

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Vorbeugende Aktion  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969289>

#### 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:** 11.01.2026

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

Bekanntlich überbrüht man die aromatischen Kräuter nur, die kieselsäurehaltigen kocht man dagegen so lange, bis das verwendete Wasser zur Hälfte eingekocht ist. Nimmt man also auf 4 Esslöffel Kräuter einen  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, dann lässt man dieses so lange kochen, bis nur noch  $2\frac{1}{2}$

Deziliter übrig bleiben. Wer sich die Mühe der Teezubereitung ersparen möchte, kann die entsprechenden Tinkturen verwenden. In diesem Falle nimmt man vom Hohlzahn und dem Vogelknöterich dreimal täglich mindestens 20 Tropfen und 10 Tropfen Zinnkraut.

## Vorbeugende Aktion

Statistiken geben bekannt, dass in der Schweiz jährlich ungefähr 30 000 Menschen an Herzinfarkt sterben. Sollten wir uns da nicht nach vorbeugenden Massnahmen umsehen? Die Erfahrung beweist, dass man diese hohe Zahl auf die Hälfte vermindern könnte, wäre man wirklich darauf bedacht, zu meiden, was gefährlich ist. Um dies beachten zu können, muss man erst einmal die Gefahren kennen. Warnt man am Meerestrond nicht auch vor jenen Gefahren, die der Sog, die Wirbel und Haifische mit sich bringen? Ist in den Bergen die Warnung vor Steinschlag und Lawinen nicht angebracht? Sollte man also in der Hast des Alltags nicht ebenso dringlich auf die Gefahren des Herzinfarktes hinweisen, damit für einen jeden die Möglichkeit besteht, sie kennen zu lernen und zu meiden?

### Geistige Beweglichkeit erforderlich

Stets sollten wir geistig so beweglich bleiben, dass wir eine Lebensweise, die uns nachweisbar schadet, zu ändern vermögen. Wenn wir unseren Zustand ehrlich prüfen, müssen wir vielleicht im stillen zugeben, dass wir uns gefährdet fühlen, aber in der Regel fällt es uns schwer, uns gewisser Gewohnheiten zu entledigen. Es wäre bestimmt angebracht, dass Ärzte, Krankenschwestern und andere Personen, die in dem Heilgewerbe tätig sind, den Gefährdeten durch passende Warnung ihr volles Verständnis entgegenbringen würden, denn dadurch könnten schon alleine in der Schweiz jährlich ungefähr 15 000 Menschen am Leben erhalten bleiben. Meist stehen jene, die einem Herzinfarkt erliegen könnten, in allzu rastlosem, aufreibendem Arbeitsprozess. Ohne das Ein-

schalten innerer Ruhe verbrauchen sie alle ihre Kraftreserven, weshalb es nicht verwunderlich ist, wenn ihr Herz seinen willigen Dienst plötzlich versagt. Jemand, der einen verantwortungsvollen Posten betreut, hinterlässt nicht nur in seiner eigenen Familie, sondern vor allem auch in seinem Wirkungsfeld meist eine empfindliche Lücke. Es ist gut, gewissenhaft zu sein, aber nicht gut, sich atemlosem Verbrauch auszusetzen. Mit Besonnenheit und weiser Überlegung gewinnt man mehr als mit überstürzter Hast. Aber in der Regel lässt sich jener, der bereits übermüdet ist, gar nicht zu vernünftigem Nachsinnen bringen, wiewohl er sich dadurch manche Belastung ersparen könnte. In der Furcht aber, nicht mehr allen Pflichten gegenüber gewachsen sein zu können, lässt sich manch einer noch mehr aufladen, statt weise auf dies und das zu verzichten. Erst vor einigen Tagen, als ich in New York an einem grossen Kongress teilnahm, erfuhr ich vom Tod eines meiner Freunde, der infolge eines Herzinfarktes unter einer Menge von etwa 100 000 Menschen tot zusammensank. Seine Frau, die seinen Zustand richtig einschätzte, hätte ihn lieber vom Besuch des Kongresses zurückgehalten. Ihre Berechnung, dass er der vermehrten Belastung nicht standzuhalten vermöchte, erwies sich als richtig. Hätte er sich die notwendige Schonung zukommen lassen, dann hätte er sich sehr wahrscheinlich auch wieder erholen können. Oft ist es gut, wenn unser Körper auf eine Weise streikt, die uns zur unbedingten Ruhe zwingt. Manchmal erholen wir uns verhältnismässig rasch wieder, manchmal braucht es auch längere Zeit, aber es lohnt sich bestimmt, unseren

Lebensfaden nicht allzufrüh zu zerreissen. Statt dessen werden wir nach geraumer Zeit erneut befähigt sein, unseren Pflichten nachzukommen.

