

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Cholesterin als Todesursache  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969325>

#### 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:** 08.02.2026

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

mal so gross ist als die dem Boden entnommene. Dieser Umstand ist der Fähigkeit zuzuschreiben, dass die Soya einesseits viele Substanzen aus der Luft aufzunehmen und andernteils durch Knöllchenbakterien an den Wurzeln zu synthetisieren vermag.

In Japan zählt man die Soya zu den fünf heiligen Samen. Man züchtet dort auf Reis den Schimmelpilz Aspergillus oryzae, und mit diesem unterzieht man die Soya 2 bis 5 Jahre lang einer Gärung. Aus dieser entsteht alsdann die Shouju-Sauce, die als Japans hervorragendste Würze bekannt ist. Ferner bereitet der Japaner aus Soya und Reis eine Butter, die er Miso nennt. Gegen Blutarmut verordnen die chinesischen Ärzte den Soya-Quarkkäse,

Tofu oder Daufu, denn Soya enthält in pflanzlich gebundener Form auch Kupfer, das bekanntlich für das Blut von Bedeutung ist.

Alte Schriften berichten über den Kaiser Schen-nung, der vor über 4000 Jahren einer der ersten mächtigen Monarchen des alten chinesischen Reiches war, er habe beim Frühlingsfest eigenhändig Soya und Reis gepflanzt. Heute sind weit über 400 Soya-Sorten, gelbe, grüne, braune und schwarze über die ganze Erde verbreitet, und immer mehr gewinnt diese Leguminose an Bedeutung als vollwertiges Nahrungsmittel, da die Forscher bei dieser eigenartig reichhaltigen Pflanze immer noch neue Gehaltstoffe entdecken.

### Cholesterin als Todesursache

Immer mehr wird Cholesterin als heimtückischer Feind des Menschen erkannt. Im Jahre 1913 führte der russische Forscher Amtschkow mit einer Nahrung, die sehr reich an Cholesterin war, die ersten Versuche an Kaninchen durch. Was er dabei feststellen konnte, waren Fettablagerungen und krankhafte Veränderungen in den Arterien. Damals war es bei uns in der Schweiz noch üblich, tierische Fette, Eier und Käse als die kräftigsten Nahrungsmittel zu bezeichnen. Eine Frau, die mit einer Mischung von Nierenfett, Schweineschmalz und Butter kochte, hatte die Überzeugung der Gesundheit damit am besten gedient zu haben. Gute Köchinnen und Hausfrauen waren allgemein der Meinung, der Körper müsse viel Fett haben, um gesund und leistungsfähig zu sein und zu bleiben. Trotz dieser vermeintlich guten Ansicht starben jedoch gerade die stärksten und kräftigsten Menschen zwischen 60 und 70 Jahren plötzlich an Herz- und Hirnschlägen, ebenso traten hoher Blutdruck und Arterienverkalkung immer öfter in Erscheinung, was alles die Männer der Wissenschaft nachdenklich werden liess. Bei Nachforschungen erfuhr man, dass in Japan, Korea und anderen Ländern des Fernen Ostens Herzschläge,

Blutdruckerhöhungen und Arteriosklerose ganz selten auftreten würden. Jene Völker ernähren sich von Reis, Gemüse und Fisch. Tierische Fette finden selten Verwendung. Diese Beobachtung hatte zur Folge, dass man durch eingehende Forschungen den wahren Sachverhalt der Übelstände immer deutlicher erkannte. Man wurde inne, dass die tierischen Nahrungsmittel durch den grossen Gehalt an gesättigten Fetten den Gehalt des Blutes an Cholesterin stark erhöhen. Findet man in 100 Kubikzentimeter Blut bereits 200 mg Cholesterin, dann beginnt es besonders für Menschen, die über 50 Jahre alt sind, kritisch zu werden. Das Cholesterin lagert sich in den Arterien ab, wobei besonders die Koronararterien, die Herzkranzgefäße, als die empfindlichsten Teile des arteriellen Gefäßsystems zur Geltung kommen. Wenn die Ablagerungen schon gewisse Ausmasse angenommen haben, dann dringt auch Bindegewebe in diese Ablagerungen. Sobald diese in gewisse Formen übergehen, führen sie fast unverweigerlich zum Herschlag. In solchem Falle mag es vorkommen, dass starke Männer, die noch gestern beim Jass den Eindruck erweckten, sie seien kerngesund, ihre Freunde zwingen kön-

nen, schon übermorgen an ihrem Begräbnis teilnehmen zu müssen. Oft handelt es sich dabei um Menschen, die wenig oder gar nie ernstlich krank gewesen sind. In Zentraleuropa sterben mehr Menschen an Herz- und Gefässleiden als an allen anderen Krankheiten zusammen. Nicht nur in den fernöstlichen Ländern, die sich vorwiegend mit Reis ernähren, sondern auch in Spanien und Süditalien, wo die Hauptnahrung aus Obst, Gemüse, Pflanzenölen und Stärkenahrung besteht, kommen wenig Herz- und Gefässleiden vor.

