Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 3

Artikel: Cholesterinspiegel und Herzinfarkt
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970321

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: 08.08.2025

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

trotz der wunderbaren Fähigkeit der Leber, die dies durch stetige Reinigung lange Zeit zu verhindern vermag, kann schliesslich die Belastung für sie selbst doch zu gross werden. Durch die andauernde Infiszierung ermüdet sie, weshalb sie das Blut nicht mehr völlig zu entgiften vermag. Dies nun kann die schlimmsten Krankheiten zur Folge haben, vor allem Krebs. Schon Dr. Gerson aus den USA und Dr. Blond aus England stellten als Krebsspezialisten fest, dass eine gesunde Leber nie zur Krebsbildung führen wird, da sie bei ihren Krebskranken stets eine gestörte Lebertätigkeit feststellen konnten. Auch mich belehrten Erfahrungen dieser Art, und ich schätzte die lebenswichtige Tätigkeit der Leber sehr, weshalb ich meinem Leberbuch den Titel gab: «Die Leber als Regulator der Gesundheit». Wer sich nach dessen Ratschlägen richtet, kann in der Regel Leberschädigungen beheben und dadurch auch den Darm gesunden lassen. Selbst von einer Dysbakterie kann er befreit werden. Durch geschicktes Eingreifen haben wir es also auf der Hand, dass sich der Tod im Darm nicht entfalten kann. Wenn wir aber die beachtenswerten Ratschläge als unwichtig übersehen und weder den Darm noch die Leber im richtigen Sinne pflegen, müssen wir uns auch nicht wundern, wenn sich unser Zustand dermassen verschlimmert, dass wir schliesslich dem Tode erliegen.
Dysbakterien entstehen heute vor allem durch die Verabreichung der vielen chemotherapeutischen Heilmittel, wobei in erster Linie die Sulfonamide und die mannigfachen Antibiotika verantwortlich gemacht werden müssen.

Cholesterinspiegel und Herzinfarkt

Da in Zentraleuropa jährlich viele Hunderttausende an einem Herzinfarkt zugrundegehen, lohnt es sich bestimmt, die tieferen Ursachen und Zusammenhänge dieser tragischen Todesart näher zu betrachten. Es ist allgemein bekannt, dass das Rauchen, vor allem das Zigarettenrauchen wesentlich zur Schaffung eines Infarktes beiträgt. Aber auch für Nichtraucher kann sich ein Infarkt tödlich auswirken, weshalb wir noch nach anderen Grundursachen suchen müssen. Viele Aerzte geben dem hohen Cholesteringehalt im Blute die Hauptschuld am Versagen durch einen Infarkt. Wenn sie in 100 Milliliter Blut einmal 200, 250 oder sogar 300 mg Cholesterin finden, dann ist es gerechtfertigte Pflicht, den Patienten auf diesen nachteiligen Umstand aufmerksam zu machen, besteht für diesen doch eine ernste Gefahr, gelegentlich mit einem Herzinfarkt Bekanntschaft machen zu müssen.
Welche nächstliegende Hilfe besteht nun? Es heisst in solchem Falle ganz einfach die Nahrungsgewohnheiten zu ändern und eine entsprechende Diät einzuschalten. Der bedrohte Patient muss vor allem Eierspeisen meiden. Auch Leber, Wurstwaren, Schweinefleisch und Käse sollten vom Speisezettel verschwinden. Sogar die geliebte Butter bedarf mengenmässig der Einschränkung. Es hängt nun von unserer Erbanlage ab, ob wir alle Nahrungsmittel, die Cholesterin bilden gänzlich weglassen oder nur täglich vermindern müssen. Sind wir in unserer Erbanlage bereits belastet, weil unsere Vorfahren schon unter Herzinfarkten zu leiden hatten, dann heisst es, sich wohlweislich auf Verzicht einzustellen. Wenn wir aber damit nicht zu rechnen haben, dann mag es genügen, wenn wir täglich nur halb soviel cholesterinbildende Nahrung als früher zu uns nehmen, dafür aber mehr Salate, Gemüse und Früchte geniessen. Beachten wir diesen Rat sorgfältig, dann wird auch der Cholesteringehalt im Blute gelegentlich wieder normalisiert sein.
Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass wir an Stelle von tierischen Fetten Pflanzenfette und Oele einschalten, und zwar solche, die ungesättigte Fettsäuren enthalten statt jener, die gesättigt sind. Dies bedeutet einen weiteren Schritt zur Besserung. Für Vegetarier ist die Cholesterin-

