

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Niederer Blutdruck  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552356>

### **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:** 22.02.2026

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



an und oft fällt es gar nicht leicht, unter der Vielfalt der angebotenen Möglichkeiten die richtige Ferienwahl zu treffen. Meist will man infolge der mannigfachen Anregungen in zwei, drei oder vier Wochen viel zu viel erleben und statt bei der Heimkehr erholt zu sein, ist man gerade reif, um sich erst einmal gründlich auszuruhen. Zudem ist es nicht ausgeschlossen, dass man sich ganz zufällig durch Unwissenheit oder Unvorsichtigkeit noch eine unliebsame Krankheit zugezogen hat. Wenn es sich dabei auch nur um eine Dysenterie handeln mag, die man sich in südlichen Ländern leicht erwerben kann durch das Trinken von Wasser oder das Essen von Salaten, so ist eine solche Störung für unsere Begriffe doch immerhin sehr lästig.

Wer sich Ferien wünscht, um sich gesellschaftlich auszuleben bei Tanz mit Lärm und Jazz in Nachtlokalen mit den damit zusammenhängenden Vergnügen ist bestimmt nach seiner Rückkehr ebenfalls reif für eine gründliche Erholung. Aber auch jene, die am Strand der ausgiebigen Ruhe pflegen, indem sie den ganzen Tag an der Sonne liegen, mögen sich Schädigungen zuziehen, einen Sonnenbrand mit Fieber und Lymphdrüsenstörungen, die durch die ununterbrochene starke Sonnenbestrahlung erneut akut werden können. Wer anderseits seine Ferienfreuden in ausgiebigem Essen und Trinken zu finden sucht, kann nicht nur sein Übergewicht erhöhen, sondern sich auch eine Magen- und Darmverstimmung zuziehen. Selbst eine Herzattacke kann die Folge sein, so dass man nach der Rückkehr unverzüglich den Rat des Arztes einholen muss. Der jugendliche Drang führt oft zu übertriebenem

Berg- oder Wassersport, was ohne langsam ansteigendes Training körperliche Schädigungen erzeugen kann, wobei oftmals besonders die Herzmuskulatur zu leiden hat.

All diese Beobachtungen lassen erkennen, dass es gar nicht ohne weiteres so einfach ist, sich erholungsreiche Ferientage zu beschaffen, denn es ist wichtig, dass dabei Körper, Geist und Seele tatsächlich erfrischt werden und sich stärken können. Das erreichen wir indes nicht, wenn wir zuviel in unser Programm hineindrängen wollen. Es ist daher vorteilhaft, die vielen Wünsche zu prüfen und unter den wertvollsten eine bescheidene Auswahl zu treffen. An einem Wanderleiterkurs berichtete einmal ein Lehrer über die grosse Enttäuschung, die er sich bei seinen Zöglingen eingeholt hatte, weil er ihnen viel zuviel hatte bieten wollen. Ihre Aufsätze verrieten nämlich nachträglich, dass sie nicht die grosse Wanderung beglückt hatte, sondern nur der kurze, aber genussreiche Aufenthalt am nahegelegenen Weiher. Der Lehrer musste demnach einsehen lernen, dass nicht grosse Anstrengung, nicht das Streifen in die Ferne immer die befriedigendsten Eindrücke hinterlässt, sondern dass sehr oft eine geruhlsame Beschaulichkeit erholungsreicher sein kann. Der Grundsatz, dass es besser ist, eine Hand voll in Ruhe zu geniessen, statt beide Fäuste voll in Hast und Unruhe, sollte daher auf unserem Ferienprogramm an erster Stelle Beachtung finden, denn dadurch können unsere Ferien zu einer wirklichen Erholung werden, was, wie wir soeben erfahren haben, eine kleine Kunst ist, die erlernt sein will.

### Niederer Blutdruck

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass der hohe Blutdruck eine viel besprochene und beschriebene Erkrankung ist. Man wendet ihr die ganze Aufmerksamkeit zu, um sie erfolgreich bekämpfen zu können und es gelingt dies auch durch mancherlei Medikamente, durch therapeuti-

sche Anwendungen und durch die richtige Diät meistens.

