

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Völker, die keine Blutdruckerhöhung und keine Arteriosklerose kennen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552769>

#### **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:** 24.12.2025

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

Nebenerscheinungen zu zeigen. Wer einen solchen Baum in seinem Garten hat oder den Standort eines solchen Baumes kennt, der sollte beim Vorbeigehen ein Blättchen nehmen und es kauen. Auf diese Art und Weise hat man einen Wirkungseffekt, der nicht einmal etwas kostet.

Den seit Tausenden von Jahren bekannten Olivenbaum wollen wir nicht ganz vergessen. Nicht nur die zur Ölbereitung verwendeten Früchte sind sehr wichtig.

#### **Regulierende Wirkung bei Bluthochdruck**

Im Fernen Osten und vor allem zu bibli-schen Zeiten spielte der Olivenbaum eine grosse Rolle als Öllieferant, aber auch die Blätter sowohl vom wilden wie vom ver-edelten Olivenbaum haben sogar im Alter-tum eine gute Verwendung gefunden und zwar als blutdrucksenkendes Mittel. Wer also in die Mittelmeerländer reist, wo der Olivenbaum gedeiht, der hat das Heilmittel täglich zur Verfügung. Er nimmt die frischen Blätter, überbrüht sie und trinkt tagsüber ein bis zwei Tassen Olivenblätter-tee. Wer sich im Essen ein bisschen ein-schränkt, nicht zuviel Eiweiss- und Fett-nahrung zu sich nimmt, der wird merken, dass der Blutdruck langsam aber sicher sinkt.

#### **Weitere heilende Eigenschaften**

Wenn man in malariaverseuchte Gegenden kommt, nimmt man morgens und abends je zwanzig bis vierzig Tropfen Echinacea ein und trinkt ein bis zwei Tassen Oliven-blättertee. Auf diese Art und Weise kann das Risiko, eine Malaria mit nach Hause zu bringen, vermindert, aber nicht ausge-schlossen werden. Wer sich irgend eine Wunde zuzieht, kann, wenn er Molkenkon-zentrat bei sich hat, damit desinfizieren,

ebenso mit Echinacea. Und wenn er das nicht zur Verfügung hat, dann nimmt er einen Absud von Olivenblättern und eine hygienische Gaze für die Wundbehandlung. Die Wunde wird viel rascher heilen. Man ist vielleicht in solchen Gegenden, wo man gerade nichts zur Verfügung hat, froh um eine solche Erkenntnis. Olivenbaumblätter-tee wirkt auch bei einer Hypoglykämie, das heisst bei stark herabgesetztem Zucker-gehalt des Blutes und bei mangelhafter Ausscheidung von Urin, wenn man nicht gerade Solidago oder ein anderes souveränes Mittel für die Niere zur Verfügung hat. Auch wer Herzrhythmusstörungen bei Wanderungen verspürt, der kann mit Oli-venbaumblättertee eine Erweiterung der Herzkrankgefässe erwirken, was gewisse Krampfzustände, die bei Wanderungen vom Herzen aus entstehen können, löst und in Ordnung bringen kann. Man sollte sich bei den Wanderferien Notizen machen und all diese Hilfsmittel, die man in den Mittelmeer- und subtropischen Ländern zur Verfügung hat, kennenlernen, um sie von Fall zu Fall für sich und seine Mitwan-derer anzuwenden. Sollte man keine Gele-genheit haben, Tee zuzubereiten, dann werden die Blätter einfach gekaut, wodurch die Wirkstoffe mit dem Speichel gelöst werden. Die Wirkung eines solchen impro-visierten Vorgehens ist dem Tee bestimmt gleichwertig, aber oft auch eine Hilfe in der Not. Wer eine Reise nach Mittelamerika unternimmt, der wird dort die Sabalpalme antreffen, ebenso in Mittelmeerländern wie Spanien und vor allem in Nordafrika. Über diese Palme werden wir in einem späteren Artikel berichten. Es gibt noch einige weitere Bäume, die heilwirkende Stoffe enthalten, zum Beispiel der Lapachobaum, die des Erwähntwerdens wert sind.

#### **Völker, die keine Blutdruckerhöhung und keine Arteriosklerose kennen**

Ich habe früher, vor allem auf meinen Reisen in den fünfziger Jahren, bei einigen Naturvölkern festgestellt, dass sie keine Blutdruckerhöhungen und keine Arterio-sklerose kennen. Übrigens ist es heute

eigentlich eher möglich eine neue Gold-mine zu finden, als ein Naturvolk, das noch nicht von der Zivilisation beeinflusst und dementsprechend geschädigt oder verdor-ben wurde. Eine typische Erfahrung, die

ich im Amazonasgebiet gemacht habe, hat Ärzte, denen ich dies mitteilte, oft schon in Erstaunen gesetzt. Ich habe auch in Australien an einem Ärztekongress diese Beobachtung mitgeteilt. Darüber war man sehr erstaunt. Im Grunde genommen konnte man nicht richtig verstehen, wie dies möglich ist.

