

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Auffallende Zunahme des Prostataleidens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551469>

### **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:** 23.02.2026

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



eines anderen belehrt. Zu den krebserzeugenden Schäden gesellen sich noch die Nikotinschäden, die bekanntlich die Adern verengen. Mancher Herzinfarkt, noch besser gesagt, manche Perforation des Herzens, ist in der Hauptsache eine Folge des Nikotins. Die Herzkranzarterie wird durch Nikotin immer mehr verengt und dadurch wird die muskulöse Herzwand immer schlechter ernährt und wird demnach immer dünner und schwächer, bis sie durchbricht, also zerreisst. Zwar ist dies die schnellste Todesart, die es infolge des Rauchens gibt, aber welchen Nutzen hat es, sie heraufzubeschwören?

### **Einfache Hilfe**

Es lohnt sich bestimmt, auf das Rauchen zu verzichten, auch wenn es schwer fallen mag, sich das hartnäckige Laster abzugewöhnen, aber es ist und bleibt gefährlich, für jeden, der ihm frönt. Am leichtesten

kann man es überwinden durch getrocknete Weinbeeren oder Rosinen, die man stets griffbereit in der Tasche zur Verfügung haben kann. Meldet sich das Verlangen nach einer Zigarette, dann greift man statt zu dieser zu den Weinbeeren, die man langsam zerkaut. Man hat demnach mit der Zunge etwas zu lutschen. Zudem geht der Fruchtzucker unmittelbar ins Blut. Sein Nährgehalt überbrückt das Verlangen nach Nikotin. Der Traubenzucker ist bekanntlich sehr gesund. Er kräftigt das Herz, was den Kampf des Verzichtes erleichtert. Viele schon haben dieses einfache Mittel der Entwöhnung erfolgreich angewandt und sind dadurch von ihrer gefährlichen Leidenschaft frei geworden, was natürlich als nicht geringer Triumph gewertet werden kann. Warum sich freiwillig Gefahren aussetzen, die man vermeiden könnte? Es braucht nur einen einigermaßen guten und festen Willen dazu.

## **Auffallende Zunahme des Prostataleidens**

Sicher waren wir im vergangenen Oktober überrascht zu vernehmen, dass das Prostataleiden sich allgemein stark ausgebreitet hat. Am 18. des Monats teilte nämlich das Schweizer Radio mit, dass jeder zweite, erwachsene Schweizer nicht mehr über eine einwandfrei funktionierende Prostata verfüge. Es handelt sich dabei entweder um eine Hypertrophie oder sonst eine Funktionsstörung. – Auch der Prostatakrebs hat zahlenmässig stark zugenommen. Schon jüngere Leute zwischen 40 und 50 Jahren sind diesem preisgegeben. Aerzte, vor allem Urologen, finden keine befriedigende Erklärung für diese beunruhigenden Tatsachen.

### **Ungünstige Einflüsse**

Wie bei allen unerfreulichen Entwicklungen schreibe ich immer wieder der belastenden Ernährung die Schuld zu, dass solche Ueberraschungen in Erscheinung treten können. Bekanntlich ist unsere Nahrung viel zu eiweissreich. Es fehlt uns an Vitalstoffen durch genügend Früchte- und

Gemüsenahrung. Wir geniessen viel zu viel Weisszuckersüssigkeiten nebst raffinierten Produkten. Auch konsumieren wir durchschnittlich zuviel Alkohol. Dies beweist der durchschnittliche Alkoholverbrauch in der Schweiz in beängstigender Weise. Durch Nahrung, starke Heilmittel, durch Getränke, infolge von Insektiziden und Fungiziden nehmen wir viel Gifte in uns auf, was ebenfalls ungünstig wirkt. Sie mögen dazu beitragen, dass die Prostata überforciert wird und in ihren Funktionen das Gleichgewicht verliert. Die Frage bleibt offen, was man dagegen unternehmen könnte?