Weniger jedoch ist man allgemein bewandert, wenn niederer Blutdruck vorliegt. Immer wieder hört man daher fragen: «Woher kommt er? Womit hängt er zusammen, und was kann man zu



seiner Behebung unternehmen?» Diese Fragen werden selbst in der Literatur der Naturheilmethode nur mangelhaft berücksichtigt, wiewohl heute viele Menschen unter dieser nachteiligen Erscheinung leiden. Wer sich bei niederem Blutdruck in Höhenlagen von 1500 — 1800 Meter begibt, kann Schwindelanfälle bekommen, die sogar zu leichteren Absenzen führen können. Jede kleine Anstrengung kann im Kreislauf und in der Herztätigkeit Störungen auslösen. Oftmals ist es notwendig, dass ein Wechsel in der Höhenlage vorgenommen wird, indem sich der Patient in mittlere oder tiefer liegende Gebiete begibt. In 90% aller Fälle treten die erwähnten Störungen bei schlechter Keimdrüsentätigkeit auf. Bei den Frauen versagen die Eierstöcke und bei den Männern die männlichen Keimdrüsen. Es gibt allerdings auch Patienten, die sich in der Höhe wohler fühlen, als in der Tiefe.

#### **Welche Abhilfe besteht?**

Sobald man Präparate gibt, die helfen, die mangelhaften Funktionen anzuregen, normalisiert sich auch der Blutdruck. Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass es nicht empfehlenswert ist, starke Hormonpräparate anzuwenden, da diese Einwirkung in der Regel nicht von Dauer ist und unangenehme Nebenwirkungen zeitigen kann, auch kann der Blutdruck dadurch zu rasch in die Höhe schnellen. Wäre es vielleicht besser, die Keimdrüsen indirekt zu beeinflussen? Das ist möglich, wenn man Jod-Kali-Präparate, die vor allem organisch gebundenes Jod enthalten, wie dies bei den Meerpflanzen der Fall ist, verwendet. Alle Algen können hierzu gebraucht werden, ganz besonders aber eignet sich das bekannte Kelp dazu. Kein Wunder, dass sich deshalb die Kelpasantabletten bereits gut bewährt haben. Auch die Rauwolfiawurzel, die aus Indien und Ceylon stammt, hat sich auf diesem Gebiet bereits einen guten Namen geschaffen. Bei hohem Blutdruck verwendet man diese Wurzel, zur Senkung der Störung, während sie in homöopathischer Form, in D6 oder

höheren Potenzen umgekehrt wirkt. Diese interessante Beobachtung, die nach dem Prinzip von Dr. Hahnemanns Anwendungen allgemein festgestellt werden kann, haben wir schon oftmals auf anderen Gebieten erwähnt. Für Frauen ist auch ein Eierstockpräparat einzusetzen, und zwar in homöopathischer Dosis, nämlich Ovasan D3. Es ist dies ein vorzügliches Mittel, das keine Nebenwirkungen aufweist, sondern es regelt ganz einfach die Funktion der Ovarien.

Eine weitere Hilfe finden wir bei niederem Blutdruck auch im Ysop, einer Pflanze, die bereits schon in biblischen Zeiten Verwendung fand. Bekannt ist wohl allen die göttliche Weisung, die Moses zur Schlachtung des Passahlammes erhalten hatte. Damals mussten die Israeliten die Türpfosten und die Oberschwelle ihrer Häuser mit dem Blute des Lammes anstreichen und zu diesem Zwecke verwendeten sie einen Büschel aus Ysop. Heute noch gebrauchen die Samaritaner den Ysop als Sprengwedel, um das Gerinnen des Opferblutes zu vermeiden. Ysop besitzt nämlich die Eigenart, das Koagulieren und Gerinnen des Blutes durch seine Pflanzensäfte zu verhindern. In Psalm 51 wird Ysop in Verbindung mit geistiger Reinigung erwähnt. Die Pflanze, von der nur eine Art besteht, besitzt eine eigenartig geheimnisvolle Kraft. Sehr wahrscheinlich wirkt sie über die Keimdrüsen auf die Verbesserung des Blutdruckes ein.

