

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Herz- und Kreislauferkrankungen sind ernährungsbedingte Stoffwechselstörungen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554471>

#### 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:** 05.02.2026

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

## **Herz- und Kreislauferkrankungen sind ernährungsbedingte Stoffwechselstörungen**

Wissenschaft und Forschung, obwohl (man müsste wohl eher sagen: weil) sie in gar manchen Disziplinen unglaubliche Erfolge erzielen und dafür gepriesen werden, laufen immer mehr Gefahr, sich in hochspezialisiertem Einzelwissen buchstäblich zu verrennen und dabei den Sinn für das Ganze, das ursächlich Zusammenhängende zu verlieren. In sehr dramatischer Form geschieht dies bei der öffentlichen Auseinandersetzung um Krankheiten und deren wahre Ursachen. So scheint nun auch in Europa die in den USA längst übliche Hatz auf einzelne «Sündenböcke» für gewisse Krankheiten um sich zu greifen. Diesen will man dann «gnadenlos» an den Kragen und dadurch die Krankheit ausmerzen. Doch es scheint nicht zu klappen. Weiterhin werden unzählige Bücher über Diät und Gesundheit verkauft. Aber es gab wohl noch nie so viele fehlernährte Menschen wie heute.

Nehmen wir als Beispiel die Herz- und Kreislauferkrankungen, die in allen zivilisierten Ländern epidemieartig um sich greifen. In sogenannten Aufklärungskampagnen, die seit Jahren in Zeitschriften, Büchern und anderen Publikationen ihren Niederschlag finden, ist immer wieder die Rede vom «Herzkiller Nummer eins», dem Cholesterin. Das Zuviel an Cholesterin im Blut macht die Adern starr und brüchig, verstopft lebenswichtige Blutgefäße und führe so zu Herzinfarkt oder Schlaganfall. Da Cholesterin in tierischen Fetten vorkommt, in pflanzlichen aber nicht, und die arteriosklerotischen Ablagerungen in den Gefäßen Cholesterin enthalten, hat man daraus den Schluss gezogen, dass der Herzinfarkt mit der Zunahme des Fettverzehrs in Beziehung stehe. An dieser Theorie hält nun die Lehrmeinung mit allen Mitteln fest, obwohl ihr heute eindeutige Tatsachen entgegenstehen.

### **Fragwürdige Fett-Theorie**

So deutet allein der Vergleich des Fettverzehrs der heutigen mit derjenigen früherer Generationen, als Gefässerkrankungen

noch selten waren, darauf hin, dass mit dieser Fett-Theorie etwas nicht stimmen kann. Es ist zwar richtig, dass wir heute gut doppelt soviel Fette über die Nahrung zu uns nehmen als etwa Ende des letzten Jahrhunderts. Doch war früher der Anteil der tierischen Fette wie Butter, Schmalz und Speck höher als heute. Der heutige Mehrverzehr geht auf das Konto der aus Pflanzen gewonnenen Fette, die kein Cholesterin enthalten. Darum nennt der bekannte Arzt, Ernährungstherapeut und Ganzheitsmediziner Dr. Max Otto Bruker die Folgerung «Tierische Fette – Cholesterin – Herzinfarkt» ein primitives Denkschema, das wissenschaftlich absolut unhaltbar sei, aber von gewissen Wirtschaftskreisen, so etwa der mächtigen Margarine-Industrie, den Leuten eingetrichtert werde.

Man hat beispielsweise beobachtet, dass auch bei Vermeidung von tierischen Fetten hohe Werte von Cholesterin im Blut vorhanden sein konnten, dass also fettarme Kost völlig wirkungslos blieb und die Cholesterinwerte nicht zu senken vermochte. Cholesterin ist ein lebensnotwendiger Stoff, der an sich überhaupt nicht krank macht. Er wird für den Aufbau der Zellmembranen benötigt und ist für den Fett-Transport unentbehrlich. Bei einem intakten Stoffwechsel kommt es niemals zu krankhaften Ablagerungen von Cholesterin. Cholesterin wird vom Organismus auch selbst gebildet. Dies bedeutet, dass der Organismus einerseits überhaupt nicht auf die Zufuhr von Cholesterin mit Nahrung angewiesen ist und dass anderseits die Annahme, krankhafte Cholesterinablagerungen in den Gefäßen stammten aus dem Nahrungscholesterin, nicht ohne weiteres berechtigt ist.