Auch in den USA wäre eine gründliche Aufklärungsarbeit angebracht. Man könnte dadurch etwa 30mal soviele Menschen vor dem Herzinfarkttod bewahren. Das würde also ungefähr die Zahl von 4½ Millionen ausmachen.

### Die Cholesterinfrage

Wir sollten uns in erster Linie bewusst sein, was zu einem Herzinfarkt führen kann. Ich habe zwar schon einige Male darüber geschrieben, aber erneute Hinweise mögen sowohl die Erinnerung auffrischen, als auch einem erweiterten Leserkreis die Möglichkeit bieten, mit den notwendigen Richtlinien bekannt zu werden.

Da ist vor allem einmal auf den hohen Cholesteringehalt im Blut hinzuweisen, gehört dieser doch wesentlich zu den Grundursachen der Gefahrenmomente. Zwar gibt es etliche Ärzte, die in letzter Zeit versucht haben, die Bedeutung dieser Wahrnehmung etwas zu schmälern. Leider ist bei uns der Verbrauch an gesättigten Fetten meist sehr hoch, so dass der Cholesterinspiegel im Blute oft weit über 200 Milligramm-Prozent steigt. Bei Kandidaten, die zu einem Herzinfarkt neigen, findet er sich nicht selten bei 250 bis 300 Milligramm. Dies ist in Ländern des Fernen Ostens, so in Japan und Korea umständshalber anders, da wir dort eine Durchschnittshöhe von nur ungefähr 150 Milligramm antreffen. Es sterben in jenen Gebieten daher auch nicht halb so viele Menschen an Herzinfarkt als dies in Europa und den Vereinigten Staaten von Amerika der Fall ist. Dieser Umstand spricht bestimmt für sich. Die erste Regel zur Verhütung von Herzinfarkt besteht daher entschieden in einer Therapie, die zur Verminderung des Fettkonsums führt, und zwar sollte man dadurch mindestens auf die Hälfte der zuvor verbrauchten Menge gelangen. Wir sollten zudem die tierischen Fette, selbst auch die Butter,

möglichst durch Pflanzenfette ersetzen. Diese pflanzlichen Fette, vor allem die Öle, besitzen nämlich viel weniger gesättigte Fettsäuren als die erwähnten tierischen Fette. Sie weisen im Gegenteil den bemerkenswerten Vorteil auf, mehr ungesättigte, ja sogar hochungesättigte Fettsäuren zu haben. Ihren Molekülen sind demnach weniger Wasserstoffatome angehängt. Schon allein dadurch kann der Cholesterinspiegel im Blute gesenkt werden. Dies verringert demnach bereits die Gefahr einer Ablagerung, was die Verstopfung von Blutgefäßen verhindert.

### Das Eiweissproblem

Es ist oft auch nötig, den Eiweisskonsum einzuschränken. In den verschiedenen Jahrzehnten meiner Praxis konnte ich immer wieder feststellen, dass die Herzinfarktpatienten täglich 100 bis 150 g Eiweiss einnehmen. Es ist daher zu ihrem Vorteil, wenn sie sich mit der Hälfte begnügen, weil dadurch das Blut weniger rasch übersäuert wird. Die Erfahrung zeigte zudem, dass der zu hohe Eiweisskonsum die Erhöhung des Blutdruckes fördert. Bei stark erhöhtem Blutdruck sollte man unbedingt eine Diät, die aus Natiurreis, Quark und Salaten besteht, einschalten. Nähere Hinweise auf diese Diät finden sie in meinem Buch: «Der kleine Doktor» vor. Da diese Diät die Adern regeneriert und somit den Blutdruck normalisiert, vermochte sie schon viele am Leben zu erhalten, denn sie kann wahre Wunder wirken.

