

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Günstiges Vorgehen bei hohem Blutdruck  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553506>

#### **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:** 22.01.2026

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

Pflege benötigt, um widerstandsfähiger zu werden. Kräuterbäder, Sauna oder Dusche stärken. Wöchentlich reiben wir sie ein- oder zweimal mit einem guten Salböl ein, um dadurch die Hauttätigkeit entsprechend anzuregen. Auch Symphytum-off.-Urtinktur oder Symphosan können wir verwenden, besonders bei der Durchführung einer regelmässigen Massage. Durch vernünftigen Sport, durch Schwimmen, Turnen und Wandern festigt man die Wirbelsäule und zudem die damit verbundene Muskulatur, wodurch sie stärkeren Belastungen eher gewachsen sein wird. Auch anatomisch richtig gebaute Sitzgelegenheiten sollte man

beachten und besonders ungünstige Autositze meiden, da diese der Wirbelsäule ebenfalls schaden. Dieserhalb stand früher der Volkswagen in Verruf. Ein besonderes Rückenleiden bezeichneten daher die Aerzte als Volkswagenkrankheit, selbst wenn der Patient kein solches Auto fuhr. Heute sollen die Autositze allgemein besser sein. – Es ist ferner auch darauf zu achten, dass unsere Betten nicht zu weich sind, weil die Wirbelsäule nicht in einer Mulde liegen sollte. Wenn wir allen Forderungen gerecht werden, vermögen wir uns im Krankheitsfalle unsere Lage so viel als möglich zu erleichtern.

### Günstiges Vorgehen bei hohem Blutdruck

Wenn sich alle Kranken, die mit hohem Blutdruck belastet sind, bewusst wären, wie heilsam sich gewisse Ernährungsformen auswirken können, würden sie bei richtiger Einsicht vorteilhaft dazu greifen. Weil sich aber die wenigsten darüber klar sind, dass in unserem Körper eine regenerierende Kraft wohnt, die durch vernünftige Änderung verkehrter Lebensweise zur Tätigkeit angefacht werden kann, beachten sie eine solch hilfreiche Auswertung überhaupt nicht. Somit kann ihnen eine solch wertvolle Ausrüstung auch nicht wie vorgesehen zugute kommen. Meist sind mit der Last eines hohen Blutdruckes auch beängstigende Depressionen verbunden, was umständlicher ja begreiflich ist. Darum ist es völlig angebracht, durch eine entsprechende Diät dem gesamten Organismus Erleichterung zu verschaffen. In erster Linie wird dabei eine eiweißarme Diät Gutes bewirken. «Der kleine Doktor» gibt dazu näheren Aufschluss über die hilfreiche Möglichkeit, die der Natrikreis zur Regenerierung des Gefäßsystems in sich birgt. Als Sonderdiät sollte er daher unbedingt für längere Zeit regelmässig eingesetzt werden. Verstärkt wird seine günstige Wirkung noch durch Quark, vermischt mit geraffeltem Meerrettich. Zudem ergänzt eine Salatdiät den heilsamen Wert dieser einfachen Ernährungsweise wesentlich. Man sollte

allerdings mit deren Einnahme sehr beharrlich sein. Ueberlegt man sich einmal eingehend, wie lange es gedauert hat, bis der Krankheitszustand auf der Stufe der Gefahr angelangt war, dann wird man auch eher begreifen, dass entsprechende Geduld erforderlich ist, um einen Erfolg verzeichnen zu können. Warum aber sollte man, wenn sich ein solcher wirklich eingestellt hat, überhaupt wieder zur früheren Lebensgewohnheit zurückkehren, da wir uns durch ein solches Vorgehen doch nur erneut schwächen können? Infolgedessen werden wir mit der Zeit dem entflohenen Krankheitszustand wieder preisgegeben sein. Es ist wirklich schade, wenn auf diese Weise eingesetzte Bemühungen vergeblich waren, nur weil man nicht einsehen will, dass hoher Blutdruck und Depressionen keine Bagatellen sind, die man leicht nehmen dürfte, ohne dadurch ein Risiko einzugehen. Mancher Einsichtige dagegen, der seiner erfolgreichen Diät beharrlich treu geblieben ist, verlor dadurch auch das erlangte Wohlbefinden nicht mehr. Auch wenn sich der Zustand wesentlich gebessert hat, sollte man sich nie in Sicherheit wiegen und glauben, jeder Gefahr enthoben zu sein. Die Rückkehr in jene Gewohnheiten, die zur Krankheit führten, ist gefährlich. Eine Abwechslung, die für den Zustand nicht zu belastend ist, kann man sich

ausnahmsweise einmal gestatten, doch sollte man dann wieder um so gewissenhafter zu seiner Heildiät zurückkehren.