### **Das ausgewogenste Fett ist die Butter**

Als Folge der Fett-Theorie wird immer auch die Butter unter Anklage gestellt. Viele besorgte Menschen wenden sich dann ab von der vermeintlich gesundheitsschädigenden Butter und greifen zur industriell herge-

stellten Margarine. Sogar der Schweizerische Club gegen den Herzinfarkt reihte jüngst die Butter unter die «schlechten Fette» ein, weil sie aus gesättigten Fettsäuren bestehe. Tatsache ist aber, dass sowohl die ungesättigten wie die gesättigten Fettsäuren notwendig sind und im Körper völlig unterschiedliche Aufgaben erfüllen. Es gibt indessen kein Fett, bei dem das Verhältnis der verschiedenen Fettsäuren untereinander so hervorragend ausgewogen ist wie beim Milchfett, das heisst, der Butter. Das ist nichts als natürlich! Schliesslich ist die Milch von der Natur als erstes und einziges Lebensmittel für die Zeit nach der Geburt vorgesehen: Für den menschlichen Säugling die Muttermilch und für das Junge des Säugetieres die jeweils arteigene Milch. Ernährungsforscher sind auf Somalistämme gestossen, bei denen keinerlei Gefässerkrankungen zu finden sind, obwohl diese Hirtenstämme täglich literweise Kamelmilch trinken. Die Kamelmilch hat erst noch einen doppelt so hohen Fettgehalt wie die Kuhmilch. Zu Recht wehren sich heute die Milchproduzenten gegen die absurde Warnung vor dem Genuss der Butter. Dies im Wissen, dass ein ursächlicher Zusammenhang zwischen der Aufnahme von gesättigten Fettsäuren und dem Auftreten von koronarer Herzkrankheit zwar oft vorgebracht wird, aber einer eingehenden Prüfung nicht standhält. Ausserdem birgt der Ersatz von Butter durch industriell hergestellte Fette eher zusätzliche gesundheitliche Gefahren in sich, weil sie von den wirklichen Ursachen der Arteriosklerose und des Herzinfarktes ablenken. Seit Jahrtausenden haben die Menschen das Milchfett in Form von Milch oder Butter genossen und sind dadurch nicht krank geworden.

### Verwechslung von Ursache und Wirkung

Viel ist heute auch von anderen, sogenannten Risikofaktoren die Rede, etwa vom hohen Blutdruck. Hier verwechselt man Ursache und Wirkung. Mit blutdrucksenkenden Mitteln bekämpfen die Ärzte nur das Symptom, denn der hohe Blutdruck kann höchstens eine von meistens mehreren Krankheitsäusserungen für eine beginnen-

de Arteriosklerose sein, nicht aber die Ursache. Auf einer ähnlichen Verwechslung beruht es, wenn die Vermehrung des Cholesterins und der Fettstoffe im Blut als Ursache für die Arteriosklerose bezeichnet werden. Die Blutveränderungen sind nicht Ursache, sondern sichtbares Zeichen einer vorhandenen Erkrankung.

Wo liegen denn nun die wirklichen Ursachen begründet? Hier hilft allein schon die Beobachtung, dass Völker, die keine raffinierten Kohlenhydrate verzehren, weder mit Herzinfarkt noch Arteriosklerose geplagt sind. Zwei englische Forscher haben vor Jahren aufgezeigt, dass der Herzinfarkt und die Arteriosklerose genau dieselben Ursachen haben wie eine Reihe andere ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten. Alle sind sie nur verschiedene Erscheinungsformen einer Grundkrankheit, nämlich der Saccharidose. Anders ausgedrückt: Es handelt sich um ernährungsbedingte Stoffwechselstörungen, die sich über Jahrzehnte hinweg langsam entwickeln.

Saccharidose ist die Sammelbezeichnung für alle Krankheitsformen, die durch Saccharide entstehen. Unter Saccharide verstehen wir die verschiedenen Zuckerformen. Dazu gehören auch die Polysaccharide der Auszugsmehle aus den einzelnen Getreidesorten. Inder, die noch im Stammesverband leben und Naturreis essen, werden weder von der Zuckerkrankheit, noch von Fettsucht, noch von Herzinfarkt oder anderen Zivilisationskrankheiten befallen. Aber die gleichen, in die Städte abgewanderten Inder erkranken bei sonst gleicher Nahrung in demselben Masse wie die Weissen, weil sie statt Naturreis raffinierten Reis essen.

