

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 41 (1984)

Heft: 10

Artikel: Cholesterin senken heisst Herzinfarkt verhüten

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553070>

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>

bei robusten Menschen angewandt habe und Homöopathie bei sensiblen Menschen und vor allem in der Kinderpraxis. Kinder reagieren ganz vorzüglich auf homöopathische Verdünnungen. Vielleicht könnte man noch ein Beispiel aus der Pädagogik nehmen, also der Erziehung. Wenn bei einem Kinde ein Blick, ein Lächeln oder ein erhabener Finger schon wirkt, braucht es nicht unbedingt, um das gleiche auszulösen, eine Prügelstrafe oder sonst einen massiven, man kann auch da sagen grobstofflichen Eingriff. Die heutige Welt mit

ihren doch mehr brutalen, materiellen, egozentrischen Grundsätzen und Auffassungen hat verlernt, mit feinstofflichen Methoden zu arbeiten, nach dem alten Grundsatz von Hahnemann: «Kleine Reize regen an und grosse Reize zerstören». Es bedarf gerade für die feinstofflichen Methoden, in erster Linie für die Homöopathie, eines Umdenkens in der Einstellung zum Leben und zu den Lebensvorgängen. Wer dies nicht mag, nicht will oder kann, der tut besser, sich mit solchen Methoden nicht einzulassen oder zu befassen.

Cholesterin senken heisst Herzinfarkt verhüten

Dieser Tage kam mir folgende Pressemitteilung in die Hände, die ich meinen Lesern nicht vorenthalten möchte:

«Kürzlich wurde in den USA eine Studie abgeschlossen, die von 1976–1983 über 3800 Männer im Alter zwischen 35 und 59 Jahren einbezog. Dieses 150-Millionen-Dollar-Projekt sollte die Zusammenhänge zwischen Blutcholesterinsenkung und Herzinfarktrisiko abklären.

An einer von Boehringer Mannheim (Schweiz) AG organisierten Aussprache mit Wissenschaftsjournalisten berichteten Prof. G. Hartmann, Chur, und Dr. Stähelin, Basel, über die Ergebnisse. Es gilt nun als erwiesen, dass hohes Cholesterin im Blut mitbeteiligt ist an der Entstehung eines Herzinfarktes, und dass die Senkung des Cholesterins mit Diät das Herzinfarktrisiko wesentlich reduziert. In der Massenuntersuchung während 7 Jahren konnte die Häufigkeit tödlicher Infarkte um 24 Prozent und nicht-tödlicher Infarkte um 19 Prozent reduziert werden. Wichtig im Zusammenhang mit der Senkung von Cholesterin ist die ‚faserreiche Ernährung‘.

Die Erfahrungen aus dieser Grossuntersuchung berechtigen zur Hoffnung, dass die Zahl der Erkrankungs- und Todesfälle an koronarer Herzkrankheit bei Menschen mittleren Alters durch frühzeitigen Einsatz diagnostischer und – wenn erforderlich – therapeutischer Massnahmen erheblich gesenkt werden kann.»

Es ist interessant, dass namhafte Wissenschaftler wie Prof. G. Hartmann, Chur, und Dr. Stähelin, Basel, nun auch bestätigen, was wir schon Jahrzehntelang immer wieder gepredigt haben, wie wichtig faserreiche Ernährung ist. Was verstehen wir darunter? In erster Linie geht es um Vollkornprodukte, seien sie nun aus Roggen, Weizen, Gerste, Hafer oder Naturreis hergestellt. Im Rohgemüse, der Rohkost, haben wir ebenfalls eine faserreiche Nahrung.

In diesem Bericht fehlt allerdings noch der Hinweis, dass die Eiweissnahrung reduziert werden muss. Wir haben in unseren zivilisierten Ländern eine Eiweissüberfütterung, und die ist mitbeteiligt am hohen Anstieg des Cholesterins. Wenn wir also die faserreiche Ernährung in den Vordergrund stellen, sollten wir die eiweishaltigen Nahrungsmittel, wie Fleisch, Eier, Käse, Fisch und Hülsenfrüchte dementsprechend reduzieren. Durch diese vernünftige Diät kann das Cholesterin gesenkt werden.