### Sprechendes Beispiel

Diese Ratschläge beruhen auf Erfahrung. Auch der Verlust des errungenen Erfolges ist darin eingeschlossen, was nachfolgender Bericht bestätigt. Einer Frau, der ich acht Jahre zuvor günstigen Rat erteilen konnte, weil ihr Mann durch hohen Blutdruck und Depressionen gefährdet war, begegnete ich im Zug vom Engadin nach Chur. Sie benützte die Gelegenheit, mir über ihren Mann näheren Aufschluss zu erteilen. Die erwähnte Naturreise mit Quark, Meerrettich und Salat hatte bei ihm gute Früchte gezeitigt. Nach diesem zufriedenstellenden Ergebnis glaubte er indes ohne Gefahr zu den alten Gewohnheiten zurückkehren zu können. Aber wie vorausgesehen, hatte er sich getäuscht, denn sein Zustand begann sich wieder zu verschlimmern, so dass ihm der Arzt einen Spitalaufenthalt vorschlug. Dort wurden Mittel eingesetzt, die zur Senkung und Verdünnung des Blutes dienten. Anfangs verbesserte sich dadurch das subjektive Befinden des Kranken. Durch eine Ungeschicklichkeit stellte sich indes eine Erschwerung der Lage ein, denn der Kranke fiel aus dem Bett, ohne sich selbst helfen zu können. Weil sein Zimmerpartner gelähmt war, konnte auch er nicht behilflich sein. Bis die Hilferufe endlich wahrgenommen wurden, hatte sich der Kranke wahrscheinlich in eine zu grosse Erregung hineingesteigert. Dadurch löste sich ein Ueberdruck aus, dem

die geschwächten, stark degenerierten Gefäße im Gehirn nicht standzuhalten vermochten. Als Folge trat der Tod durch einen Schlaganfall ein.

Oft schon erhielt ich ähnliche Berichte, und es ist schade, wenn der Anfangserfolg Einbusse erleidet, nur weil der Kranke zu wenig Geduld aufbringt, um durchzuhalten und deshalb wieder zu Medikamenten zurückkehrt, die nur symptomatisch wirken. Durch stärkere Gemütseregung, durch Angst, Aerger, ja sogar durch Freude können die geschwächten Gefäße die vermehrte Belastung nicht aushalten, so dass als Folge der Tod eintritt. – Mit diesen Schwierigkeiten muss man rechnen, wenn man sich nicht zur erprobten Naturreisdiät bewegen lässt, wiewohl diese Wunder wirken kann. Ihre Hilfeleistung kann zudem noch verstärkt werden durch den Einsatz entsprechender Pflanzenmittel, da *Viscum album*, Knoblauchkapseln, Bärlauchwein (*Allium urs.*) und *Rauwolfavina* günstig wirken.

Ein Kranke, dem es schwerfällt, die alten Lebens- und Essgewohnheiten aufzugeben, sollte unbedingt durch seine Angehörigen die notwendige Unterstützung erhalten können. Am meisten wäre ihm durch ihren Ansporn gedient, indem sie sich seiner Diät anschliessen würden. Das würde ihm die Möglichkeit geben, eher durchhalten zu können. Er sollte nicht unbekümmert gegen die Naturgesetze handeln, sondern sie gewissenhaft befolgen, weil sich nur dadurch seine kritische Lage verbessern und festigen lässt. Unbedenkliche Missachtung wird indes den Tod beschleunigen.

### Haustierkrebs oder Raubtierkrebs

Nicht allen mögen diese beiden Krebsarten bekannt sein, doch wird man bei ihrer Beschreibung rasch herausfinden, warum ihre Namen auf sie anwendbar sind. Viele Menschen haben irgendwo an ihrem Körper eine Geschwulst. Da diese sehr langsam wächst und keinerlei Beschwerden noch Schmerzen verursacht, gilt sie nicht als gefährlich, obwohl es sich

dabei gleichwohl um eine Krebsgeschwulst handeln kann. Ganz zufällig kann man eine solche Geschwulst entdecken oder man wird überhaupt nie dazu kommen, sie als Krebs festzustellen. Da, wo die körpereigene Abwehr verhältnismässig noch gut ist, sind solche Krebsgeschwulste so gut wie unmöglich. Bösartig können sie höchstens werden, wenn man sie reizt.