

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Rätselhafter Herztod  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553758>

#### **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>**

## Rätselhafter Herztod

Viele Jahre sind verflossen, seit ich in Finnland mit einigen einflussreichen Männern über dortige, scheinbar unerklärliche, gesundheitliche Zustände sprechen konnte. Diese erwiesen sich direkt als besorgniserregend, weshalb es kein Wunder war, dass sich die Anwesenden der Unterredung aus einem finnischen Arzt, einem Professor der Universität in Helsinki, aus einem Gesundheitsdirektor und Vertretern von Sportverbänden zusammensetzten, hatten diese alle doch ein aufrichtiges Interesse am gesundheitlichen Wohlergehen ihres Volkes. Je weiter man nämlich nach Norden gelangte, um so bedenklichere Verhältnisse konnte man antreffen, denn besonders Herz- und Gefässleiden nebst Blutarmut herrschten dort vor. Eigenartig war diese Feststellung bei einem Volke, das doch viel Sport trieb, sich im Skifahren auszeichnete, die Sauna regelmässig als Gesundheitspflege benutzte und sich zudem viel Bewegung auf dem Lande und in den grossen Wäldern verschaffen konnte. Warum waren diese Leute nicht gesund und starben früh, vormerklich an Herzinfarkt? Finnland hatte damals besonders in Nordkarelien bereits den Weltrekord an Herztoten erreicht. Seine durchschnittliche Lebenserwartung verkürzte sich im Vergleich zum übrigen Europa um zehn Jahre. Was mochte blass die Ursache sein, denn an genügend Bewegung und Atmung fehlte es ja diesem sportlich eingestellten Volke nicht. Mir lag infolge meiner vielseitigen Erfahrungen die Antwort auf der Zunge, denn zurecht tippte ich als Hauptursache dieses unverständlichen Gesundheitszustandes auf die einseitige Ernährung.

### Notwendige Ratschläge

Es war mir völlig klar, dass ich im persönlichen Gespräch und an Vorträgen die Aufmerksamkeit auf diesen Punkt lenken musste, um in gesundheitlichen Fragen hilfreiche Ratschläge erteilen zu können. Die Ernährung war viel zu fett- und ei-

weissreich, dagegen aber bestand ein Mangel an Vitalstoffen, demnach also an Nährsalzen und Vitaminen, und zwar als Folge von viel zu wenig Gemüse- und Früchteernährung. Viele Sportler befolgten nun meinen Rat, die Blutarmut durch Einnahme von Brennesselpulver zu bekämpfen. Der Erfolg stellte sich bei vielen von ihnen ein, und sie waren befriedigt, dadurch die Leistungsfähigkeit steigern zu können. Erstaunt war ich, zu vernehmen, dass im Jahre 1971 verschiedene Finnen eine Petition an die Regierung einreichten, worin sie um Hilfe und Abklärung der unerwünschten gesundheitlichen Zustände bat, hauptsächlich jene aus Nordkarelien. Amerikanische und finnische Wissenschaftler gingen auf das Gesuch ein, indem sie die notwendigen Nachforschungen vornahmen, wodurch sie meine zuvor erwähnten Ansichten bestätigen konnten. Die Folge war die Erstellung eines Programmes, das eine Ernährung mit weniger Eiweiss und Fett, dafür aber mit mehr Vitalstoffen vorsah. Durch Befolgung der gegebenen Ratschläge wird Finnland schon in der nächsten Generation in die erfreuliche Lage gelangen, nicht mehr den Weltrekord innezuhaben, was Herztod und besonders tödlich verlaufender Herzinfarkt anbetrifft. «Der kleine Doktor», unser Leberbuch und die «Gesundheits-Nachrichten» in finnischer Sprache trugen aufklärend und beratend zur Hebung der finnischen Volksgesundheit bei.

Mögen die Produkte der finnischen Milchwirtschaft noch so gut sein, reichen sie doch nicht aus, um den Nachteil einseitiger Ernährungsweise aufzuheben, denn Milchprodukte, Eier und Fleisch erhalten ein Volk nicht alleine leistungsfähig und gesund. Dazu verhelfen weder die dick bestrichenen Butterbrote noch auch die feinsten Pasteten und fettesten Wurstwaren, auch wenn sie noch so sehr über den Nachteil hinwegzutäuschen versuchen. Die Hälfte von Eiweiss und Fett genügt, wenn statt dessen Salate, Früchte und Vollkornprodukte die Lücke ausfüllen dür-

fen, denn auf diese Weise wird sich das entstandene Gesundheitsproblem zufriedenstellend lösen lassen. Zu hoher Blutdruck wird dann bei Menschen im besten Alter nicht mehr vorherrschen, auch werden die Cholesterinwerte nicht mehr hoch sein.

