Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 12

Artikel: Gefässleiden
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969682

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: 09.08.2025

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

nicht sogleich nach dem Essen durchführen darf, denn dies kann grosse Müdigkeit hervorrufen, ja sogar Schwächeanfälle zur Folge haben. Der Körper braucht das Blut als Kühlungssystem. Wenn er es aber den Verdauungsorganen zukommen lassen muss, kann er es nicht auch gleichzeitig der Aussenhaut zuwenden. Doch dies begreifen wir ja ohne weiteres, da wir bereits von Kind an gelehrt wurden, nicht mit vollem Bauch im kalten Wasser baden zu gehen, handelt es sich dabei doch um die gleiche Reaktion. So, und wie spricht die geschilderte Originalsauna auf uns an? Möchten wir sie einmal an Ort und Stelle erleben, oder fürchten wir uns vor ihr?

Auswirkung der Anämie im Norden

Es war für mich bei meinem letzten Finnlandaufenthalt interessant, feststellen zu können, wie sich dort die Anämie auswirkt. Recht eigenartig kam es mir vor, dass dort viele Kinder, Jugendliche und sogar bekannte Sportler an Blutarmut leiden. Ein Trainer erkundigte sich bei mir nach der Ursache dieses Umstandes. Ich meinerseits bin der Ansicht, dass die Finnen durch die Nahrung viel zu wenig Eisen einnehmen, weil sie zu wenig Gemüse und vor allem zu wenig grüne Salate essen. Es ist zwar auch möglich, dass das Gemüse an und für sich viel ärmer an Eisen ist als sonst üblich. Man unterrichtete mich nämlich, dass die finnischen Gemüseproduzenten viel zu einseitig mit Kunstdünger arbeiten, und womöglich oder sehr wahrscheinlich ist dieser selbst auch eisenarm. Würde man gleichzeitig etwas Thomasschlacken verwenden, dann könnte man diesem Übel dadurch eher abhelfen. Die beste Lösung wäre eine biologische Düngung mit Kompost, Knochenmehl und Meeresalgen sowie eine regelmässige Abdeckung des Bodens als Gründüngung.

Die Agraringenieure wären in Verbindung mit den Fachleuten in den Gesundheitsämtern in der Lage, diese Fragen genau abzuklären. Was die Sportler anbetrifft, sollten sich diese merken, dass sie ihre Nahrung weniger nach den Landessitten als vielmehr nach den gesundheitlichen Forderungen richten sollten. Eine ausgezeichnete Hilfe bildet für Kinder, Schüler, Studenten und Sportler das Pflanzenpräparat Alfavena, da dieses aus Brennesseln, Alfalfaklee und der Haferstaude besteht. Diese Alfavenatabletten enthalten neben anderen wertvollen Mineralbestandteilen viel Eisen in leicht assimilierbarer Form. Besonders Kinderärztinnen verwenden das Mittel für ihre kleinen Patienten gern, da sie, wie sie uns jeweils berichteten, oft schon nach 14tägiger Einnahme ein Ansteigen des Hämoglobingehaltes im Blut von 10 Prozent beobachten konnten.

Sportliches Training

Selbst leidenschaftliche Sportler sollten beim Trainieren nicht übertreiben. Wenn nach dem Vortrainieren die erste Müdigkeitswelle noch nicht vorüber ist, sollte man es etwas gemütlicher nehmen. Dies ist angebracht, bis der sogenannte zweite Atem sich bemerkbar macht, denn dann hat das Blut die Stoffwechselgifte in die Niere befördert oder durch die Haut ausgeschieden. Wenn nun das Haupttrainieren folgt, sollte man streng darauf achten, dass man die Muskeln nicht über die Grenze der Ermüdung in das Gebiet der Erschlaffung führt, denn dadurch können unerwünschte Schädigungen entstehen. Blutarmut, die oft mit einem gesunkenen Kalkspiegel gepaart ist, vermindert die Leistungen sehr erheblich. Eine dementsprechende Ernährung nebst Alfavena mit Urticalcin kann diesem Übel abhelfen.

