**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 41 (1984)
**Heft:** 10

**Artikel:** Prostata
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-553120

**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:** 11.12.2025

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

Bedeutung. Wer einen Garten besitzt, der kann im Sommer im warmen Gras, auf weicher Erde barfuss laufen. Ich habe dies an mir selbst beobachtet. Wenn ich müde von Vorträgen, von anstrengenden Reisen oder mit einem gewissen normalen Ermüdungskopfweh nach Hause gekommen bin, zog ich die Schuhe aus und lief abends barfuss, wenn die Erde so schön sonnendurchwärmt war, herum. Es ging kaum eine Viertelstunde vorbei, und die Ermüdung wie das Kopfweh waren weg. So wunderbar wirkt die nackte Erde auf diese Nerven, die wir bei der Reflexzonenmassage kennengelernt haben auf den Gesamtorganismus. Wer dies einmal gewohnt ist, sogar auf Kieselsteinen barfuss zu laufen, wird es nicht mehr missen wollen. Gerade Kieselsteine sind dazu angetan, eine ganz natürliche Reflexzonenmassage durchzuführen. Das erfahren auch die Sennen im Appenzell und anderen Berggegenden, die barfuss das Gras mähen. Vor allem das Wildheu. Der Boden ist eine Kraftquelle, der seine Kräfte über die Füsse auf unseren Körper überträgt. Wir können dies ebenfalls beobachten, wenn wir uns im Sommer am Meer aufhalten und regelmässig im feuchten Sand spazieren. Wir lassen die Füsse vom Meerwasser umspülen. Es gibt gar keine bessere Methode zum Regenerieren des Nervensystems als diese Übertragung der Energie: Vom jodhaltigen Wasser über die Reflexzonenfelder der Füsse auf den Gesamtorganismus. Das Wandern im Sand, das Umspülen der Füsse mit Meerwasser, ist viel heilwirkender, als nur an der Sonne zu liegen und sich braten zu lassen.

**Nachteile modischer Schuhe**

Leider trägt die Mode mit spitzen Schuhen und hohen Absätzen sehr dazu bei, dass die Füsse degenerieren und die Zehen sich übereinanderlegen. Die hohen Absätze verändern die ganze Statik der Wirbelsäule. Ein grosser Teil der Frauen, die über Kreuz- oder Haltungsschäden klagen, müssen die Schmerzen darauf zurückführen. Die Wirbel machen eine Veränderung mit und drücken auf die Nervensegmente. Mit der Zeit werden dadurch Reizungen, Entzündungen und Schmerzen hervorgerufen, die man mit Salben zu lindern versucht. Vorübergehend mögen die Schmerzen verschwinden, kommen aber immer wieder, solange die falsche Stellung der Wirbelsäule nicht korrigiert wird. Die Frauen sollten Schuhe nach den Füssen, für die Gesundheit tragen und nicht unbedingt der Mode folgen. Der Schuh sollte der Fussform entsprechen und den Körperbedürfnissen Rechnung tragen. Auch solche Schuhe können nett aussehen. Auch die Entfaltung der Krampfadern hängt stark damit zusammen. Wenn der untere Kreislauf durch mangelhafte Fusspflege stockt, dann erweitern sich die Venen.

Der rückfliessende Kreislauf wird also gestört. So entstehen dann nicht nur Krampfadern, sondern auch Thrombosen. Wenn sich diese lösen und später in den Kreislauf gelangen, können sie sehr gefährlich werden. Beginnen wir mit der Fusspflege schon ganz früh, bei Säuglingen, bei Kleinkindern und später auch im Wachstumsalter. Die Füsse haben ja eine wichtige Aufgabe, indem sie uns das ganze Leben treu dienen und tragen müssen. Und wenn wir alt sind, nutzt die ganze Reue nichts, wenn wir unsere Füsse im jugendlichen Alter nicht gepflegt, sondern vernachlässigt und malträtiert haben. Eine Fusspflege lohnt sich viel mehr als eine nur auf den äusseren Effekt abgezielte Schönheitspflege.

## Prostata

Oft erhalte ich Anfragen, wann es notwendig wäre, sich speziell um die Prostata zu kümmern. Jeder Mann sollte sich in den 40er-, spätestens aber in den 50er-Jahren anlässlich ärztlicher Konsultationen die Prostata untersuchen lassen; die Methode

ist nicht kompliziert. Sicher ist es weise, dieses Organ immer unter Kontrolle zu halten. Es gibt Männer, die schon zwischen 40 und 50 eine leicht vergrösserte Prostata aufweisen, und es gibt andere, die mit 60 und mehr Jahren noch ganz normale Merkmale aufweisen, je nach Veranlagung.