#### **Andere Hilfsmittel**

Zur Erhöhung des Blutdruckes kann man auch dann und wann ein Gläschen Rotwein, vor allem Veltliner trinken. Auch Bündnerfleisch ist gut zu diesem Zweck. Vegetarier werden sich wohl eher der Pollen bedienen, denn auch diese helfen den Blutdruck erhöhen, da sie die Keimdrüsen anregen. Vorteilhaft ist die Einnahme von Pollavena. In ganz schlimmen Fällen können auch die reinen Pollen Verwendung finden, denn sie fördern den Blutdruck so stark, dass jemand mit hohem Blutdruck von der Einnahme dieses Mittels abstecken sollte, da es in sol-



chem Falle einen Schlaganfall auslösen könnte. Wer bei hohem Blutdruck Pollen einnehmen möchte, muss sehr vorsichtig damit umgehen. Ich beobachtete einmal einen solchen Fall, der sich tragisch hätte auswirken können, wenn nicht Gegenmassnahmen ergriffen worden wären, um den gefährdeten Zustand wieder auszugleichen. Es ist also keineswegs ratsam, Pollen oder sogar ziemlich viel Pollen einzunehmen, wie es sich dieser Kranke bei hohem Blutdruck erlaubt hatte. Wenn Naturmittel ungeschickt verwendet werden, sind auch sie nicht immer harmlos. Noch ein anderes, natürliches Mittel steht uns zur Verfügung, um den Blutdruck zu erhöhen, und das ist roher Karottensaft. Das ist der Grund, weshalb jene mit zu hohem Blutdruck diesen Saft meiden und auf keinen Fall, eine Saftkur mit Karotten durchführen sollten, während diese bei niederem Blutdruck zusammen mit den entsprechenden Mitteln sehr erfolgreich sein kann. Geniesst man die Karotten jedoch als Salat ganz, dann werden sie den Blutdruck nicht erhöhen. Diese Möglichkeit besitzt nur der reine Saft. Ähnlich wirkt sich auch der Randensaft aus.

Wer sich in der Höhe schwindlig fühlt und eine augenblickliche Wirkung erzielen möchte, kann auch zu Coffein

greifen, indem er sich eine Tasse starken Bohnenkaffee beschafft, was ihn nach kurzer Zeit die Schwierigkeit beheben lässt. Wer am Meer wohnt, kann sich durch regelmässigen Genuss von Austern seinen Blutdruck erhöhen und gleichzeitig seine mangelhafte Keimdrüsentätigkeit verbessern.

Die Blutdruckschwankungen nach unten weisen auf mangelnde Vitalität hin. Darum ist es nicht damit getan, nur die Symptome von Schwindelanfällen zu beheben, um gewissen Höhenlagen besser gewachsen zu sein, sondern man sollte den allgemeinen Zustand zu heben suchen, damit die innewohnende Kraft wieder ausreicht, um das Arbeitspensum zu erfüllen. Es ist uns damit besser gedient, als wenn man dies nur mit mühsamem Aufraffen der restlichen Willenskraft und Energie zustande zu bringen sucht. Arbeiten die Keimdrüsen mangelhaft, dann leidet neben der sexuellen Potenz auch die Arbeitsvitalität und die gesamte Schaffenskraft auf physisch, geistig oder künstlerischem Gebiet, weshalb es nicht ratsam ist, einen solchen Zustand anstehen zu lassen, es sei, man habe das geschäftige Leben bereits hinter sich und begnüge sich mit Geruhigkeit und kleinen Spaziergängen während des Tages.

## Ein Tropfen Gift

Von wieviel Giften sind wir täglich umgeben, was also kümmert uns ein Tropfen davon? Aber es ist gleichwohl Tatsache, dass oft ein Tropfen Gift oder noch weniger genügt, um einen Menschen zu töten. Tauchen wir beispielsweise ein Glasstäbchen in ein uns sehr bekanntes Gift und halten wir dieses einem Sperling vor den Schnabel, dann wird dieser schon durch den Geruch sterben. Erstmals wurde Kolumbus seinerzeit mit diesem Gift bekannt, als ihm Miquel de Torre, einer seiner Begleiter, erzählte, er habe im neuentdeckten Lande braune Menschen vor dem Lagerfeuer angetroffen, auf dessen Glut sie getrocknete Blätter gelegt hätten, um den da-

durch aufsteigenden Rauch durch Pflanzenrohre in die Nasenlöcher einzuziehen. Es fällt uns bestimmt nicht schwer, herauszufinden, dass es sich bei diesen Blättern um Tabak handelte. Dieser ist es bekanntlich, der das gefährliche Gift Nikotin erzeugt, das vielen Menschen verhängnisvolle Schädigungen einbringt. Zwar werden dies besonders leidenschaftliche Raucher abstreiten. Wir müssten jedoch davon abstehen, einem Menschen als Beweis die halbe Dosis Nikotin, die eine Zigarre enthält, unter die Haut einzuspritzen, denn wir würden ihn dadurch unfehlbar töten. Das ist bestimmt sprechend genug.

Ausser dem Nikotin enthält der Tabak-