Gefässleiden

Heute sind Gefässleiden keine Seltenheit, aber nicht jeder mag wissen, dass in Europa Finnland auf diesem Gebiet an erster Stelle steht. So wenigstens berichten es die Statistiken, und es ist daher begreiflich, dass die finnischen Ärzte in

Sorge sind, weil diese Erkrankung dort ein grosses Problem darstellt. Es ist dies um so mehr erstaunlich, wenn man an die Vorzüge der Sauna denkt. Diese gehört doch eigentlich gewohnheitsmässig zur finnischen Lebensweise und da sie bekanntlich regenerierend auf die Gefässe einwirkt, müssen greifbare Gründe vorliegen, dass die Statistiken keine besseren Ergebnisse vorzeigen können. Leider belastet in Finnland der Alkohol einen Teil der Bevölkerung stark. Ob dieser Nachteil einen solch bedeutenden Einfluss ausübt, wie einige Ärzte glauben, konnte ich nicht feststellen. Hingegen bin ich auch in der Hinsicht überzeugt, dass in Finnland die Ernährungsweise zu sehr einseitig ist, so dass sie auch beim Entstehen von Gefässleiden eine Hauptrolle zu spielen vermag. Je mehr Gelegenheit sich mir bot, die Verhältnisse in diesem interessanten Lande zu studieren, um so mehr wurde ich in meiner Schlussfolgerung überzeugt. Ragnar Berg, der als Schwede ebenfalls Skandinavier war, beanstandete immer eine Ernährung mit zuviel säure- und zuwenig basenüberschüssigen Nahrungsmitteln. Zuviel Eiweiss und Fett, dagegen aber zuwenig vitalstoffreiche Gemüse und Früchte ist eine Ernährungsweise, die das gesundheitliche Gleichgewicht nicht beachtet. Da in Finnland leider auch zuviel mit chemischen Massivdüngern gearbeitet wird, trägt auch dieser Umstand dazu bei, dass der Gehalt der Agrarprodukte sich ebenfalls nach der sauren Seite hin verändert. Ich habe dies schon vor 40 Jahren als gelehriger Schüler von Ragnar Berg kennengelernt. Dieser gründliche Forscher hat schon damals nachgewiesen, dass sich Agrarerzeugnisse, die mit Superphosphaten und anderen Massivdüngern gezogen worden sind, in der Analyse ein anderes chemisches Ergebnis vorzeigen als biologisch gepflegte Produkte, denn bei unrichtiger Düngung weisen die Agrarerzeugnisse statt eines Basenüberschusses eher einen Säureüberschuss auf. Als natürliches und gesundes Volk erwartet man bei den Finnen gar keine solch abnormal ausgeprägte Häufigkeit der Gefässleiden. Zwar haben auch wir in einigen Gebirgsgegenden der Schweiz ähnliche Verhältnisse, und zwar ebenfalls überall da, wo einseitige Ernährung mit vorwiegend Eiweiss, Fett und teilweise raffinierter Kohlehydratnahrung vorherrscht, während die Gemüse- und Fruchternährung zu kurz kommt. In der Regel gibt man jedoch solche Ernährungsfehler nicht gerne zu, wenn sie überhaupt bekannt und beachtet werden. Sicher ist jedoch, dass eine entschiedene Umstellung zu vollwertiger Naturkost sowie eine streng biologische Bearbeitung des Kulturlandes eine erfreuliche Wendung zum Guten haben wird.

Die Ernährungsmöglichkeit der Erde

Das Hungergespenst zieht über grosse Teile der Erde. Sollte es denn nicht möglich sein, dass uns diese mit ihrem Ernteüberfluss reichlich zu ernähren vermag? Wenn ich an die grossen Urwälder in Südamerika, vor allem im Amazonasgebiet denke, wenn ich mich der Urwälder Afrikas und Asiens erinnere, die ich ebenfalls mit eigenen Augen gesehen habe, ja, wenn ich alle diese weiten Gebiete zusammenrechne, dann darf ich ohne Übertreibung behaupten, dass bei Urbarisierung dieses jungfräulichen Bodens sicher noch 1 Milliarde Menschen davon leben könnten. Dies wären also genau so viele Menschen, wie im Jahre 1830 auf der ganzen Erde lebten. Heute haben wir jedoch bereits 3,6 Milliarden Erdbewohner zu verzeichnen und ungefähr alle 30 Jahre verdoppelt sich bei der heutigen Vermehrung die Menschheit, so dass wir in etwa 30 Jahren mit 7,2 Milliarden Menschen zu rechnen hätten. Heute gibt es in Indien und Afrika bei einer Verminderung der Ernte bereits schon Millionen Menschen, die verhungern. Leider müssen wir auch noch bedenken, dass grosse Gebiete, die früher fruchtbar waren, zu Ödland