

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 12

Artikel: Sabal Serrulata
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553351>

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: 25.12.2025

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

härtet. Schon allein im Geschmack werden Siedengrossen Unterschied zwischen echter Bauernbutter und industriell verarbeiteter Butter leicht herausfinden.

Unsere Nahrung, vor allem das tierische Eiweiss, wird uns zu konzentriert angeboten und es wird zuviel davon gegessen. Der gute Sonntagsbraten, auf den sich die Familie die ganze Woche gefreut hatte, gehört der Vergangenheit an. Fleisch- und Wurstwaren kann sich heute fast jeder täglich leisten und macht fleissig davon Gebrauch. Wir sind weit davon entfernt, uns natürlich zu ernähren, weil die Wechselwirkung der Nahrung gestört ist. Hinzu kommen weitere schädigende Einflüsse, wie sauerstoffarme, schlechte Luft, Lärm, unzureichender Schlaf, sitzende Lebensweise, Rauchen und Alkoholgenuss. Dies alles summiert sich zu einem unheilbringenden Faktor. Der Schutzmechanismus, der das überschüssige Cholesterin abräumt, bricht zusammen oder wird erheblich eingeschränkt.

Auch die erwähnten Eskimos, sobald sie längere Zeit mit der «Industrienahrung» in Berührung kommen, erkranken an Verkalkung der Arterien. Sind wir nun schutzlos diesen Einflüssen ausgeliefert?

Was ist zu tun?

Wenn wir in grösseren Städten wohnen, können wir nicht ohne weiteres aufs Land ziehen, um unsere Nahrung selbst anzubauen. Uns bleibt nur noch übrig wählerischer in der Auswahl der Nahrungsmittel und auch viel bescheidener in der Zufuhr von tierischem Eiweiss und Fett zu sein. Wir müssen uns bemühen, uns ganz bewusst auf eine Vollwertnahrung umzustellen, ein Vorhaben, das heute leider nicht so leicht zu verwirklichen ist. Unser Körper besitzt genügend Schutzeinrichtungen, und wird auf jede Hilfe positiv reagieren.

In diesen Ausführungen haben wir Ihnen die Hauptgründe für die Arterienverkalkung genannt und die Zusammenhänge etwas erklärt. Wenn Sie jetzt zur nächsten Kalktablette greifen, dann können Sie es mit beruhigtem Gewissen tun. Lassen Sie dafür lieber die Finger weg von weissem Zucker, Süssigkeiten, Erzeugnissen aus Weissmehl und allen ähnlichen verfeinerten Nahrungsmitteln. Und vor allem reduzieren Sie das Quantum von eiweissreichen Produkten (Fleisch, Eier und Käse). Erst dann haben Sie fast alles getan, um die Arterien vor der Verkalkung zu schützen.

W. G.

Sabal Serrulata

Diese eigenartige Zwergpalme habe ich in Florida und vor allem in Yuccatan immer wieder angetroffen. Man musste direkt hohe Stiefel tragen, um ohne Hautverletzung durchzukommen. Obschon es heiss war, konnte man nicht in kurzen Hosen und mit nackten Beinen durch das Palmen Dickicht gehen. Bei den Indianern sind die Sabal-serrulata-Samen schon seit Jahrhunderten bekannt, um auf die Genitalorgane eine günstige, regenerierende Wirkung auszulösen. Bei Prostatahypertrophie haben Forschungsergebnisse in Europa gezeigt, dass sie zuverlässig wirken. Männer über fünfzig sollten nicht verfehlen, regelmässig Sabal, morgens und abends zehn bis zwanzig Tropfen, einzunehmen. Unter Umständen können sie dies oft eintretende

Vergrösserung der Vorstehdrüse verhindern. Auch bei Blasenleiden, sogar bei einer akuten Zystitis wirkt Sabal ganz hervorragend, wenn es im Wechsel mit Solidago eingenommen wird. Sehr gut hat sich auch eine Mischung von Sabal mit Populus, Staphisagria und Solidago bewährt. Sabal wirkt nicht nur bei Männern, sondern auch bei Frauen, zum Beispiel bei Blasenhal-Reizung oder bei Blasenmuskel-Schwäche.

Die Tropfen werden aus den reifen Samen der Sabalpalme hergestellt. Bei Frauen wirkt dieses Mittel auch bei Entzündungen und Schmerzen in den Eierstöcken. In vielen Fällen hat es sich bewährt, wenn die Brüste zu klein sind, also zur besseren Entwicklung der Brüste.