#### **Meine Beobachtungen am Amazonas**

Die Jivaros, die vom Ozean etwa 4 000 km im Landesinneren leben, kennen kein Kochsalz und haben auch keine Methode, um irgendwie Salz herzustellen, wie ich dies in Zentralamerika beobachten konnte, indem die Neger aus Asche ein gewisses Salz herausgearbeitet haben. Sie leben seit Jahrhunderten völlig kochsalzfrei. Wie ist dies nur möglich, das fragen sich auch Forscher, denn ganz ohne Chlor-Natrium kann der Mensch nicht leben. Seine Blutflüssigkeit braucht Chlor-Natrium, Chlor-Magnesium, Chlor-Kalium, also all diese Mineralstoffe. Ich habe bei diesen Indianern gelebt und die ganze Zeit kein Salz zu mir genommen. Normalerweise nehmen Weisse, wenn sie im tropischen Äquatorialgebiet reisen, immer Kochsalztabletten mit, weil man durch das Schwitzen eben Salz verliert. Dies muss man wieder ersetzen, sonst kann es zu einem Kräftelezefall, einer gewissen Kachexie kommen.

Ich hatte aber keine Salztabletten bei mir, und so war ich darauf angewiesen, bei diesen Indianern genau so zu leben, wie sie es taten. Somit war mein Körper gezwungen, genau wie es bei diesen Indianern seit eh und je der Fall ist, aus der Nahrung die Salze herauszuholen. Das war auch möglich. Die Wurzeln, die als Hauptnahrung dienen, vor allem die Maniokarten, haben von Natur aus einen grossen Basenüberschuss und einen ziemlichen Gehalt an Mineralsalzen.

Ich vermute, dass gerade diese Grundnahrung dem Körper die Möglichkeit gibt, die notwendige Salzmenge aus der Nahrung herauszuholen. Auf jeden Fall ist es nicht sicher, ob der Indianer den täglichen Bedarf von einem Gramm Kochsalz nun bekommt oder ob der Körper gelernt hat, mit weniger

als dieser Tagesdosis auszukommen. Ich habe dabei festgestellt, dass man schon nach kurzer Zeit weniger schwitzt und auch weniger Durst hat. Das ist vor allem für die Äquatorialtropen von grosser Bedeutung, denn man fühlt sich ja den ganzen Tag über wie in einer Sauna. Für mich war es dann ohne weiteres erklärlich, dass diese Indianer keine Blutdruckerhöhungen und keine Arteriosklerose kennen. Demnach erliegen sie auch nicht einem Herzinfarkt oder irgend einer gefährlichen Situation, wie zum Beispiel Versagen im Gefässsystem.

#### **Wieviel Salz brauchen wir?**

Die Forscher nehmen an, dass der Mensch ein Gramm Kochsalz unbedingt braucht, um am Leben zu bleiben. Für unbedenklich hält man zusätzlich fünf Gramm, die im menschlichen Körper noch keinen Schaden anrichten. Wenn man bedenkt, dass in den Industrieländern 15–20 Gramm täglich mit den üblichen Nahrungsmitteln, Bouillons und Würzen eingenommen wird, dann ist es begreiflich, dass die Blutdruckerhöhung und die dementsprechenden Folgen zu ernsthaften Problemen führen und gefährlich sein können.

#### **Die Elastizität der Gefässe erhalten**

Und diese Situation kann mit all den chemischen Mitteln und all den Präparaten, die den Blutdruck künstlich herunterdrücken, nicht beseitigt werden. Im Gegenteil, es entstehen neue Gefahren und Gegenwirkungen, da der Herzmotor, wenn man so sagen kann, praktisch genommen den Blutdruck nur erhöht, wenn es nötig ist, da die Adern an Elastizität verloren haben und der Kreislauf trotzdem noch aufrecht erhalten werden muss. Die Blutdruckerhöhung ist also eine automatische Folgeerscheinung der nachlassenden Elastizität des Gefässsystems.

