

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Einfache Hilfeleistungen bei Kreislaufstörungen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970078>

### **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:** 28.01.2026

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



rung Veranlassung geben, und zwar bis ins hohe Alter hinauf.

Anderseits ist es jedoch grundverkehrt, wenn man zuwartet, bis die Vorsteherdrüse schon dermassen vergrössert ist, dass sie den Urinkanal abdrosselt, weil man es an der richtigen Pflege mangeln liess. Bei solch fortgeschrittenem Fall ist es dann allerdings fraglich, ob man noch ohne Operation durchkommen kann. Da jede der drei verschiedenen Operationsmethoden mit viel Risiken und Nachwehen verbunden ist, kann nicht genug darauf bestanden werden, frühzeitig mit der vorbeugenden Pflege der Prostata zu beginnen und sie beharrlich, regelmässig durchzuführen, wobei sich die Anwendung von Prostanen lohnen wird.

#### **Kürbissamen**

Bekannt ist auch die günstige Wirkung von Kürbissamen, da er das Prostanemittel noch wesentlich verstärken kann. In Rumänien war es schon lange üblich, bei Prostatavergrösserungen Kürbissamen einzusetzen. Bei Frauen kann sogar während einer Schwangerschaft eine Bandwurmkur mit Kürbissamen ohne Bedenken durchgeführt werden, was bestimmt als vorteilhaft bezeichnet werden kann. Was

nun beim männlichen Geschlecht die Pflege der Prostata anbetrifft, kann man aus reichen Erfahrungen heraus empfehlen, dass im Alter von über 60 Jahren nebst Prostanen zeitweise auch eine Kürbissamenkur durchgeführt werden sollte.

Sogar bei Patienten, die bereits zur Operation vorgesehen waren, ist es manchmal noch gelungen, durch eine konsequente Kur eine derartig günstige Rückbildung der Prostata zu erwirken, dass der Chirurg von einer Operation absehen konnte. Eine Frau kann viel erreichen, wenn sie ihrem Manne die Prostanentropfen regelmässig morgens und abends in Bambukaffee oder Tee zur Einnahme bereithält, indem sie gleichzeitig auch an die Einnahme der Kürbiskerne denkt. Sie raspelt diese in der Mandelmühle und mengt sie unter das Vollwertmüesli. Das ist eine vorzügliche Unterstützung in der Pflege, die regelmässig erfolgen sollte. Je älter man wird, um so notwendiger ist es, im vorbeugenden Sinne auf seine Gesundheit zu achten. Es lohnt sich dies, denn Vorbeugen ist bekanntlich besser als Heilen. Man darf für eine solche Pflege nur nicht zu bequem sein. Doch den Vorteil, den man dadurch erringt, lässt uns die kleine Bürde bestimmt beharrlich auf uns nehmen.

### **Einfache Hilfeleistungen bei Kreislaufstörungen**

Durch eine Umfrage bei unseren Freunden und Bekannten werden wir feststellen können, dass weit über 50% von ihnen schon unter Kreislaufstörungen zu leiden haben, sobald das 4. Jahrzehnt hinter ihnen liegt. Einer muss sich mit Störungen im arteriellen System abfinden, während beim andern die Venen durch Stauungen, Krampfadern und dergleichen mehr Schwierigkeiten bereiten. Wenn das Wetter ändert, indem ein Tief im Anzug ist, mehren sich die Beschwerden besonders. Jeder, der damit zu schaffen hat, fragt sich unwillkürlich, wieso er in diese missliche Lage geraten sei, und zwar besonders dann, wenn er stets bemüht gewesen war, gesund zu leben. Wer nicht raucht und dem Alkoholgenuss nicht ergeben ist, glaubt gesundheitlich unwill-

kürlich auf guter Grundlage zu stehen. Er darf jedoch nicht vergessen, dass viele ungünstige Veranlagungen auch auf Vererbung beruhen mögen. In dem Falle sollte man doppelte Vorsicht walten lassen. Wir leben heute zudem in der ungünstigen Zeit vieler Vergiftungsmöglichkeiten. Unsere Nahrung ist nicht mehr frei davon, ebenso wenig das Wasser und die Luft. Vielleicht setzt uns auch die Hetze unserer Tage zu sehr zu. Immer muss man auf entspannende Gemütlichkeit verzichten, um nirgends zu spät zu sein. Bricht schliesslich der Feierabend an, dann ist man oft so ermüdet, dass man von ihm keinen erholsamen Genuss mehr erwarten kann. Vielleicht leidet man durch die Hetze auch an einem gewissen Sauerstoffmangel, da man