### **Günstige Hilfsmittel**

Es wäre vorteilhaft, wenn Männer mit 40 Jahren schon beginnen würden, entsprechende Mittel gegen degenerative Erscheinungen der Prostata einzunehmen, um das frühzeitige Auftreten von Störungen erfolgreich hemmen zu können. Das allerbeste Mittel, das auch in der Literatur als solches beurteilt ward, fand ich im Ge-



biet der Seminolen-Indianer in Florida. Es handelt sich dabei um den Samen der kleinen Zwergpalme, *Sabal serrulata*. Ebenfalls in Yucatan entdeckte ich diese Palme bei den Maya-Indianern. Diese Indianerstämme sind ihrerseits über die Wirkungsmöglichkeit dieses Samens gut orientiert. Selbst, wenn bereits eine Vergrößerung der Prostata stattgefunden hat, wirkt die Urntinktur von *Sabal serrulata* ganz hervorragend, wobei täglich dreimal zehn Tropfen genügen. Eine weitere günstig wirkende Pflanze gegen die erwähnte Erkrankung kennen die brasilianischen Indianer vom Amazonasgebiet. Sie wenden diese an, um die Harnorgane gut in Ordnung zu bringen, wobei es sich um die *Pareira prara*, die Griesswurz, handelt. Im 17. Jahrhundert lernten portugiesische Missionare diese Pflanze bei den Indianern kennen. Sie war dort unter dem indianischen Namen *Aputus* oder *Putua* bekannt. Angewandt wurde sie gegen allerlei Formen von Prostata- oder Steinleiden. Die Indianer konnten sie nur rühmen und warm empfehlen. Auch die Afrikaner verfügen über eine vorzügliche Pflanze, um gegen die erwähnte Erkrankung erfolgreich ankämpfen zu können, nämlich: *Hypoxis rooperi*.

Die Goldrute, unser bekanntes *Solidago*, wirkt ebenfalls günstig auf die Prostata ein, wenn sie dabei auch nicht solch starken Einfluss wie *Sabal serrulata* ausübt. Des weiteren hat sich bereits Prostasan bei Prostataleiden ausgezeichnet bewährt, vor allem, wenn es sich dabei um Prostatahypertrophie handelt. Nebst dem *Sabal serrulata* ist dem Prostasan auch noch *Staphisagria* beigegeben, nämlich der Same des *Stephankrautes*. Es handelt sich dabei um ein hervorragend bewährtes Mittel. Die Pflanze treffen wir im Mittelmeergebiet überall an. Ihr Same ist als *Stephanskörner* bekannt und gilt als Heilmittel für die Harnorgane, vor allem auch für die Prostata. Es dient daher beim Prostasan zur Anrundung der günstigen Wirkung, besonders, wenn vielleicht neurasthenische Nebenerscheinungen vorliegen. – Ein dritter Komponent im Prostasan

ist *Populus tremula*, die Zitterpalme oder Espe, wobei die frische Rinde sowie die jungen Blätter Verwendung finden. In ganz Europa, von den Mittelmeerländern bis hinauf nach Sibirien ist die Espe anzutreffen. Ihre Wirkung auf die Prostata wie auch auf Blasenleiden ist vorzüglich, hauptsächlich bei betagten Patienten. Prostasan ist durch seine drei hervorragenden Komponenten wirklich sehr empfehlenswert, und jeder Mann, der über 50 Jahre zählt, sollte sich des Mittels vorbeugend bedienen. Es wäre nachlässig, zuzuwarten, bis der Urin nicht mehr weggeht, so dass der Arzt bei seiner radikalen Untersuchung plötzlich eine vergrößerte Prostata feststellen muss. Wer dieses Mittel rechtzeitig einnimmt, beugt vor, was entschieden leichter ist, als nachträgliches, mühsames Heilen. Auf diese vorsichtige Weise kann sich mancher Patient eine Operation ersparen. Dies wird ihm durch rechtzeitige Anwendung des Mittels gelingen sowie durch gleichzeitige Umstellung der Ernährung, die, statt eiweissreich, vitalstoffreich sein muss.

#### Weitere Auswege!

Im Notfall stehen dem Chirurgen indes hauptsächlich dreierlei Operationsmöglichkeiten zur Verfügung, doch bedeutet jede von ihnen ein grosses Risiko, und zudem verbleiben sie nicht immer ohne Spätfolgen.

Wer die Fünfzigerjahre erreicht hat, sollte die Kontrolle seiner Prostata nicht zu spät in Angriff nehmen, sondern sie im Gegenteil jährlich von einem tüchtigen Arzt wiederholen lassen. Auf diese Weise kann man frühzeitig gegen ein hartnäckiges Prostataleiden vorbeugen.

