

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 3

Artikel: Arteriosklerose muss nicht sein
Autor: W.G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552010>

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: 03.05.2026

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

Arteriosklerose muss nicht sein

Wenn man die Menschheit in ihre Ursprünge zurückverfolgt, so kann man beobachten, dass sich der Mensch stets in einer Auseinandersetzung zwischen Geist und Körper befand. Und kein anderer Ausdruck dieses Zwiespalts ist je so augenfällig gewesen, hat diese zwei Aspekte des Menschen so bezeichnend geprägt, wie das Fasten.

Das Fasten war schon den alten Ägyptern bekannt als eine Art, um den Körper von «materiellem Unrat» zu reinigen. Auch die Inder, namentlich viele Yogis des indischen Hinduismus, pflegen die Selbstreinigung des Körpers und damit – wie sie sagen – auch des Geistes durch Fasten. In den Kirchen der Welt gehörte und gehört das Fasten als symbolische Zeremonie in den selbstverständlichen Glaubensakt. Auch Jesus bereitete sich durch Fasten auf seine schwere Mission vor.

Von dieser Seite gesehen ist natürlich das Fasten mehr ideeller und spiritueller Art. Aber kann das Fasten nicht auch ganz einfach eine Methode sein, um den Körper von Schlacken und Stoffwechselprodukten des Organismus zu befreien? Da ist sich die Medizin heute ganz sicher, auf diese Frage kann man nur mit ja antworten. Das Fasten hilft also dem Körper bei seiner schweren Aufgabe der Selbstreinigung.

Wesen der Arteriosklerose

Es gibt heute viele Zivilisationskrankheiten, die den Menschen bedrohen. Eine, und in dieser Zeit wohl die wichtigste, ist die Arteriosklerose, also die Arterienverkalkung, und als Folge davon der Herzinfarkt. Arteriosklerose – das bedeutet, dass sich auf Grund von ungesunder Ernährung, vor allem durch einen zu hohen Fettkonsum, durch Übergewichtigkeit und Bluthochdruck, die Wände unserer Arterien, das heisst der Schlagadern, verhärten. Es lagern sich Stoffwechselprodukte, Blutfette in die Wand ein und zerstören diese in ihrem Aufbau. Die Arterienwand wird dick und starr, sie wird unelastisch und weil sie verengt ist, lässt sie weniger Blut durchfliessen. Diese «Arterienverkalkung» entsteht eben vor allem dann, wenn der Fett- und Eiweiss-

stoffwechsel gestört ist. Das Wort «Verkalkung» ist dabei eine laienhafte Vorstellung. Es handelt sich bei diesen Verhärtungen nicht um Kalk, sondern um Narbengewebe, es entsteht genau genommen eine Narbe, die sich verdickt. Dies hat auch absolut nichts mit dem Kalkspiegel im Blut oder einer medikamentösen Einnahme von Kalktabletten zu tun. So kann man Urticalcin-Tabletten unbedenklich einnehmen.

Vorbeugen und Heilen

Der einzigmögliche Schluss, den man aus dieser medizinischen Erkenntnis ziehen kann und muss, ist der, dass wir unter allen Umständen versuchen sollten, unser Übergewicht zu reduzieren, den Blutdruck zu normalisieren und uns auf eine richtige Ernährungsweise umzustellen.

Erfolgreiches Fasten

Eine grosse Hilfe bringt uns hier das eingangs beschriebene Fasten, das Heilfasten. So wurde bei Untersuchungen an amerikanischen Soldaten während des Koreakrieges festgestellt, dass zeitweises Hungern den Körper von Schlacken befreit und eine schon beginnende Arteriosklerose vollständig heilen kann. Diese Soldaten hatten sich nämlich im dichten Dschungel verirrt und fanden erst nach Wochen den Weg zu ihrer Truppe. Als der Proviant ausging, ernährten sie sich kümmerlich, schon beinahe am Verhungern, von allem, was sie unterwegs fanden. Der Körper baut in Hungerzeiten all den Unrat, der sich in den Gefässwänden angesammelt hat, namentlich die Blutfette, in schnellster Zeit ab. Die Beschaffenheit der Gefässe normalisiert sich wieder. Dazu kommt, dass der Blutdruck bei einer Fastenkur sinkt und so ein weiterer Risikofaktor der Arteriosklerose ausgeschaltet wird. Eine Fastenkur befreit den Körper von all den überflüssigen Schlacken, die den Körper unnötig belasten, macht ihn wieder frei und schenkt neue Vitalität. In solchen Fällen wird oft eine Null-Diät empfohlen, die aber nicht in jedem Fall geeignet ist.