### **Worauf es ankommt**

Pflanzenöle, die völlig naturbelassen sind, enthalten viel ungesättigte Fettsäure und stellen infolgedessen für alle, die zuviel Cholesterin im Blute haben, eine Heilnahrung dar. In diesem Zusammenhange verstehen wir besser, warum die Leviten im alten Israel bei den üblichen Tieropfern das Fett der Opfertiere verbrennen mussten. Dadurch kam niemand in Versuchung, dieses Fett zu Nahrungszwecken zu verwerten. Zwar wusste man damals noch nichts vom Vorhandensein des Cholesterins und infolgedessen auch nichts von seiner Gefährlichkeit für unsere arteriellen Gefäße. Aber der Schöpfer der Natur, der Mose die günstigen Weisungen gab, hatte bestimmt zuvor sämtlichen Gesetzen und Verordnungen zugleich auch gesundheitliche Werte zugrunde gelegt.

Wer viel tierische Fette und reichlich tierisches Eiweiss einnimmt, läuft Gefahr, das Leben um 10 bis 20 Jahre abzukürzen. Lange bevor die Lebenskraft durch den normalen Verbrauch erschöpft ist, kann in solchem Falle ein Schlaganfall eintreten, der wie ein Kurzschluss zu einem plötzlichen Ende führt. Gleichwohl kann es aber auch Menschen geben, die trotz einer Ernährung mit viel Speck, Schweinefleisch, fetten Wurstwaren und verhältnismässig viel tierischen Fetten bis ins hohe Alter leistungsfähig bleiben und eher einem Alterskrebs als einem Schlaganfall erliegen. Wo findet sich bei diesen Menschen die Lösung des Geheimnisses ?

All die Jahre hindurch habe ich viele solcher Fälle genau beobachten und studieren können und jeweils dabei festgestellt, dass sich diese Menschen körperlich sehr stark verausgabten und deshalb regelmässig schwitzen konnten. Durch reichliche Bewegung im Freien konnten sie auch stets viel Sauerstoff einnehmen. Es handelte sich dabei entweder um Bergbauern, um Bergführer, Förster und Waldarbeiter, auf keinen Fall aber um vorwiegend geistig arbeitende Menschen mit wenig Bewegung in frischer Luft.

Überlegt man sich diese Beobachtungen gut, dann begreift man sehr wohl, dass besonders der moderne, motorisierte Mensch diesbezüglich in immer grössere Gefahr gerät, denn das Auto raubt ihm noch die letzte Möglichkeit der Bewegung, den notwendigen Lauf zur Arbeit. Körperliches Arbeiten und damit verbundenes Schwitzen, reichliches Atmen durch Bewegung in frischer Luft sind Vorteile, die Ernährungsfehler, vor allem auch eine verkehrte Ernährungsweise, die zuviel Cholesterin bildet, zum grossen Teil auszugleichen vermögen. Wer daher seine Lebens- und Essensgewohnheiten nicht ändert, obwohl sie, gestützt auf die soeben gegebenen Weisungen, nicht empfehlenswert sind, der läuft Gefahr, seinem Leben allzufrüh ein plötzliches Ende zu bereiten. Da der heutige Lebensrhythmus dem grössten Prozentsatz der Menschen zusagt und die wenigsten mit einer Änderung erwünschter Lebensgewohnheiten einiggehen, kann auch nicht mit einer allgemeinen Abhilfe gerechnet werden.

