

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Wie können wir einen Herzinfarkt vermeiden?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552202>

### **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>**



zählt, dass das Alter der Bäume in die Tausende von Jahren gehen kann, ist doch der älteste unter ihnen bereits über 4000 Jahre alt. Was wir heute kaum mehr haben, hatten diese Bäume, nämlich Zeit zu ungestörtem Wachstum. Was Wunder, wenn ihr dickster Stamm über zwölf Meter Durchmesser aufweist? Natürlich stehen diese

Wälder unter Naturschutz, denn die menschliche Habsucht von heute hätte sie bald für Nichtiges weggeraubt. So aber sprechen diese herrlichen Bäume als scheinbar stumme Zeugen von der Hohheit schöpferischer Allmacht, und diesen Eindruck kann auch ein Atheist nicht von sich weisen.

## Wie können wir einen Herzinfarkt vermeiden?

Wenn wir einmal die Lebensmitte überschritten haben, kommen zwei Schreckensgespenster auf uns zu – die Rede ist von den beiden Haupttodesursachen, mit denen der Mensch heutzutage zu kämpfen hat: Der Herzinfarkt und der Krebs.

### **Falsche Lebensgewohnheiten – ein Risikofaktor**

Was können wir auf natürliche Art und Weise tun, um diesen Ungeheuern nicht in die Arme zu laufen? Bevor wir irgendwelche Medikamente in Betracht ziehen, müssen wir unsere Ernährungs- und Lebensweise überprüfen, um feststellen zu können, warum diese eine so wichtige Rolle spielen, und warum sie uns in den Gefahrenstrudel hineinziehen können. Es ist eine längst erwiesene Tatsache, dass der Eiweisskonsum bei den sogenannten zivilisierten Menschen um das Doppelte oder gar das Dreifache zu hoch ist. Ich habe schon oft meine Beobachtungen bei den Naturvölkern in den «Gesundheits-Nachrichten» und in meiner Literatur dargelegt. Vor allem bei den Inkas, in den Cordillern, im Alto Plano, stellte ich fest, dass Herzinfarkte, Schlaganfälle und Krebserkrankungen praktisch kaum vorkommen. Ich traf Menschen, die mit 90 oder 100 Jahren keinerlei Anzeichen von Arterienverkalkung aufwiesen. Geistig waren sie noch ganz frisch. Herzinfarkt war dort praktisch unbekannt.

### **Sauerstoffarmut begünstigt Infarkte und Krebsdisposition**

Bei den Indios und auch bei anderen Bergbewohnern in verschiedenen Gegenden der

Erde stellte ich fest, dass sie höchstens ein Drittel der Menge an Eiweiss-Nahrung konsumieren, die wir täglich zu uns nehmen. Ausser der Ernährung aber tun sie etwas Wesentliches, woran es bei uns so sehr mangelt: Sie haben viel Bewegung und nehmen dadurch viel Sauerstoff auf. Neben der Ernährung ist Sauerstoffzufuhr die wichtigste Voraussetzung jeder Heilbehandlung. Wir sollten jeden Tag mindestens eine Stunde im Freien verbringen, uns dabei tüchtig bewegen und tief durchatmen, um die Körperzellen mit Sauerstoff zu versorgen und den Kreislauf anzuregen. Das Auto ist für uns ein praktisches Vehikel, aber zugleich ein Verderben, weil wir uns dadurch körperlich viel zu wenig betätigen. Wir laufen nicht mehr genügend, bekommen daher auch zu wenig Sauerstoff, und das ist neben der Ernährung, vor allem der Eiweiss-Überfütterung, die zweite Ursache für Infarkte, Schlaganfälle und Krebsdisposition.

### **Das tierische Eiweiss**

Was für Heilanwendungen können wir in Betracht ziehen, um dem Gefahrenherd Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebs auszuweichen? Risiken also, die besonders dann in Erscheinung treten, wenn wir die Lebensmitte überschritten haben.

Wie erwähnt muss der Eiweisskonsum um mindestens die Hälfte reduziert werden. Eiweiss nehmen wir hauptsächlich in Form von Fleisch, Eiern, Milchprodukten und Fisch zu uns. Fleischsorten, die uns am wenigsten belasten, sind Rindfleisch und vor allem Schafffleisch, das sogar eine



gewisse anticancerogene Wirkung hat. Auch Hühnerfleisch ist leicht verdaulich. Bei den Milchprodukten sind die sauren Formen wie Joghurt, Kefir, Buttermilch und Weichkäse am wenigsten belastend. Bei den Eiern sind die hartgesottenen nicht empfehlenswert. Fische sind, wenn nicht zu stark in Fett gebacken, eine sehr bekömmliche tierische Eiweissnahrung.