Saftfastenkuren, sei es nun mit Gemüse- oder Fruchtsäften (zum Beispiel A. Vogels

Gemüsesaft-Mischung), scheinen da eher angezeigt, weil sie die vom Körper benötigten Vitalstoffe zuzuführen vermögen. Über dieses Thema können Sie im «Kleinen Doktor» oder in früheren «Gesundheits-Nachrichten» noch manches nachlesen.

Kontrolle des Mineralhaushaltes

Bei längerdauernden Fastenkuren empfiehlt es sich, Vitaminpräparate, wie zum Beispiel unsere Multivitamin-Kapseln, einzunehmen, um dem Körper die Versorgung mit lebenswichtigen Vitaminen zu gewährleisten. Es ist aber auch wichtig, die Funktionen der Nieren anzuregen, um schneller und gründlicher den ganzen Stoffwechselballast auszuschleiden. Deshalb sollte man sich schwachen Nierentee zubereiten mit 50 Tropfen Nephrosolid und diesen ebenso schluckweise auf den ganzen Tag verteilt trinken. Und das muss man sich merken: während des Fastens braucht der Körper reichlich Flüssigkeit, insgesamt im Durchschnitt drei Liter. Es kann sein, dass die ersten Tage einer solchen Kur schwer sind und man sich müde und schlapp fühlt, aber sicher wird sich danach eine ungeheure Erleichterung und Spannkraft, auch des Geistes, einstellen. Vor allem aber kann man sicher sein, damit das Beste für seine Arterien, für sein Gefäßsystem getan zu haben. Will man noch mehr zur Vorbeugung gegen Arteriosklerose tun, sollte man auf altbewährte, seit Jahrhunderten von vielen Völkern erprobte Naturmittel zurückgreifen.

Knoblauch

Da wäre als erstes der Knoblauch zu nennen. Er übt eine reinigende Wirkung auf Darm und Blutgefäße aus, wie das wohl kein anderes Mittel imstande ist zu tun. Auch der Knoblauch reinigt, wie das oben genannte Fasten, das Blut von überflüssigen Blutfetten, die sich sonst in die Gefäßwände einlagern würden. Zudem senkt er in hervorragender Weise den Blutdruck und schützt auch unter diesem Aspekt vor der Arteriosklerose. Wir können den Knoblauch in jeder Form zu uns nehmen, nicht zu viel, jeden Tag etwas. Die französische Küche bezeichnet den Knoblauch nicht umsonst als die «Königin der Gewürze». Er

wird uns in jedem Fall, wie all die Berichte über Hundertjährige in den östlichen Ländern, wie dem Kaukasus, es uns ja zeigen, zu einer erstaunlichen Vitalität und einem gesunden Gefäßsystem verhelfen.

Hefe

Ein weiterer Stützpfiler der Naturheilmittel ist die Hefe. Sie besteht aus dem wichtigen Vitamin-B-Komplex, aus Eiweiß, Lecithin, Mineralstoffen und nicht zuletzt aus Selen. Selen ist ein Spurenelement, bei dem Mangelerscheinungen zu schwersten Leber-, Herz- und Kreislaufstörungen führen. Deshalb sollten wir nach Möglichkeit immer etwas Edelhefe über die geeigneten Mahlzeiten streuen, zum Beispiel auf ein Quarkbrot oder Gemüsesuppe. Wenn man unterwegs ist, besorgt man sich im Reformhaus Hefetabletten.

Baldrian

Der Baldrian ist bei uns bekannt wegen seiner schlaffördernden Wirkung. Tagsüber eingenommen dient er uns auch als Schutzwall gegen seelischen Stress, er beruhigt alle Organfunktionen und verhindert auf diese Art und Weise, dass unser Blutdruck durch den Stress und die Unrast des Lebens ansteigt. Über diesen Mechanismus verhindert er, wie die vorhergenannten Hausmittel, die Entstehung der Arteriosklerose. Man nimmt tagsüber, je nach Bedarf, 20 bis 30 Tropfen in etwas Wasser.

Ginseng

In China und Korea wird seit Jahrhunderten eine Wurzel verwendet, um dem Menschen seine Spann- und Schaffenskraft zu erhalten. Sie wurde bei uns erst nach dem Zweiten Weltkrieg bekannt. Es handelt sich um den Ginseng, oder genauer um die Ginsengwurzel.