### Nikotin, das schlimmste Aderngift

Noch einen weiteren Punkt haben wir zu beachten, nämlich das Meiden von Giftstoffen, die ungünstig auf die Adern, vor allem auf die Herzkranzgefäße einwirken, weil sie diese verengen. Nikotin erweist sich diesbezüglich als das schlimmste Aderngift. Es ist daher nicht erstaunlich, dass die Herzinfarktgefahr bei Rauchern doppelt so gross ist als bei Nichtrauchern. Diese Feststellung schliesst demnach Nichtraucher vom Herzinfarkttod nicht aus, wie dies der erwähnte Todesfall in New York bestätigt, aber die Ge-

fahr ist bedeutend geringer, weshalb es unverantwortlich wäre, diese, besonders bei Herzinfarktpatienten, wegen eines vielleicht unbedeutenden Genusses des Rauchens zu verdoppeln. Viel angebrachter ist es, sich diese schädigende Leidenschaft abzugewöhnen, doch wie kann man dies, wenn man ihr sklavisch verfallen ist? Nun, es gibt ein einfaches Mittel, das in einigen getrockneten Weinbeeren oder Sultaninen besteht. Man sollte diese stets in seiner Tasche zur Verfügung haben. Statt der Zigarette kaut man an diesen Beeren herum, denn solange man den Geschmack des Traubenzuckers im Munde verspürt, drängt dieser das Bedürfnis zum Rauchen zurück. Es mag dies die einfachste und billigste Methode sein, sich das Rauchen abzugewöhnen.

#### Günstiges Vorgehen bei Übergewicht

Wer zu den Herzinfarktkandidaten gehört, sollte auch sein Gewicht prüfen, da Übergewicht eine Gefahrenerhöhung für ihn bedeutet. Genügt eine Verminderung der Nahrungsmenge nicht, dann muss man die Drüsen mit innerer Sekretion etwas anregen, und zwar vor allem die Keimdrüsen. Mit einem Meerpflanzenpräparat aus dem Pazifik, bekannt als Kelpasan, kann man dies am besten erwirken. Täglich 1 Tablette, morgens nüchtern eingenommen, genügt, um langsam aber sicher das angestrebte Ziel zu erreichen. Dies vermag zugleich die natürliche Müdigkeit, die solche Personen oftmals am Spätnachmittag befällt, zu beheben.

#### Sauerstoffmangel und seelische Belastungen

Auch gegen den Sauerstoffmangel, den die erwähnten Patienten in der Regel aufweisen, sollten sie entschieden vorgehen. Dies erreichen sie durch tägliche Bewegung im Freien. Wo Gartenarbeit nicht möglich ist, sollte ein täglicher Marsch nie fehlen. Beachtet man regelmässig diesen Ratschlag, dann kann man auch den gesundheitlichen Nutzen daraus ziehen. Wer es jedoch vorzieht, statt dessen beim Jassen hinter einem Glas Wein oder Bier

im Stammlokal zu sitzen, wird des erwähnten Vorteils verlustig gehen. In diesem Zusammenhang muss auch noch erwähnt werden, dass der Patient das Trinken von Alkohol in den nüchternen Magen unbedingt vermeiden sollte. Auch beim Essen sollte man den Alkoholgenuss möglichst einschränken, und wer ihn gänzlich meiden kann, erweist seinem Körper entschieden die grössere Wohltat.

Besonders während des Wochenendes sollte man mehr Bewegung und Atmung einschalten, was nicht nur dem Körper sondern auch der Familie zugute kommen wird. Mit der Zeit wird diese gesunde Gewohnheit den Hang zu Bequemlichkeit überwinden lassen und zu vermehrter Freude und Wohltat beitragen. Man wird dadurch auch seelisch offensichtlich erstarken und dem Ärger nebst anderen aufregenden Belastungen viel eher gewachsen sein. Da solcherlei Belastungen die Gefahr für Herzinfarkte verdoppeln können, sollte man ihnen ohnedies möglichst aus dem Wege gehen. Es erfordert dies indes eine weise Einstellung, die nicht immer leicht zu erlangen ist und daher gelernt sein will.

Man greift nicht zu weit, wenn man behauptet, die Erlangung von Herzensfrieden gehöre an die erste Stelle, denn ein solcher Friede mit sich und seiner Umgebung, vor allem mit der eigenen Familie, verhindert die Herzinfarktgefahr mehr als alle Medikamente zusammen. Gleichwohl sollte man zusätzlich auch diesen die gebührende Beachtung schenken. Zwei Naturmittel sind in solchem Falle besonders zu empfehlen, nämlich Crataegus zur Stärkung der Herzmuskulatur und Rauwolfisca zur Verbesserung der Elastizität der Adern.