### **Die Vorzüge pflanzlicher Nahrung**

Das pflanzliche Eiweiss wurde früher als ungenügend angesehen. Heute weiss man, dass Vegetarier, wenn sie sich genügend Bewegung im Freien, das heisst Sauerstoff verschaffen, weniger durch Herzinfarkte und Krebs gefährdet sind als einseitige Fleisch-Esser. Gemüse und Früchte, wenn sie gut zubereitet sind und vorwiegend in rohem Zustand genossen werden, belasten den Körper am allerwenigsten. Vollwertige, naturbelassene Kohlehydrate, handle es sich nun um Vollgetreide, Naturreis oder Kartoffeln, belasten den Körper diesbezüglich überhaupt nicht. Sie sind eher als Heilnahrung anzusehen.

### **Aspirin als Blutverdünner?**

Als Heilmittel ist kürzlich in der medizinischen Literatur, besonders von Amerika ausgehend, Aspirin empfohlen worden. Man sollte – so hiess es – jeden Tag eine Tablette Aspirin nehmen. Auf diese Weise könne der drohenden Gefahr eines Herzinfarktes entgegengewirkt werden. Dabei vergisst man, dass diese Form der Blutverdünnung einen grossen Nachteil hat. Unbestritten ist, dass bei der heutigen Eiweiss-Überfütterung die Viskosität des Blutes nicht in Ordnung ist. Das Blut ist zu dick. Eine gewisse Verdünnung wäre theoretisch gesehen zu begrüssen. Aber welcher Arzt kontrolliert dann die Viskosität des Blutes, wenn monatelang täglich ein Aspirin geschluckt wird?

Die Erfahrung hat gezeigt – und die Ärzte konnten dies nicht verhehlen –, dass durch diese Art der Blutverdünnung Hirnblutungen, sogar mit tödlichem Ausgang, aufgetreten sind. Magenblutungen waren zu

beobachten, besonders bei Neigung zu Geschwüren. Solche Blutungen bedeuten immer eine grosse Gefahr.

### **Mit Heilkräutern vorbeugen**

Es gibt viel einfachere und natürlichere Methoden, das Blut zu verdünnen. Wer zunächst die Ernährung umstellt und statt täglich 100 bis 200 g Eiweiss nur noch 40 g zu sich nimmt, bei dem verdünnt sich das Blut langsam von selbst. Und wenn er nachhelfen will, gibt es ein natürliches Mittel, das Kerbelkraut. Dies kann man feingeschnitten als Gewürz in der Küche verwenden. Oder man trinkt einige Zeit jeden Tag eine bis zwei Tassen Kerbelkraut-Tee, zubereitet aus frischem oder getrocknetem Kraut. Langsam wird das Blut zur normalen Viskosität zurückgeführt und nicht übermässig verdünnt, so dass daraus keinerlei Gefahr entstehen kann. Als natürliches pflanzliches, harmloses und gutes, demnach bewährtes Heilmittel, um dem Herzinfarkt entgegenzuwirken und die Herzmuskulatur zu stärken, steht uns der Weissdorn (Crataegus) als Tinktur, als Tee oder in Form von Tabletten zur Verfügung. dabei sollte man die ganze Pflanze, also Blüten und Beeren, verwenden. Wenn man neben den übrigen therapeutischen Umstellungen noch mit einem Heilmittel nachhelfen will, dann ist Crataegus das beste natürliche Heilmittel, das uns vor einem Herzinfarkt bewahren kann. Zusätzlich kann man auch einen Tee vom kleinen Weidenröschen trinken, das sich ebenfalls als ausgezeichnet bewährt hat und von Pflanzenkennern wieder vermehrt verwendet und geschätzt wird.