Noch besseren Erfolg könnte man errei-

chen, wenn auch das Rauchen und der Alkoholgenuss wesentlich vermindert würden. All diese Erfahrungen tragen dazu bei, dass wir den Gefahren des Gefässtodes, ja sogar der Krebserkrankung besser ausweichen können, denn die erwähnte Ernährungsumstellung hilft zu deren erfolgreichen Bekämpfung mit.

### «Blut ist ein ganz besonderer Saft»

Bekanntlich legte Goethe diese Worte seinem «Faust» in den Mund, und sie widerspiegeln die Ansicht weit älterer Zeiten, wenn sie in diesem Zusammenhang sinngemäß auch eher auf mystische Begebenheiten hinweisen mögen, lagen damals doch die neuzeitlich wissenschaftlichen Forschungsergebnisse noch in weiter Ferne. Heute erbringen diese, wenn auch unbeabsichtigt, jedoch den offensichtlichen Beweil, dass es mit dem Blute wirklich seine besondere Bewandtnis hat. Unwillkürlich erinnerte ich mich der erwähnten Feststellung in Goethes «Faust», als ich vor Jahren in Ostafrika am Fusse des Kilimandscharos mit dem eigenartigen Stamm der Massai in nähere Berührung trat, um dessen Wesensart eingehender studieren zu können. Mein einheimischer Begleiter, ein schwarzer Bantu, erschrak allerdings, als ich ihm meine Absicht kundtat, weil er wusste, wie angriffsfreudig sich dieser kriegerische Stamm benehmen kann, wenn man sich nicht ganz geschickt benimmt. Man muss sich daher bei diesem Menschenschlag möglichst gut auskennen. Nun, das liess mich vorsichtig sein, wollte ich doch von diesen Leuten allerlei erfahren. Es traf sich nun günstig, dass ich einen etwas gesitteteren Massai kennengelernte. Er gab sich als eine Art Lehrer aus, und da er gut englisch sprach, war es keine Kunst, mich mit ihm entsprechend zu unterhalten. Da er zudem reges Interesse an Heilpflanzen zeigte, war uns beiden geholfen. Ich erfuhr nun, dass die Massai trotz ihrer dunklen Hautfarbe nicht mit den Negerstämmen verwandt sind. Ihre Gesichtszüge sind ganz anders, auch haben sie keine abgeplattete Nase und kei-

ne wulstigen Lippen wie die Neger. Gewisse Anthropologen verlegen ihre Abstammung nach Aegypten. Von dort her mögen sie vermutlich auch die Fähigkeit mitgebracht haben, mit Eisenerz kunstgerecht umzugehen. Sie verstehen es nämlich, in Hochöfen, die sie aus Lehm selbst herstellen, Eisen zu schmelzen, um dieses nachher zu einem biegsamen Stahl zu verarbeiten. Auf diese Weise gelangen sie in den Besitz ihrer Speere und anderer Waffen. Wenn ein Junge mit etwa 16 Jahren als erwachsen gelten kann, erhält er einen solchen Speer, mit dem er geschickt umzugehen lernt. Am einen Ende ist dieser zugespitzt, während er am andern eine scharfe, schwertartige Klinge besitzt, die etwa 60 cm lang und 4–5 cm breit ist. Damit durchbohrt ein Massai einen Löwen, wenn sich dieser erdreisten sollte, eines seiner Kinder anzugreifen.

### Eigenartige Ernährungsweise

Das erfuhr ich so ganz nebenbei, denn im Grunde genommen interessierte mich die Ernährung dieser Massai vor allem andern lebhaft. Als Nomaden ziehen sie mit ihren Rinderherden, wohin es ihnen irgendwie gefallen mag, denn niemand wagt es, ihnen entgegenzutreten. Sie müssen ihrer Brutalität wegen einfach stillschweigend geduldet werden. Für mich war es nun sehr interessant, ihre Wesensart und Veranlagung mit ihrer Ernährungsweise in Zusammenhang zu bringen und den entsprechenden Vergleich zu ziehen. Trotz ihrer grossen Rinderherden ernähren sie sich nämlich in erster Linie von Milch und Blut. Täglich melken sie ihre Rinder, entnehmen ihnen aber auch Blut, meist aus