

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Blutdruckregelung durch Naturreis  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969187>

### **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:** 10.02.2026

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



sächlich schade, wenn in diesem schönen, von tiefblauem Meer umspülten Lande mit seiner rotbraunen Erde, seinen grünen Pinienwäldern, nebst den weissgetünchten Bauernhäusern die modernen Essensgewohnheiten, die die gesunde Grundlage dieses Volkes gefährden würden, eindringen könnten.

Wie entspricht nun die heutige Zeit dem schonungsvollen Backverfahren jener Ta-

ge? Die Frage gilt in diesem Zusammenhang natürlich dem Vollkornbrot. Unsere Dampfbacköfen sind technisch, so weit es möglich ist, diesem alten Gebrauch nachgekommen. Mit der Entwicklung der Städte blieb uns nichts anderes übrig, als von den bewährten Methoden früherer Zeiten zu lernen und ihre Vorteile bei der technischen Entwicklung mitzuverwenden.

### Blutdruckregelung durch Naturreis

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass der Genuss von Naturreis den Blutdruck zu regeln vermag. Eine Naturreisdiät kommt uns sowohl bei zu hohem Blutdruck wie auch bei niederem Blutdruck zugute. Es wäre also verkehrt, im einen oder anderen Krankheitsfall den Naturreis als heilwirkende Hilfe ausser acht zu lassen. Erst kürzlich ging mir aus Deutschland von einem meiner Freunde, der unter sehr hohem Blutdruck litt, ein Schreiben zu, da er auf Grund meiner Ratschläge eine Naturreisdiät durchgeführt hatte und dieshalb guten Erfolg feststellen konnte.

10 Wochen lang befolgte dieser Freund die empfohlenen Ratschläge, wonach er feststellen konnte, dass er schlanker geworden und sein Blutdruck von 230 auf 190 zurückgegangen war. Das war bereits ein erfreulicher Erfolg. Anschliessend folgten 2 Wochen Urlaub, die nochmals eine Verminderung des Blutdruckes auf 170 zur Folge hatten. Der Patient ist bereits 63 Jahre alt, und es ist erfreulich, dass er ohne zusätzliche Mittel einen solch günstigen Erfolg allein mit einer Diät von Naturreis, Quark und Salaten zu verzeichnen hatte. Bei Weiterführung der Diät wird sich auch der Blutdruck noch mehr zu senken vermögen. Die Elastizität der Adern kann somit durch eine solche Kur-Diät wieder verbessert werden.

Wenn auch mein Freund keine zusätzlichen Mittel eingenommen hat, was bei

dem erreichten Erfolg sehr beachtenswert ist, wäre es gleichwohl nicht unangebracht, die Wirkung der Diät noch durch entsprechende Mittel zu unterstützen. Es handelt sich dabei um die Viscasantropfen, ein Mistelpräparat, denn die Mistel wirkt bekanntlich blutdrucksenkend, und zusätzlich sollte auch noch Arterioforce zugezogen werden, da dies sowohl Weissdorn, also Crataegus, als auch Arnika enthält, zwei Mittel, die die Adern günstig beeinflussen. Als weiteres unterstützendes Mittel kann man auch noch Bärlauchwein zuziehen, denn auch dem Bärlauch sollte man stets Beachtung schenken, da er die Adern regeneriert. Im Frühling kann man diese Pflanze frisch ernten und als Salat zubereiten. Abwechslungsweise ist auch ein gedämpftes Gemüse willkommen. In der übrigen Zeit bedient man sich des Bärlauchweines.

Wenn der Blutdruck auf diese Weise wesentlich zurückgeht, ist dieser Erfolg nicht nur dem Umstand zuzuschreiben, dass der messbare Druck zurückgegangen ist, sondern der erfreulichen Tatsache, dass die Elastizität der Adern wieder verbessert werden konnte, so dass in gewissem Sinne eine wirkliche Verjüngung der Gefässe stattfinden konnte. Wenn man an die Folgen denkt, die ein zu hoher Blutdruck mit sich bringen kann, ist es sicherlich angebracht, den Durchhaltewillen zu stärken, um die Kur bis zum befriedigenden Erfolg durchführen zu können.