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: 13.12.2025

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 erhobener 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 eiweisshaltigen 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 eiweisshaltigen Nahrungsmittel minde-

stens auf die Hälfte des gewohnten Quantums reduziert werden, dann haben wir eine gute Basis geschaffen, die das Risiko der Herzinfarkte ganz wesentlich eindämmt. Unterstützt werden könnte diese vernünftige, diätetische Massnahme noch damit, dass man dafür sorgt, dass genügend Sauerstoff eingenommen wird, durch genügende 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, Herzinfarkte 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 vernachlässigt. Dabei sind sie doch so wichtig. Schon beim Säugling beginnt diese Wichtigkeit 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 interessantesten 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 Trottinett 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 gebrauchen, der sorgt dafür, dass sie nie lange kalt bleiben. Wer mit kalten Füssen heimkommt, 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 Wallwurztinktur (Symphytum off.) eingerieben. 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 Reflexzonenmassage berücksichtigt werden, gewinnt die Pflege der Füsse noch mehr an