### **Vernünftige Lebensweise – ein zuverlässiger Schutz**

Wer die erwähnten therapeutischen Massnahmen berücksichtigt, der vermindert in seinem Körper nicht nur die Herzinfarktgefahr, sondern er wirkt auch den degenerativen Erscheinungen im gesamten Zellverband entgegen und verringert somit die Krebsgefahr. Wenn wir Vernunft walten lassen und unsere Ernährungstorheiten korrigieren und die von der Natur gebotenen



harmlosen, aber gut wirkenden Heilmittel einsetzen, dann brauchen wir uns weder von der drohenden Gefahr des Herzinfarktes noch vor der Krebserkrankung zu fürchten. Aber wir dürfen all diese bewährten Ratschläge nicht nur zur Kenntnis nehmen,

sondern wir müssen sie auch konsequent befolgen. Das bedarf einiger Disziplin. Wenn wir uns zu schwach fühlen, dann müssen wir unbedingt die Hilfe unserer Angehörigen oder eines gut informierten Therapeuten in Anspruch nehmen.

### **Eleutherococcus (Taigawurzel oder russischer Ginseng)**

Als ich vor über 30 Jahren in Korea war, haben mir meine dortigen Freunde über die wunderbare Wirkung der Ginsengwurzel erzählt. Ich konnte die Pflanze kennenlernen. Ich habe erfahren, wieviele Jahre notwendig sind, bis sie praktisch pflückreif ist und welche Heilkräfte man mit dem Tee dieser Wurzel auslösen kann. Selbstverständlich habe ich während meines ganzen Aufenthaltes in Korea und auch später, als ich auf chinesischem Territorium war, täglich fast nichts anderes als Ginseng-Tee getrunken.

#### **Die spürbare Wirkung**

Ich hatte wirklich den Eindruck, dass ich viel leistungsfähiger war, dass ich die Strapazen, die Klimaveränderungen und alles, was bei diesen See-, Land- und Flugreisen von einem gefordert wurde, viel besser ertrug. Ich war weniger schnell müde und bei den Vorträgen hielt ich sehr gut durch. Auch bei den vielen Diskussionen, die ja alle in Englisch geführt werden mussten, fühlte ich mich sehr wohl und leistungsfähig. Ob die tägliche Einnahme von Ginseng-Tee dies allein bewirkt hatte, oder auch die Freude, mit all den Erlebnissen meiner koreanischen Freunde, das ist schwer auseinanderzuhalten. Auf jeden Fall bin ich überzeugt, dass die Ginsengwurzel auf das Fördern einer grösseren Spannkraft in unserem Körper und auch in bezug auf eine wesentliche, spürbare Unterstützung der regenerierenden Kräfte in unserem Nerven- und Drüsensystem, eine grosse Rolle gespielt hat.

#### **Die dem Ginseng ähnliche Taigawurzel**

Als ich später mit meinen finnischen Freunden von Finnland aus nach Russland

fahren konnte und die Gelegenheit hatte, mit russischen Ärzten, Physiotherapeuten und Vertretern der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) Fühlung zu nehmen, da wurde ich mit dem russischen Ginseng, wie man ihn nannte, dem Eleutherococcus, bekannt gemacht. Ich hatte früher schon von ihm gehört, aber ich konnte nun aus den Berichten der Therapeuten, die praktisch damit seit Jahren Erfahrungen sammelten, sehr viel profitieren.

#### **Gespräch mit russischen Ärzten**

Ich konnte auch mit dem Chefarzt eines grossen Hospitals Fühlung nehmen, in welchem, wenn ich mich recht erinnere, 70 Ärzte und Ärztinnen tätig waren. Da konnte ich verschiedene Berichte über Pflanzenheilmittel hören. Ich hatte mich sehr gefreut, mit diesen russischen Kollegen einen Gedanken- und Erfahrungsaustausch durchführen zu können. Leider konnte ich mit der obersten Chefärztin nicht sprechen. Sie verstand nicht englisch, nur russisch. So war eine Verständigung unmöglich. Aber der Oberarzt oder der Zweithöchste, wenn man so sagen kann, verstand gut englisch. So kam ich durch seine Vermittlung mit verschiedenen Fachleuten in diesem Spital in Berührung, die mich gut über Heilmethoden, die in Russland üblich sind, informieren konnten. Ebenso über Pflanzen, die respektiert und gebraucht werden, und so auch über den russischen Ginseng, den Eleutherococcus. Dass die russischen Fachkollegen natürlich die Einstellung haben, der russische Ginseng, also Eleutherococcus, sei viel besser als die koreanische Wurzel, das konnte ich begreifen, denn wir Schweizer behaupten ja auch, unser Emmentaler Käse, der in der Schweiz