sich keine Zeit nimmt zu entsprechender Bewegung und gründlicher Atmung. All diese erwähnten, unnatürlichen Einflüsse bereiten die unliebsamen Kreislaufstörungen vor. Wir sollten daher in der Ernährung und in unserer Lebensweise verbessern, was uns möglich ist. Aufklärend wirkt «Der kleine Doktor» wie auch unser Leberbuch, die viele günstige Ratschläge erteilen. Zudem erhalten wir Bescheid über bewährte Pflanzenpräparate, die zur Erleichterung unserer Beschwerden dienen mögen, auch wenn diese nicht immer ganz zu beseitigen sind.

### **Günstige Beeinflussung venöser Beschwerden**

Zur Pflege des venösen Systems eignet sich ein Mittel aus der Roskastanie vorteilhaft. Es ist dies *Aesculus hippocastanum*, bekannt unter *Aesculaforce*. Nimmt man im Wechsel hierzu noch *Hamamelis* ein, dann kann man mit einer zuverlässigen Hilfe rechnen, selbst wenn die Venen entzündet sind. Es braucht allerdings eine gewisse Zeit und somit Geduld, um in der Pflege nicht nachzulassen. Äusserlich behandelt man mit *Symphosan*, was eine rasche Linderung verschafft. Wer seinen Venen einen zusätzlichen und wohltuenden Dienst erweisen will, wähle sich vernünftige Schuhe, die sich nach dem anatomischen Bau der Füße richten, statt Modetorheiten nachzujagen. Wenn das Schuhgeschäft an Stelle eines Gesundheitsschuhes hohe Absätze empfiehlt, dann hat es den gesundheitlichen Wert richtiger Schuhe völlig aus den Augen verloren und sollte sich nicht als Vertreter von Gesundheitsschuhen brüsten! Besonders wenn man Landbewohner in der Hinsicht falsch unterrichtet, kann man ihnen dadurch empfindlich schaden. Sie tragen nicht schwer daran, wenn sie klein sind, aber wenn sie sich durch hohe Absätze vergrössern wollen, müssen sie mit vermehrten Beschwerden rechnen. Wer Gesundheitsschuhe zum Kauf anbietet, ist verpflichtet, den Käufer vor Modetorheiten zu warnen. Ein guter Schuh

schützt auch viel eher vor Kälte, denn kalte Füße sollte man bei geschwächten Venen überhaupt nicht aufkommen lassen.

### **Pflege des arteriellen Systems**

Meistens sind Störungen im arteriellen System mit einer Blutdruckerhöhung verbunden. Aus diesem Grunde muss eine ganz besondere Therapie mit einer gründlichen Ernährungsumstellung durchgeführt werden. Am besten eignet sich hierzu eine Naturreisdiät mit Quark, Meerrettich und Knoblauch nebst frischen Rohsalaten. «Der kleine Doktor» und unser Leberbuch bringen im Sachregister unter Naturreisvermerk einige entsprechende Hinweise. Als Naturheilmittel hat sich *Crataegisan* bestens bewährt. Dieses vorzügliche Pflanzenpräparat besteht vorwiegend aus dem Rohextrakt der Weissdornbeeren, der Weissdornblüten und deren Blättern. Es enthält ferner noch einen Cactusextrakt, auch Extrakt aus Baldrian, Stechpalme, Melisse nebst Hafersaft und einem Auszug der Blätter des Kampherbaumes.

### **Notwendige Unterstützung des Körpers**

Jede Form von Kreislaufstörungen im venösen oder arteriellen System sollte man möglichst frühzeitig bekämpfen, denn mit dem Alter mehren sich auch die Beschwerden. Alles, was von der natürlichen Ernährung und Lebensweise abweicht, sollten wir einsichtsvoll korrigieren, um unserem Körper eine gesunde Grundlage zu ermöglichen. Für jeglichen Fehler, den wir ausmerzen, ist er uns dankbar. Unterstützen wir ihn ferner mit den richtigen Pflanzmitteln, dann erhält er dadurch die Möglichkeit durch seine eigene Regenerationskraft manches selbst zu berichtigen. Unsere Unterstützung muss nur stets auf natürlicher Basis beruhen, auch müssen wir stets für einen Ausgleich von Ruhe und Bewegung sorgen. Wir dürfen also nicht rastlos Forderungen an unseren Körper stellen, sondern müssen bedenken, dass das ganze, wunderbare Kreislaufsystem uns das gesamte Leben hindurch dienlich sein muss.