

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Erfolgsmethode bei Angina pectoris  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552607>

#### 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:** 25.01.2026

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

Wir dagegen essen in der Regel Nahrungsmittel, die wir zuvor entwertet haben, so Weissmehlprodukte, weissen Reis und weissen Zucker, was alles arm an Mineralstoffen und Vitaminen ist. Auch ein Zuschuss von künstlichen Vitaminen kann die eingebüsstnen Werte nicht ersetzen.

4. Naturvölker nehmen in der Regel nicht soviel erhitzte Fette ein wie wir. Wir geniessen in Fett erhitzte Speisen wie Pommes frites meist mit Vorliebe. Zusammen mit der Eiweissüberfütterung bringt dies den Chemismus des Körpers aus dem Gleichgewicht, was sich durch einen gestörten Cholesterinspiegel bemerkbar machen kann. Gleichzeitig wird dadurch auch die Leber überlastet.

5. Naturvölker essen mengenmässig kaum die Hälfte von dem, was in der zivilisierten Welt üblich ist.

6. Naturvölker nehmen sich Zeit zur Einnahme ihrer Mahlzeiten und kauen besser als wir.

7. Naturvölker geniessen durch ihre Vollwerternahrung viel Zellulose und leiden daher nie an Verstopfung.

Diese Unterschiede in der beidseitigen Lebensweise sollten uns zu denken geben. Sie beleuchten die Nachteile, die wir uns auferlegt haben, weshalb wir zur Einsicht gelangen sollten, alle diese eingefleischten Fehler zielbewusst zu ändern. Gelingt uns dies, dann können wir dadurch auch die Gefahr verringern, durch einen Herzinfarkt frühzeitig das Leben verlieren zu müssen oder einem Krebsleiden preisgegeben zu sein. Eigentlich handelt es sich bei den sieben erwähnten Punkten um eine einfache Angelegenheit,

aber gleichwohl mag es vielen Mühe bereiten, sich von den eingefleischten Lebensgewohnheiten zu trennen. Es braucht entschlossene Willenskraft und beharrliche Ausdauer dazu, aber es ist nicht unerreichbar, Ernährungsfehler und verkehrte Lebensführung zu berichtigen. Naturvölker beginnen auch ihr Tagewerk mit dem Erscheinen der Sonne und beenden es mit beginnender Dunkelheit. Weder Radio noch Fernsehprogramme stehen ihnen zur Verfügung, auch lassen sie sich durch keine gesellschaftlichen Verpflichtungen den Vormittagnachtsschlaf rauben, alles Vorteile, die wir bereits beleuchtet haben.

Die Lebensweise der Naturvölker lässt auch die gefürchtete Angina pectoris nicht aufkommen, während diese typische Herzkrankheit manchem bei uns Sorgen bereitet. Die Vorteile einer natürlichen Lebensweise, wie sie bei Naturvölkern üblich ist, lässt keine Herzschwächen in Erscheinung treten. Der natürliche Bewegungsdrang findet auch den richtigen Ausgleich, und der neuzeitliche Stress unserer Zivilisation übt noch keinen störenden Einfluss auf das gesundheitliche Gleichgewicht aus. Sicherlich können wir aus den Darlegungen ersehen, dass wir unseren Lebensrhythmus inmitten der Zivilisation gleichwohl auf eine Weise umzustellen vermögen, die uns gesundheitlichen Nutzen einbringen wird. Wir können unsere Ansprüche auf vernünftige Gesundheitsregeln umstellen und so dem Herztod und Krebs erfolgreich entgegenwirken.

### Erfolgsmethode bei Angina pectoris

Angina pectoris ist eine typische Herzkrankheit, der man zuerst mit einer Therapie der Ruhe durch völlige Schonung begegnete. Aber diese Ruhe bewirkte meist eher das Gegenteil. Wie man daher bei Angina pectoris durch eine Bewegungstherapie mit geschicktem Training sehr viel erreichen kann, bewies Dr. Malten aus Baden-Baden mit seiner Methode klar

und deutlich. Diese bestand in langsam voranschreitendem Training durch das Erlernen einer bestimmten Atmungstechnik, womit auch eine Bewegungstherapie verbunden war. Statt vom Nitroglycerin als Notbehelf abhängig zu bleiben, konnte der Patient durch die Methode von Dr. Malten allmählich zur Befreiung seines Krankheitszustandes gelangen. Obwohl

der Kranke anfangs womöglich kaum einige Schritte gehen konnte, war es ihm mit der Zeit doch möglich, sich an regelmässigen Wanderungen zu beteiligen.