Wenn der Arzt nun eine leichte Vergrösserung feststellt, dann ist es höchste Zeit, Naturmittel einzusetzen, um zu erreichen, dass die Vergrösserung nicht fortschreitet. Sie würde sonst einen unangenehmen Druck auf die Harnleiter ausüben und dadurch die normale Entleerung der Harnblase beeinträchtigen. Es hat keinen Wert zuzuwarten, bis man jede Nacht mehrmals aufstehen muss, um Wasser zu lassen, oder bis sich ein Nachträufeln als weiteres Symptom einstellt. Wenn man nichts unternimmt, kann es zu Harnverhaltungen kommen, was kritische Situationen bewirken könnte. Es ist deshalb kein Luxus, wenn Männer nach Erreichen des 40. oder 50. Lebensjahres Pflanzenmittel einnehmen, um eine Vergrösserung der Prostata zu stoppen oder gar zu verhindern.

**Vorbeugende und heilende Mittel**

Es gibt ganz hervorragende Pflanzenmittel, die sich ausgezeichnet bewährt haben. Die Indianer haben eines entdeckt, es wird aus der Sabalpalme gewonnen; Sabal serrulata, wie es lateinisch heisst. Dieses Produkt hat schon manchen älteren Mann vor einer Operation bewahrt. Zur Unterstützung von Sabal ist auch die Tinktur aus Espenblättern, Goldrute und Stephanskraut geeignet. Von Patienten hörten wir schon öfters, dass das Kauen von Kürbiskernen eine positive Wirkung zeigt.
Es ist noch wichtig zu wissen, dass die genannten Pflanzenmittel sehr günstig auf die gesamten Harnorgane wirken, so dass es keine Rolle spielt, ob man sie vorbeugend oder erst im Ernstfall einnimmt.

## Macht Brot dick?

Hin und wieder liest man in der Presse, dass Brot dick mache. Viele Leute, die an Übergewicht leiden, meiden deshalb Brot. Dabei ist es, wie Forschungsergebnisse zeigen, eine Tatsache, dass Süssigkeiten und Fett viel mehr am Übergewicht beteiligt sind als Brot. Immerhin wäre noch zu unterscheiden, ob es sich um Weissbrot oder Vollkornbrot handelt. Weissbrot enthält viel mehr Kohlenhydrate als ein Vollkornbrot, da letzteres noch Mineralbestandteile und vor allem Faserstoffe enthält. Das Brot enthält ausser den Mineralstoffen und Vitaminen vorwiegend Stärke. Im Gegensatz zum einfachen Zucker, von dem das Brot nur ganz wenig enthält, wird Stärke bei der Verdauung ganz langsam abgebaut. Die Enzyme der Bauchspeicheldrüse, vor allem Amylase und Diastase, verwandeln die Stärke in eine Art Zuckerform, und die so freigesetzte Glukose gelangt nur langsam in den Blutkreislauf. Das verhindert eine zu rasche Erhöhung des Blutzuckerspiegels und dem Körper wird nur langsam und gleichmässig Energie zugeführt. Das Sättigungsgefühl hält länger an, und zudem wird diese Blutzuckerform mit Hilfe von Insulin weiterverarbeitet. Die Muskeln erhalten ihre notwendige Energie. Die ganze Zentralheizung des Körpers, die Wärme, wird durch diesen Verbrennungsprozess aufrecht erhalten. Das Brot selbst hat also eine ganz wichtige Aufgabe zu erfüllen. An einer Gewichtszunahme sind höchstens Weissmehl und die daraus hergestellten Produkte, wie Teigwaren, beteiligt, aber vor allem die aus Weisszucker hergestellten Süssigkeiten und erwiesenermassen auch Fett und Fettgebackenes.

**Auf das Quantum kommt es an**

Bei allem muss noch das Quantum in Betracht gezogen werden, also die Frage, wieviel wir zu uns nehmen. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass in den zivilisierten Ländern das Nahrungsquantum, generell gesehen, viel zu hoch ist. Wir essen einfach zu viel und zu gut! Dem bekannten Spruch: «FDH»,