Neueste wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich der Cholesterinspiegel mit Ginsengpräparaten um bis zu 20 Prozent senken lässt. Und Cholesterin im Blut ist der Hauptfeind der Gefäßwände. Dieses Blutfett dringt in die innersten Wandschichten ein, lässt diese aufquellen und degenerieren, um dann dicke Beläge und Narben zurückzulassen. Das

Endstadium ist dann eine Arteriosklerose. Zu all dem senkt Ginseng nachweislich den Blutdruck, der, wenn er zu hoch ist, die Gefässe schädigt. Mit Ginsavena, von dem man dreimal täglich 20 Tropfen nimmt, kann man vorbeugen, und ausserdem beruhigt das darin enthaltene Avena sativa die Nerven und wirkt ähnlich wie Baldrian.

Übergewicht

Die beiden wichtigsten Faktoren für die Entstehung der Arteriosklerose haben wir jetzt eingehend beleuchtet. Der dritte wunde Punkt ist das Übergewicht. Natürlicherweise wird im Alter das Gewicht ansteigen, man ist ja nicht mehr jung, die Muskeln erschlaffen allmählich, Bindegewebe und Fett werden angesetzt, man geht in die Breite, was zum einen auf den im Alter veränderten Hormonhaushalt zurückzuführen ist, woran aber auch falsche Ernährung, sitzende Lebensweise und mangelnde Bewegung Schuld haben. Das einfachste Mittel, um zumindest auf sein Normalgewicht zu kommen, ist wiederum das Fasten. Auch unsere Kelpasan-Tabletten können hier eine Hilfe sein. Dazu sollte man sich Bewegung in frischer Luft und Natur verschaffen und eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit Ballaststoffen zu sich nehmen, also Vollkornbrot statt Weggli und Weissbrot, und jede Art von Gemüse. Man sollte es sich zur Gewohnheit machen, jeden Tag etwas Rohkost zu verzehren, schmackhaft mit etwas Öl und Zitronensaft oder Joghurt zubereitet. Vor allem gilt auch hier der Grundsatz: wenig Fett in der Nahrung. Denn fette Speisen und vielleicht die ererbte Neigung zu

erhöhten Blutfettwerten ist der Beginn der Arteriosklerose! Denken wir daran, dass verschiedene Nahrungsmittel Fette enthalten. Bei Käse tun wir uns leichter, weil auf jeder Packung der Fettgehalt angegeben ist. Besonders tierische Fette enthalten viel Cholesterin, hingegen kann man kaltgepresste Öle wie Oliven-, Sonnenblumen- oder Nussöl (für Salate) für die Zubereitung von Speisen verwenden. Neueste Forschungen ergaben, dass pflanzliche Öle den Cholesterinspiegel zu senken vermögen. Doch zunächst weg mit den Pfunden! Es muss nicht gleich eine Null-Diät in einem Sanatorium sein. Wir können genau so gut zu Hause in Intervallen einige Tage einlegen, wo wir nur Rohkost, wie Obst, Gemüse und Salate zu uns nehmen, oder Safttage, wo wir ausschliesslich Gemüse- und Obstsaft trinken. Damit werden alle Schlacken aus dem Körper entfernt, ähnlich einer Selbstreinigungskur; der Körper wird besser durchblutet, ein erhöhter Blutdruck wird gesenkt und stabilisiert, das Blut erfährt eine Reinigung von den Giften und Schadstoffen, die wir täglich aufnehmen. Gönnen Sie sich einige Tage Ruhe, machen Sie eine Fastenkur, wobei Sie sich möglichst ohne Anstrengung viel bewegen, Spaziergänge machen und sich mit frischer Luft volltanken sollten!

Vermeiden Sie unter allen Umständen Hektik, Stress oder kraftzehrende Sportarten, wie dies oft auch beim Schwimmen der Fall ist, wenn Sie sich einer solchen Kur unterziehen. Der Erfolg wird alle Anstrengungen und Bemühungen rechtfertigen.

W. G.

Drei heilende Öle

Viele ältere Leute erinnern sich sicher noch, wie man sie in ihrer Jugendzeit auf Waldlichtungen mitgenommen hat, wo die Blüten und Knospen von Johanniskraut gepflückt und gesammelt wurden, um sie dann frisch nach Hause zu bringen.

Zubereitung von Johannisöl

Grossmutter hat sie dann ganz fein geschnitten, oder wenn man grössere Mengen

gesammelt hatte, durch die Hackmaschine getrieben. Diese Masse legte man in Oliven-, Sonnenblumen- oder Mohnöl ein. In weithalsigen, weissen Flaschen wurde das Gemisch aufbewahrt, täglich einmal gerührt und ans Licht – aber nicht an die Sonne – gestellt. Das tägliche Umrühren war unbedingt nötig, sonst wäre der Pelz der Masse nach oben gestiegen, oder je nach Einfüllen auch über den Rand getre-