Als ich erstmals mit Dr. Malten zusammentraf, beeindruckte er mich mit seiner Methode sehr. Mit kräftiger Tenorstimme erklärte er als ausgezeichneter Redner seine Heiltherapie einfach und logisch. Es war mir klar, dass seine Persönlichkeit mit seinem psychotherapeutischen Verständnis die Patienten förmlich mitzureissen vermochte, was ihnen zum erfolgreichen Ansporn diente. Auch bei Freunden und Arztkollegen hinterliessen seine Demonstrationen auf Kongressen und in seiner Klinik einen tiefen Eindruck. Bei Hunderten von Patienten bewies sein Erfolg, dass es möglich ist, durch stetes, langsames Training sowohl die Herznerven wie auch die Herzmuskelatmung wieder funktionstüchtig werden zu lassen. Selbst, wenn sich Angina pectoris bereits zu schwerem Leiden entwickeln konnte, liess sich die Erkrankung durch die er-

wähnte Methode jeweils doch noch erträglicher gestalten.

Freudiges Singen mit Vokalatmungsgymnastik bildeten oft eine wunderbare Unterstützung zur Erlangung offensichtlicher Erfolge, wobei Pflanzenmittel, wie Crataegian und Auroforce, zu beschleunigender Besserung beitragen können. Was sich aber sehr benachteiligend auswirken wird, ist ein verzagtes Nachgeben. Der Patient verfällt dadurch in Depressionszustände und schadet sich nur mit seinem Jammern. Gerade das Herz spricht auf die geistige Einstellung an, was ja auch Dr. Malten durch seinen bejahenden Ansporn auszuwerten vermochte. In der Regel wird es zu gutem Ergebnis führen, wenn der ärztliche Beistand und auch die Angehörigen und Freunde in der seelischen Behandlung günstig mithelfen. «Was rastet, das rostet», stimmt also selbst bei Angina pectoris. Ein Patient aber, der sich zuversichtlich aufrafft, braucht keineswegs zu verzagen, denn mit Geduld und Ausdauer hat sich schon mancher Erfolg eingestellt.

## Gicht

In früheren Zeiten bezeichnete man die Gicht als Krankheit der Könige. Heute haben sich die Verhältnisse auf eine Weise geändert, dass sich das Wohlstandsleben auf breitere Schichten ausdehnen konnte, so dass sich die Gicht, gelinde gesagt, unter die Zivilisationskrankheiten einreihen lässt. Will man etwas boshhaft sein, dann kann man sie auch als das Leiden der Schlemmer bezeichnen, obwohl nicht alle, die dieser Krankheit erliegen, den Schlemmern zugesellt werden können. Es gibt auf allen Gebieten Ausnahmen, so auch bei Gicht. Diese Krankheit kann sich nämlich im Laufe der Zeit in der Erbmasse so stark verankern, dass auch jene, die sich einer sogenannten normalen, bürgerlichen Ernährung und Lebensweise zugewendet haben, durch sie geplagt werden können.

Auf meinen Reisen unter Naturvölkern hatte ich immer wieder Gelegenheit,

Krankheitserscheinungen, die äusserlich sichtbar waren, gut zu beobachten. Bei Farbigen, die noch einigermassen naturgemäss lebten, indem sie ihre früheren Lebensgewohnheiten noch immer beachteten, konnte ich nie feststellen, dass ihre Finger durch Gicht verkrüppelt gewesen wären. Kein einziger Indianer von Zentral- und Südamerika war damit belastet. Anders aber erging es reichen Chinesen, denn bei diesen entdeckte ich manchmal schwere Gichtfälle. Als ich in Indonesien einen guten Freund besuchte, litt dieser unter schwerer Gicht. Leider war er bereits zu alt, um durch eine Umstellung seiner eiweissreichen und zu scharf gewürzten Nahrung noch etwas Erfolg erreichen zu können. Zwar linderte Petadol vorübergehend seine starken Schmerzen noch etwas, aber die Krankheit war schon zu weit fortgeschritten, so dass keine Heilung mehr erwirkt werden konnte.