### Nur vitalstoffreiche Vollwertkost hilft

Die Wissenschaft verlässt sich nicht gerne auf einfache Hinweise, die uns aber wieder einmal bestätigen, wie wunderbar uns die natürliche Ganzheit gesegnet hat und wie krank wir werden, wenn wir sie missachten. Forscher in England (Professor Yudkins), Dänemark (Nobelpreisträger Dam) und Schweden (Björkerud) haben mit Versuchen

festgestellt, dass die Grundursache des Herzinfarktes und der Arteriosklerose tatsächlich in dem Verzehr raffinierter Kohlenhydrate liegt – und dass die Umkehr nur mit der Vermeidung von Fabrikzucker und Auszugsmehlen Erfolg hat. Das bestätigte auch eine Untersuchung an einem deutschen Krankenhaus. Während längerer Zeit wurden bei allen aufgenommenen Patienten der Cholesterin- und Fettgehalt des Blutes vor und nach der Behandlung bestimmt. Unter einer Kost, die keine raffinierten Kohlenhydrate enthielt, war bei allen Kranken nach einigen Wochen der

Cholesterin- und Fettgehalt im Blut gesunken. Der Rückgang des Cholesterins erfolgte unabhängig davon, ob die übrige Nahrung mehr oder weniger tierische Fette enthielt. Wenn wir uns also langfristig auf eine konsequente, vitalstoffreiche Vollwertkost, das heisst mit Vollgetreide, viel rohem Gemüse und Obst und natürlichen Milchprodukten einstellen und auch eine regelmässige körperliche Bewegung nicht vernachlässigen, schaffen wir die besten Grundvoraussetzungen für ein Leben ohne Herz-, Gefäss- und Kreislauferkrankungen.

BN

### Um was handelt es sich beim «grünen Star» (Glaukom)?

Öfters haben wir in den «Gesundheits-Nachrichten» schon über Heilerfolge beim grünen Star berichtet und in diesem Zusammenhang auch einiges über die Behandlung gesagt. Wie uns zahlreiche Patientenzuschriften beweisen, haben viele diese Ratschläge zu ihrem Nutzen angewandt. Da aber in diesen Briefen oft die Frage gestellt wurde, um was es sich eigentlich bei dieser Erkrankung handeln würde, soll hier einmal über das Wesen des grünen Stares einiges gesagt werden.

Neben dem grünen Star kennt man noch den grauen Star und doch haben die beiden Krankheiten nur den Namen gemein, unterscheiden sich aber wesentlich in ihrer Erkrankungsform.

Während der graue Star eine Trübung der Augenlinse ist, handelt es sich beim grünen Star um eine Druckerhöhung im Augeninneren. Wie der Blutdruck eine ganz bestimmte Höhe haben muss und ein zu Hoch oder zu Tief Störungen hervorruft, so verhält es sich auch beim Druck im Augeninneren. Bei einigen Krankheiten ist als Begleitumstand ein zu niederer Augendruck, zum Beispiel spricht man bei der Zuckerkrankheit mit einem schlechten Wort von einem «Diabetischen Matschauge», um damit die Druckerniedrigung und die so verursachte Weichheit des Augapfels zu beschreiben. Bei extrem niedrigen Werten, wie es beispielsweise durch Verlust von

Glaskörperflüssigkeit bei Augenverletzungen auftreten kann, droht die Gefahr der Netzhautablösung. Da die Netzhaut von ihrer Unterlage ernährt wird, stirbt sie dort, wo sie längere Zeit von ihrer Unterlage entfernt ist, ab und dieser Teil des Auges erblindet. Anders ist es nun bei einer Druckerhöhung, wie beim grünen Star. Das Auge ist ein sehr kompliziert gebautes Organ. Die Sehempfindung wird über die Netzhaut mittels stäbchen- und zapfenförmig gebauten Nervenzellen unter Zwischenschaltung weiterer Nervenzellen den Nervenfasern des Sehnervs, des Nervus opticus, übertragen und gelangt von hier unter teilweiser Kreuzung und zum Teil weiterer Zwischenschaltung von Ganglienzellgruppen (vordere Vierhügel und Thalamus opticus) schliesslich zur Sehrinde des Gehirns, die ganz im Hinterkopf gelagert ist. Wenn irgendwo auf diesem relativ langen Weg die Nervenbahn unterbrochen wird, ist die Sehempfindung damit aufgehoben.

### Sehnerven

Der Austritt des Sehnervs aus dem Augeninnern erfolgt am hintersten Umfang des Augapfels. Alle kleinen Sehnervenfäserchen sammeln sich hier, um das Auge durch eine relativ kleine Öffnung zu verlassen. Hier ist die schwächste Stelle des Augapfels. Überall ist der Augapfel mit einer festen Haut umgeben, die praktisch einem