Es ist eine erwiesene Feststellung, dass Männer mehr zu Herzinfarkten neigen als die Frauen. In der Regel beobachtet man bei diesen das Auftreten der Gefahr erst einige Jahre nach dem Beginn der Abänderung. Solange noch Periodenblutungen vorliegen, bilden diese eine günstige Entlastung gleich einem natürlichen Aderlass. Allen Männern, die das Alter von

40 Jahren überschritten haben und allen Frauen, die 50 oder mehr Jahre alt sind, ist die Befolgung der gegebenen Ratschläge sehr zu empfehlen, da dies die Bewahrung vor Herzinfarkten zu ermöglichen hilft. Im Grunde genommen sind die erforderlichen Einschränkungen sehr bescheiden. Wer sich einmal an sie gewöhnt hat, empfindet sie nicht mehr als Last. Schon aus Liebe zur eigenen Familie sollte man sich den schützenden Massnah-

men unterziehen. Man wird sich und seinen Angehörigen dadurch viel Unheil und Leid ersparen können, auch bietet es eine grössere Genugtuung, sein Lebenswerk in vorgerücktem Alter beenden zu können, statt dieses durch den jähnen Herzinfarkttod unfertig unterbrechen zu müssen. Das Sprichwort: «Wer nicht hören will, muss fühlen», gilt vor allem auch bei dieser Krankheit, weshalb eine vorbeugende Aktion dagegen bestimmt angebracht ist.

### Eine erfolgreiche Naturreisdiät

Empfehlungen sind doppelt günstig, wenn Beweise ihrer Erfolgsmöglichkeiten vorliegen. Da wir im vorangehenden Artikel über vorbeugende Aktion die Naturreisdiät wärmstens empfohlen haben, möchten wir nachfolgend einen erfolgreichen Bericht für sich sprechen lassen, denn entsprechende Erfolge sind immer anspronnend, erlangt man dadurch doch meist die Zuversicht, dass sich die empfohlene Mühewaltung lohnen wird. Am Ende des vergangenen Monats Juni sah sich Frau H. aus S. veranlasst, uns eine erfreuliche Beobachtung mitzuteilen. Das Schreiben lautete wie folgt: «Als grosse Anhängerin Ihrer „Gesundheits-Nachrichten“ möchte ich Ihnen doch auch einmal eine freudige Mitteilung zukommen lassen. In unserem Hotelbetrieb arbeitet schon seit 14 Jahren eine Serviettochter, die 42 Jahre alt ist. Seit längerer Zeit litt sie an zu hohem Blutdruck. Ärztliche Behandlung war erfolglos. Auf Anraten von Bekannten machte diese Tochter eine Reiskur, indem sie zum Mittagessen nur Vollreis, zum Nachessen Bircher Müesli und zum Frühstück Vollkornbrot, Butter, Honig und mit Wasser verdünnte Molke genoss.

Neben dieser Diät nahm diese Angestellte noch täglich 4 Kelpasantabletten ein sowie zusätzlich Ihre beiden Venenmittel Hyperisan und Aesculus hippocastanum. Innert zwei Monaten hat sich der Blut-

druck von 200 auf 150 gesenkt, auch hat diese Tochter 5 kg abgenommen, die Beine sind schlanker geworden, sie hat kein Kopfweh mehr und während der Periode ist das Spannen in der Brust verschwunden. Ob diesem Erfolg in so kurzer Zeit war ich selbst ganz überrascht. Ich versprach der Tochter, Ihnen aus Dankbarkeit diesen freudigen Erfolg mitzuteilen. Zusätzlich darf ich noch bemerken, dass sich diese Tochter während der Kurzeit immer wohl fühlte und dies trotz strenger Arbeit. Auch ist sie glücklich, dass sie abgenommen hat, da sie doch zu rundlich war. Sie führte diese Reiskur natürlich noch weiter durch. Immer wieder wird man davon überzeugt, dass die Natur der beste Arzt ist!» – Dass die Schreiberin dieses Berichtes dieser Überzeugung gemäss für sich selbst getreulich naturgemässer Lebens- und Heilweise Folge leistet, beweisen ihre weiteren Zeilen. Obwohl sie erklärt, dass ein Hotelbetrieb viel verlange, lässt sie sich doch nicht davon abhalten, sich richtig zu pflegen, ja sie führt sogar jeden Tag Kaltwasseranwendungen nach Kneipp durch. Die vor Jahren bei ihr abgehaltenen Vorträge begeisterten sie jeweils dermassen, dass sie solche noch gut in Erinnerung hat. Auch das ist erfreulich, zeugt es doch davon, dass hilfreiche Ratschläge auf guten Boden fallen können.