frage leichter abgetan, weil die Pflanzennahrung wenig Cholesterin bildet. Wer sich daher im richtigen Sinne vegetarisch ernährt, braucht weniger oder gar nicht mit der Gefahr eines Herzinfarktes zu rechnen. Allerdings gibt es auch noch andere Faktoren, um einen solchen auszulösen. Müssen wir auch den hohen Cholesteringehalt als Voraussetzung für Herzinfarkte beachten, so dürfen wir doch auch diese anderen Faktoren nicht übersehen, da auch sie dazu beitragen können, dass ein Herzinfarkt zur Auslösung gelangen kann. Zu wenig Bewegung kann die Ursache für zu wenig Sauerstoffaufnahme sein. Beides fördert die Entstehung eines Herzinfarktes. Schädigend sind vor allem auch Stress und Aerger, die Entstehung von Spasmen und Verkrampfungen, die das heutige Leben in so reichem Masse mit sich bringen kann. Wer in der freien Natur tätig sein kann wie Förster, Gärtner, Bergführer und Bauern muss weniger mit einem Herzinfarkt rechnen, es sei denn, sie verderben sich ihre Vorteile durch unvernünftiges Essen, Rauchen und Trinken. Glücklicherweise ist dies bei naturverbundenen Menschen höchst selten der Fall. Statt sich nun vor Herzinfarkten unnötig zu ängstigen, sollte man viel eher vernünftig zu leben beginnen. Die Hunderttausende, die jährlich an diesem Leiden zugrunde gehen, könnten sich durch frühzeitige Aenderung der Lebens- und Ernährungsweise davor bewahren, ja dadurch sogar gesundheitlich erstarken.

Das Weizenkleiebad für Milchschorfkinder

In meiner Jugendzeit gab es vor dem ersten Weltkrieg noch ziemlich oft Milchschorfkinder. Damals gab es auf dem Lande verhältnismässig wenig Aerzte und diese wenigen waren überlastet, weil sie teilweise noch halbe Chirurgen sein mussten. Sie hatten Arm- und Beinbrüche einzuschienen, und wenn die Hebamme bei einer Geburt nicht ganz alleine fertig werden konnte, mussten sie auch in der Hinsicht hilfreiche Dienste leisten. Es war zu jener Zeit ohnedies üblich, dass eine tüchtige Hebamme auf dem Lande meist mehr wusste als ein junger, noch unerfahrener Arzt. Wo die tapfere Hebamme bei auftretenden Schwierigkeiten meist geschickt einzugreifen verstand, verlor ein Arzt mit zu wenig Erfahrung nicht selten die notwendige Fassung. So also lagen die Umstände in jenen Tagen, weshalb es begreiflich war, dass eine Bäuerin mit ihrem Milchschorfkind nicht ohne weiteres beim Arzt Hilfe suchte. Die Hebamme hatte genügend Erfahrung und verordnete deshalb ohne Bedenken für den kleinen Erdenbürger ein Weizenkleiebad, und zwar im Wechsel mit einem Bad aus Malven, die auf dem Lande als Käslikraut bekannt sind. Wichtig war auch die Umstellung der Ernährung, indem der Säugling einen Schoppen aus Getreidekörnerschleim mit verdünnter Ziegen- oder Schafmilch erhielt, was das Kind allgemein gut ertragen konnte. Kinder, die Muttermilch erhielten, wiesen in der Regel keine Milchschorferscheinungen auf, wurden diese doch meist nur durch die Ernährung mit Kuhmilch ausgelöst.

Später griff man als Ausweg auch zur Mandelmilch, indem man Mandeln schälte, raspelte, mit etwas abgekochtem Wasser vermengte und mit Honig süsste. Diese Mischung ergab durch Verrühren mit einem Holzstössel die erforderliche Mandelmilch, der die Kinder gerne zusprachen. Später konnte man diese Milch mühelos herstellen, weil Mandelpürée in Büchsen erhältlich wurde. Diese Mandelmilchernährung wird bei Neigung zu Milchschorf auch heute noch vorgezogen.

Weitere Pflege

Nach dem erwähnten Weizenkleiebad erfolgt eine besondere Hautpflege, indem man echtes Johannisöl zum Einreiben verwendet. Ebenso kann man heute auch noch Bioforcecreme verwenden und vor allem sollte Urticalcinpulver äusserlich sowie innerlich Anwendung finden. Weitere