Es ist wirklich bemerkenswert, dass heute viele bekannte Wissenschaftler die Diät in den Vordergrund stellen, dass sie nicht mehr nur dem Medikament den Vorzug geben. Die Diät ist risikofrei, währenddem Medikamente zur Senkung von Cholesterin immer gewisse Risiken in sich bergen. Wenn neben der faserreichen Ernährung die eiweishaltigen Nahrungsmittel minde-

stens auf die Hälfte des gewohnten Quan-
tums reduziert werden, dann haben wir
eine gute Basis geschaffen, die das Risiko
der Herzinfarkte ganz wesentlich ein-
dämmt. Unterstützt werden könnte diese
vernünftige, diätetische Massnahme noch
damit, dass man dafür sorgt, dass genügend
Sauerstoff eingenommen wird, durch ge-
nügende Bewegung und Atmung im Freien
– also in möglichst guter Luft!

Ein weiterer Vorteil hat diese faserreiche
Ernährung – dass die in den zivilisierten
Ländern so stark verbreitete Verstopfung
zurückgeht und verschwindet. Überall bei

Naturvölkern habe ich beobachtet, dass sie
unter diesem Übel nicht leiden. Sie haben
keinen erhöhten Cholesterinspiegel, Herz-
infarkte sind eine grosse Seltenheit, praktisch
gar nicht zu finden. Wir sind froh,
dass wir nicht mehr – wie noch vor 40 und
50 Jahren – Rufer in der Wüste sind, die auf
diätetische Massnahmen hinweisen. Heute
sind es Wissenschaftler von Rang und
Namen, die diese Tatsachen bestätigen,
aufgrund von seriösen, abgeschlossenen
Studien. Darum wollen wir hoffen, dass
auch die Ärzte jetzt ihren Patienten mit
diätetischen Ratschlägen und nicht nur mit
Medikamenten, zur Seite stehen!

Der vernachlässigte Fuss

Es ist üblich, dass man dem Körper mehr
Beachtung schenkt als den Füßen. Das
Gesicht, die Haut und die Hände werden
gepflegt mit Maniküren, Körpermassagen
und Einreibungen von Kräuterpräparaten.
Nur die Füsse werden in der Regel vernach-
lässigt. Dabei sind sie doch so wichtig.
Schon beim Säugling beginnt diese Wich-
tigkeit in Erscheinung zu treten. Der Fuss
ist das erste Spielzeug. Er probiert sogar die
Zehen in den Mund zu nehmen. Hände und
Füsse sind die zwei ersten und interessan-
testen Spielzeuge. Die Pflege der Füsse ist
also viel wichtiger als zum Beispiel die
Pflege der Haare, des Gesichtes und anderer
Körperteile, denn die Füsse müssen uns
helfen, vorwärts zu kommen, zu wandern,
die Pedale beim Fahrrad zu treten oder das
Gaspedal des Autos zu drücken. Aber
gerade das Gaspedal ist ein Feind der Füsse,
weil es einen Ersatz im Vorwärtskommen
darstellt. Vernachlässigen wir also die Füsse
nicht zugunsten des Gaspedals.

Pflege der Füsse

Schon das Trottinet und die Rollschuhe
sind ein gewisser Ersatz, die nicht ganz
abgelehnt werden können, aber die die
wichtige Aufgabe der Füsse nicht ersetzen.
Es ist deshalb nicht unangebracht, die Füsse
zu pflegen. Tun wir dies nicht, indem wir sie

nicht so benützen, wie es uns von Natur aus
bestimmt ist, dann ist es möglich, dass sie
anschwellen, dick und schwer werden, sich
senken und dass sich daraus Spreiz-, Senk-,
Plattfüsse entwickeln. Alles mögliche kann
sich bilden. Wenn wir sie nicht sorgsam rein
halten, können sich Fusspilze ansetzen,
dicke Haut, also Hornhaut entsteht oder
Hühneraugen, die uns den Segen, den die
Füsse spenden können, versauern. Wer
daran denkt, seine Füsse täglich zu gebrau-
chen, der sorgt dafür, dass sie nie lange kalt
bleiben. Wer mit kalten Füßen heim-
kommt, nimmt sofort ein heisses Fussbad.
Sie müssen auch gegen die Kälte durch
warme Socken und gute Schuhe geschützt
werden, vorausgesetzt, dass die Schuhe
nach den Füßen und nicht nach dem Kopf,
beziehungsweise der Mode gekauft worden
sind. Nach einem Fussbad werden die Füsse
mit Johannisöl massiert oder mit Wall-
wurztinktur (*Symphytum off.*) eingerie-
ben. Für diese Wohltat werden die Füsse mit
grösserer Leistung und Ausdauer danken.

Reflexzonenmassage

Heute, da ein vermehrtes Verständnis für
die wichtigen Nervenenden an den Füßen
vorhanden ist, die vor allem bei der Reflex-
zonenmassage berücksichtigt werden, ge-
winnt die Pflege der Füsse noch mehr an