Auch Wasseranwendungen sind vorteilhaft. Regelmässige Sitzbäder, noch besser sind Kräutersitzbäder nebst andern feuchtwarmen Wasseranwendungen, wirken sich günstig aus, ebenso wöchentliche Saunkuren. Diese Anwendungen fördern die Zirkulation in den Unterleibsorganen, was wieder der Vorbeugung dienlich ist. Vorteilhaft ist auch gründliche Bewegung in möglichst einwandfreier, guter Luft. Wan-



derungen mit energischen Fusstouren sind vorzüglich. Im Herbst des Lebens sollten wir abends dem Bürostuhl lebewohl sagen können und ihn nicht etwa mit dem Klubsessel vertauschen, um mit Freunden in die Nacht hinein der Gemütlichkeit zu frönen, denn dies alles fördert das Kreislaufsystem des Menschen nicht, obwohl dies dringend zu empfehlen wäre. – Es ist keineswegs ein Luxus, wenn man sich mit 50 Jahren genügend Bewegung verschafft und zudem wenigstens morgens und abends 10 bis 15 Tropfen Prostan

einnimmt, doch sollte man dies auch beim Mittagessen nicht vergessen. Hätten alle erkrankten Schweizer Männer diesem Rat getreulich und frühzeitig genug Folge leisten können, hätte der erwähnte Radiobericht nicht mit solch beunruhigender Feststellung in Erscheinung treten müssen. Also, dreimal täglich warten die Prostatatropfen zur Vorbeugung und vor allem auch für den bereits Erkrankten. Auch die anderen Ratschläge sind beachtenswert, wenn man sich seine Lage entschieden erleichtern möchte.

### Aus dem Leserkreis

#### Kurzbericht aus den Tropen

Dr. L. schrieb aus Windhoek einige anerkennende Worte. Da er als Arzt in Südwestafrika tätig ist, beeindruckte ihn der «Gesundheitsführer durch tropische Gegenden» ganz besonders, kann er ihm doch in richtigem Sinne dienlich sein. Er schrieb zwar nur kurz, doch anspornend: «Haben Sie herzlichen Dank für die Zusendung Ihres Buches ‚Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete‘, das ich hervorragend finde als ein wirklicher Führer in südlichen Ländern. – Ich bewundere Ihre Schaffenskraft!»

Seinen Grüßen fügt er auch noch den Wunsch bei, dass es mir vergönnt sein werde, diese Kraft zum Wohle der Menschen noch lange auswerten zu können. Wenn uns dies glückt, ist es wirklich ein Geschenk, für das wir dankbar sein sollten. Mich freut der Ansporn besonders, weil er von einem erfahrenen Arzt aus tropischem Gebiet stammt. Er muss ja wissen, was sich dort hilfreich auswirken kann.

#### Hilfreiche Wallwurz

Frau R. aus Kanada, wohnhaft in O., bestellte schon im vergangenen September für eine betagte Bekannte aus Deutschland ein Abonnement auf unsere Zeitschrift für die Winterfesttage. Als Begründung schrieb sie: «Ich bin seit kurzem Abonnent Ihrer sehr schönen und interessanten ‚Gesundheits-Nachrichten‘.» Grund

genug, um auch andere damit zu beglücken. – Gleichzeitig erfolgte aber auch noch ein Wallwurzbericht, der für die Winterszeit in vorbeugendem Sinne Verwendung finden kann. Er lautete: «Meine dreizehnjährige Tochter hat immer sehr heftiges Nasenbluten im Gefolge eines Schnupfens. Diesmal nun traf ich gleich zu Beginn der Erkältung Vorsorge, indem ich in jedes Nasenloch ein erbsengrosses Stück Wallwurzsalbe einmassierte. Das half der verstopften Nase so gut, dass die Blutungen ausblieben. Da sich dieser Schnupfen durch heftiges Kribbeln auch bei mir anmeldete, führte ich die gleiche Anwendung wie bei meiner Tochter durch. Als Erfolg benahm sich meine Nase wunderbar, denn der Schnupfen ging an mir vorbei.» – Das ist natürlich erfreulich und bestimmt nachahmenswert.

---

#### BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zur Generalversammlung  
Dienstag, den 16. Januar 1979, 20 Uhr,  
im Restaurant «Löwenbräu Urania»,  
1. Stock, Saal 3.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

---

Zu vermieten in Bever/Engadin

#### 4-Zimmer-Wohnung

mit Garage, in ruhiger Lage.

Nichtraucher und Naturfreunde,  
die evtl. auch an Gartenanteil Interesse  
haben, melden sich bitte schriftlich bei

**Familie A. Vogel, 9053 Teufen AR**

---