Noch eine weitere Beobachtung sollte man auf diesem Gebiet unbedingt in Betracht ziehen, denn Ärger und Sorgen helfen ebenfalls, den Cholesterinspiegel hinaufzutreiben. Die Ursache wird jedenfalls in den dadurch ausgelösten Leberstauungen und Spasmen liegen. In sehr grosser Gefahr stehen vor allem jene Menschen, die durch die übliche Pensionierung plötzlich aus einer regen Tätigkeit herausgerissen werden. Die tägliche Befriedigung durch emsige Geschäftigkeit fehlt. Gutes Essen und Trinken

soll als Ausgleich dienen und Ersatz bieten, da aber die körperliche Arbeit und notwendige Bewegung fehlen, ist vermehrte Nahrungsaufnahme nicht günstig. Ebenso wenig trägt die unausgefüllte freie Zeit dazu bei, die Lage zu verbessern, denn statt sie zu nutzbringender Leistung zu verwenden, dient sie bloss zum Nachgrübeln. In solchem Falle sollte ein guter Freund einspringen und dem Untätigen allerlei Gartenarbeit beschaffen. Im Sommer könnte er sich auch beim Kräutersammeln einen gesunden Lebensrhythmus

aneignen. Er wird gleichzeitig auch Beeren finden und seinen Hunger damit stillen können. Das alles wird ihn erheitern und dazu beitragen, dass er gesundheitlich und geistig eher im Gleichgewicht bleiben kann. Wer seine Lebensweise mit 50 oder 60 Jahren noch nicht auf eine gesundheitlich gute Grundlage umgestellt hat, sollte unbedingt danach trachten, da er dadurch vermeiden kann, dass seine Angehörigen plötzlich von der unabänderlichen Tatsache seines unerwünschten Todes stehen müssen.

## Der kindliche Süssigkeitshunger

Viele Kinder haben ein starkes Bedürfnis nach Süssigkeiten, und es ist angebracht, diesem etwas Rechnung zu tragen. Leider suchen aber viele Mütter dieses Verlangen auf verkehrte Weise zu stillen, indem sie die Kinder wahllos mit irgendwelchen Süssigkeiten, die keineswegs mit den bekannten Gesundheitsregeln übereinstimmen, vollstopfen. Je mehr sich die Kinder an Schleckzeug gewöhnen, um so schwieriger ist es, für die Mahlzeiten einen gesunden Appetit zu beschaffen. Statt daher Zähne und Knochen mit vollwertigen Stoffen aufzubauen zu können, mangelt es an diesen, und es ist nicht verwunderlich, dass dadurch die elterlichen Sorgen zunehmen. Eine gute, gesunde, vollwertige Kost hilft auch den verdorbenen Gaumen wieder verbessern. Eltern, die dagegen nachlässig und gedankenlos glauben, es komme beim Schlecken nicht auf die Art der Süssigkeiten an, können ihren Kindern bleibenden Schaden zufügen. Fragen sie einmal die Grossmutter oder gar die Urgrossmutter, was zur Zeit der Kindheit üblich war, dann werden sie erfahren, dass Kinder höchstens an Jahrmarkt- oder Festtagen Süssigkeiten erhielten, die den allgemeinen Gesundheitsregeln nicht völlig entsprachen. In der übrigen Zeit begnügten sie sich mit einheimischem Dörrobst, mit einem Tütchen süsser Korinthen, mit Süssholz oder dem daraus gewonnenen «Bärenrendreck», wie auch mit frischen Früch-

ten. Weisses Backwerk war höchstens auf den Sonntag verlegt und nur in ganz bescheidenem Rahmen gestattet. Aber selbst diese Ausnahmen fingen an, die gute Grundlage anzugreifen. Wie rasch erweisen sich solche Zugeständnisse als wirksam, wenn auch erst nur langsam, allmählich.

## Mineralstoffmangel

Haben wir nicht ein gutes Beispiel im eigenen Land an unseren Wallisern, deren schöne, starke Zähne wir stets bewundern konnten, solange es dort üblich war, nur das harte Walliser Brot zu geniessen? Mit dem Wechsel änderte sich auch der Gaumen nebst den Bedürfnissen, langsam weicht nun auch die gute Grundlage. Gleiche Erfahrungen sammeln auch die Neger, deren schöne Zahnreihen wir früher stets mit Freude wahrnahmen. Reisen wir heute durch die Staaten, dann begegnen wir leider auffallend vielen Negern mit Goldzähnen. Wir sollten uns demnach nicht über das Süssigkeitsbedürfnis unserer Kinder hinwegsetzen und glauben, es spielle keine Rolle, was immer sie schlecken mögen. Statt künstliche Zuckerwaren sollten die Kinder süsse Trockenfrüchte erhalten, denn getrocknete Weinbeeren und Bananen, Feigen und Datteln besitzen jenen natürlichen Fruchtzucker, der dem Mineralreichtum naturreiner Früchte entspringt. Das Stillen des Süssigkeitshunders auf diese Weise er-