Statt dass man die Grundursachen bekämpft, das Gefässsystem entlastet, wieder elastisch werden lässt, die Ernährung ändert, salzfrei oder salzarm lebt, versucht man es mit chemischen Mitteln. Man sollte all die verschiedenen Verordnungen, die

man heute empfiehlt, aufgrund der vielseitig gemachten Erfahrungen, berücksichtigen, statt einfach den Herzmotor zu drosseln. Damit ist ja das Problem nicht gelöst. Tragische Folgen kommen manchmal erst recht und es ist schade, dass Ärzte und andere Therapeuten selten einem Patienten sehr eindringlich ans Herz legen, eine Zeit-

lang kochsalz- und eiweissarm zu leben, so dass sich die Adern regenerieren und die Druckverhältnisse auf natürliche Weise vom Körper wieder geregelt werden können. Jede andere Behandlung mag momentan symptomatisch Erfolg haben, objektiv gesehen jedoch das Gesamtrisiko eher erhöhen.

### Von sinnloser Gleichschaltung

Welche Schuhnummer hat Ihr Kind? Was für eine Kleidergrösse trägt die Kleine wohl? Das sind Fragen, die gestellt werden, wenn wir mit unseren Kindern einkaufen gehen, wenn Kurtli ein Paar neue Schuhe bekommen oder Röсли sich ein neues Röckli aussuchen darf. Beim Einkaufen von Schuhen und Kleidern ist es ganz selbstverständlich, dass Verkäuferinnen und Verkäufer sich erst nach der getragenen Grösse erkundigen, handle es sich nun um neue Sachen bei Kindern oder Erwachsenen.

Jemandem, der Schuhnummer 35 trägt, wird es kaum in den Sinn kommen, sich vielleicht einmal zur Abwechslung die Nummer 37 anzuschaffen, oder umgekehrt. Wie ist es aber im täglichen Leben, hat man da nicht allzu oft die üble Gewohnheit, alles gleichschalten zu wollen? Man will unbedingt Schritt halten mit Meier's oder Müller's, ganz gleich, ob man kurze oder lange Beine hat, oder ob man mehr oder weniger klingende Münze auf die Seite legen konnte, um sich irgend einen Wunsch zu erfüllen. Schulden zu machen, ist heutzutage grosse Mode geworden, und Sparer werden womöglich ausgelacht. Ich erinnere mich immer noch mit Staunen an die Werbeschrift eines amerikanischen Reisebüros in Florida, in der zu lesen war: «Reise heute - zahlre morgen!» Schnell überlegte ich mir, ob es nicht sinnvoller wäre, die nötigen Mittel im Elan der Vorfreude zusammenzusparen, also den Werbespruch etwas umzuändern: «Spare heute - reise morgen!» Als Kind war ich immer die Kleinsten in der Klasse und wurde deshalb oft übersehen. Aber grosse Kinder, das heisst für ihr Alter zu grosse Kinder, haben es oft noch viel schwerer. Sie werden zwar nicht übersehen,

jedoch sehr leicht überschätzt. Ein Kindergartenkind mag die Grösse eines Erstklässlers haben, aber doch noch nicht lesen können, auch wenn dies von den Erwachsenen gefordert wird.

Liebe Eltern, lasst Eurem Kind die ungetrübten Kinderjahre und überfordert es nicht mit zu hohen Leistungsansprüchen. Die Franzosen versuchten sogar, in sonderbarem Ehrgeiz, Kindern, die kaum dem Säuglingsalter entwachsen waren, das Lesen beizubringen. So lernen Kinder oft mit grosser Anstrengung und Mühe etwas, das weder ihrem Alter noch ihrer Reife entspricht und versäumen dadurch die elementare Lernstufe. Menschen, die ihre Kinderjahre frei im Spiel ausleben durften, sind oft zufriedenere Erwachsene als diejenigen, die ihr Kindsein schon früh im Kreise unverständiger Erwachsener unterdrücken mussten. Dass moderne Menschen oft von einem Extrem ins andere fallen, scheint eine Zeitkrankheit zu sein. Ehrgeiz, Wettstreit und Geltungsbedürfnis können dem Leben das Schönste rauben, lebe man nun im Kindesalter, sei man schon erwachsen oder habe man schon silberne Haare. Der moderne Mensch hat oft zu grosse Augen. Nicht nur die Amerikaner wollen immer von allem das Grösste haben, auch wir Europäer machten uns in den letzten Jahren diese Denkweise gründlich zu eigen. So kann es gut sein, dass wir unsere Unzufriedenheit mit der Einbusse unserer Gesundheit bezahlen müssen. Nicht selten kommt man auch krank von den Ferien zurück, weil man vielleicht vergessen hat, dass man nicht Tag und Nacht auf das Geniessen ausgehen kann, sondern dass man dem Körper auch die nötige Ruhe gönnen muss,