und bei Fieber vergrössert die Blutzelle ihr Tempo. Depressionen und seelisches Leiden verlangsamen dieses jedoch. Milliarden Zellen werden dadurch schlechter ernährt, und wenn sich mittels einer guten Beeinflussung keine Hilfe einstellt, kann der ganze Mensch krank werden. Somit können seelische Leiden, wenn sie lange andauern, zu körperlichen Krankheiten führen.

### Verengung und Verkalkung der Arterien

Wenn sich die Arterien verengen oder verkalken, dann zeitigt dies schlimme,

mit der Zeit sogar unheilbare Folgen. Der Mensch zerfällt geistig und körperlich buchstäblich. An den Folgen einer Erkrankung der Adernwände sterben heute noch die meisten zivilisierten Menschen, und zwar immer mehr, besonders in Europa, Amerika und Australien. Die Länge des Lebens hängt allzuoft nur vom Zustand der Adernwände ab. Die Arterienverkalkung beginnt mit einer kleinen Veränderung, die aussieht wie ein flaches Geschwür. Daraus entsteht eine Gebindegewebewucherung mit einer nachfolgenden Kalkablagerung. Nach und nach wird die Hohlfläche im Adernrohr immer kleiner und kleiner. Das Rohr selbst verliert seine Elastizität immer mehr und wird dabei spröder und härter. Gleichzeitig wird dadurch der Blutdruck immer höher. Die Endfolgen können Hirn thrombose, -Embolie und Hirnblutung sein. Auch Herzerweiterung kann sich einstellen, sowie Aderbruch in der Herznahe, oftmals beginnt auch die Niere zu schrumpfen.

#### Wo sind die Ursachen zu suchen?

1. Fettreiche Kost, besonders wenn diese aus tierischen Fetten besteht und nachfolgende starke Cholesterinbildung im Blute können die Erkrankung verursachen.
2. Auch Nikotin kann stark mithelfen, die Adern zu verengen, hauptsächlich die Herzkrankarterien.
3. Eine zu üppige, vor allem zu eiweissreiche Ernährung mit zu viel Fleisch, Eiern und Käse, also ein zu reichlicher tierischer Eiweissgenuss, kann zur Erkrankung führen.
4. Übermässiger Alkoholgenuss kann die Kapillaren schädigen und auf diese Weise indirekt mitwirken, dass die Arterien erkranken.

#### Was hilft zur Verhütung und Heilung?

1. Eine Ernährung mit Natiurreis, Quark und Salaten ist die beste Diät, die wahre Wunder wirkt, wenn sie konsequent durchgeführt wird. Dadurch kann der Blutdruck auf natürliche Weise gesenkt werden, so dass keine Gewaltmittel zur

Anwendung gelangen müssen. Dies ist somit eine einfache Methode, die es ermöglicht, die Adern im Anfangsstadium zu regenerieren. Vor allem vermag auch die Reiskleie regenerierend auf die Arterien zu wirken, wie dies aus Beobachtungen und Erfahrungen von Asien hervorgeht.

2. Pflanzen mit einem natürlichen Jodgehalt spielen bei der Verhütung der Erkrankung und zu deren Heilung ebenfalls eine wesentliche Rolle. Vor allem sind es die Meerpflanzen, die dazu in Frage kommen. Dieser Vorteil hat zur Folge, dass man die Meerpflanzen in Würzen und Nahrungsmitteln verarbeitet, so bei Kelpamare, Trocomare, Kelapaforce und Kelpasan.

Weitere Heil- und Würzkräuter wirken ebenfalls sehr gut, so die Brunnenkresse, wie auch andere Kressearten, Meerrettich, Knoblauch, mässig verwendet auch Bärlauch und auch ebenso Lauch. Auch kleine Mengen von Präparaten, die aus der ganzen Rauwolfiawurzel hergestellt sind, können erfolgreich zugezogen werden. Bekannt ist Rauwolvisca, das eine Kombination von Rauwolfia u. Mistel ist.

3. Von grosser Bedeutung ist auch reichliche Aufnahme von Sauerstoff durch Laufen, Wandern und Einatmen frischer Wald-, Berg- und Meerluft. Wer bereits krank ist, muss allerdings grosse Höhenlagen wegen der zu dünnen Luft und der Gefahr zu Schlaganfällen meiden.

Jeder, der meist nur im Büro sitzt, sollte sich diese einfache Heilmethode merken. Wer daher nicht gelegentlich zu jenen älteren, gebrechlichen Herren gezählt werden möchte, die wie auf Eiern laufen und ins Büro begleitet werden müssen, sollte dringend darauf achten, die Freizeit nicht am Stammtisch, sondern im Freien zu verbringen.

#### Vorteilhaftes Meiden verschiedener Schädigungen

Man muss kein Fanatiker mit extremen Ansichten sein, um heute ehrlich zugeben zu können, dass das Leben eines modernen, zivilisierten Menschen mit

vielen Gefahren verknüpft ist. Da sind all die vielen Bequemlichkeiten, die die Technik im Zeitalter des Autos und der Mechanisierung mit sich bringen. Sie haben zur Folge, dass man sich allgemein viel zu wenig in der freien Natur Bewegung verschafft und gleichzeitig verschlechtern sie die Luft. Auch die raffinierte Nahrung trägt zu wenig zu den gesunden Lebensnotwendigkeiten bei. Die Adern degenerieren wegen den vielen Nachteilen und allzufrüh treten Alterserscheinungen auf, die die Leistungsfähigkeit vermindern und dem Lebensgenuss womöglich bald ein Ende bereiten. Daran kann auch der Anstieg

des durchschnittlichen Lebensalters bei verminderter Kindersterblichkeit nichts ändern. Es ist nicht so wesentlich sehr alt zu werden, indem man mit aller Kunst von Pflege und Schonung, wie auch mit Hilfe von Medikamenten lange in leidenden Zustand am Leben erhalten wird. Wichtig ist, alt zu werden und gesund zu bleiben. Wir sollten uns in unserer Ernährung und unseren Lebensgewohnheiten dem anpassen, was die Naturgesetzlichkeit von uns fordert, nicht aber dem, was die Gesellschaftsordnung, die sich auf verkehrte Wege verirrt hat und die Verweichung fördert, von uns verlangt.

### Kleine Ursachen, grosse Auswirkungen

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass oft eine geringfügige Ursache eine grosse, sich tragisch auswirkende Lawinenkatastrophe zur Folge haben kann. Umgekehrt kann auch eine kleine, unbedeutende Hilfeleistung oft unerwartet schwere Lasten wegnehmen. Beides bringt das Leben im Gefolge mit sich, und von beiden Möglichkeiten möchten wir einige Beispiele erörtern.

#### Tragische Folgen

Eine junge, berufstätige Frau war während der Zeit ihrer Schwangerschaft sehr behutsam. Wohl arbeitete sie noch einige Monate, doch stets mit Mass. Sie sorgte auch für genügend Bewegung an frischer Luft, für frühzeitigen Schlaf und war auch keinen schädigenden Einflüssen verfallen, da sie weder rauchte, noch dem Alkohol oder Betäubungsmitteln frönte. Sie war sogar gewohnt, irgendwelche Störungen auf natürliche Art zu beheben, da sie medikamentempfindlich ist. Auch in der Ernährungsfrage äusserte sie vernünftige Ansichten und war in allem mässig. So fühlte sie sich denn auch gesundheitlich sehr wohl und hatte keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden. Herzlich freute sie sich auf das Erscheinen des Kindchens, doch als sie es nach einer gut verlaufenen Geburt in ihren Armen hielt, war dieses Glück nur von

kurzer Dauer, denn obwohl das Kind anfangs gesund aussah, starb es doch bereits schon nach einer Stunde. Was war die Ursache? Beide Nieren fehlten und wieso? Die Mutter hatte sich am Anfang der Schwangerschaft durch den Genuss von Wurstwaren eine Darminfektion zugezogen, was, wie der Arzt erklärte, einen Stillstand in der Entwicklung des Kindes zur Folge hatte, und dieser Stillstand verhinderte die Bildung der Nieren. Wohl hatte sich die werdende Mutter neun Monate lang mit rührender Sorgfalt auf das Erscheinen des Kindchens gefreut, aber eben, um es zu besitzen, nicht aber um es nach einer Stunde wieder hergeben zu müssen. Wirklich eine kleine Ursache mit einem tragischen Ausgang!

#### Unbedeutende, aber erfolgreiche Hilfe

Besser erging es einer Bekannten, die nach dem 1. Weltkrieg in Deutschland geboren worden war. Ihre Mutter litt während der Schwangerschaft an einer vereiterten Nierenbeckenkrankheit, was für das Kind eine schwere Rachitis zur Folge hatte. Der Zustand war so schwerwiegend, dass es die Ärzte nicht für möglich hielten, das Kind durchbringen zu können. Nicht so die Mutter, die das Neugeborene am Leben erhielt, weil sie es mit Karotten- und Spinatsaft, mit Zie-