

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 59 (1981)
Heft: 6

Artikel: 500000 Schweizer mit Bluthochdruck : die Hypertonie ist kein
harmloses Leiden
Autor: Gysling, Sylvia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723844>

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: 08.02.2026

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

500 000 Schweizer mit Bluthochdruck

Die Hypertonie ist kein harmloses Leiden

«Ich brauche noch einen Kaffee, ich habe nämlich einen zu niedrigen Blutdruck, weshalb ich am Morgen immer so müde bin. Manchmal ist mir sogar bis gegen Mittag recht schwindlig», bekannte ein betagter Herr seiner Tischnachbarin beim Morgenessen in der heimeligen Quartier-Cafeteria. «Ich habe im Gegenteil einen zu hohen», erwiderte diese. «Aber davon merke ich überhaupt nichts. Ich darf aber, sagt der Arzt, deshalb am Morgen nur eine Tasse Kaffee trinken. Und wenn ich tagsüber Durst habe, sollte ich Tee nehmen», fügte sie etwas missmutig bei. «Daran gewöhnt man sich aber sicher schnell», wurde sie von ihrem Tischnachbarn getröstet.

Zu hoher Blutdruck ist heute eine echte Volkskrankheit, die, da sie von den Betroffenen oft gar nicht bemerkt wird, hin und wieder auch als «leiser Mörder» bezeichnet wird. Bluthochdruck ist nämlich, obwohl oder gerade weil er meist während langer Zeit keinerlei Beschwerden macht, gefährlich. Denn er kann Herzversagen, Schlaganfälle, Nierenkomplikationen und anderes zur Folge haben, welche nicht selten zum Tod führen.

Einmal hochdruckkrank — immer hochdruckkrank

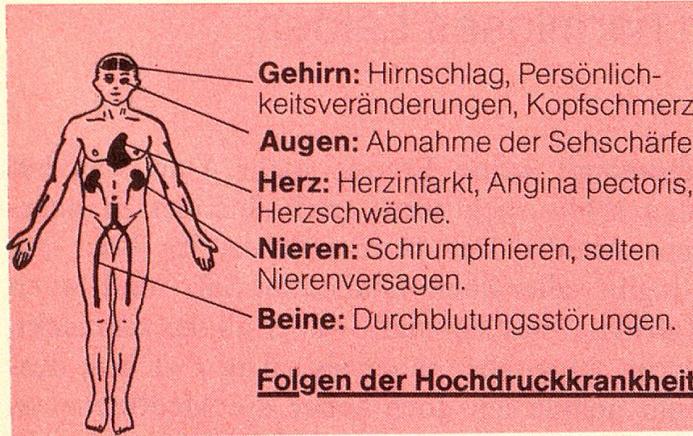
Wer an Bluthochdruck leidet, **muss vor allem das Rauchen einstellen**. Auch sollte er, falls er schwergewichtig ist, **abnehmen**. Und last not least müsste er darauf achten, möglichst **salzarm zu essen**. Das zuletzt Genannte fällt nun aber erfahrungsgemäss den meisten Leuten am schwersten. «Geraucht habe ich sowieso nie, und zu dick bin ich auch nicht, habe höchstens ein paar Kilo zuviel», verriet die erwähnte ältere Frau in der Cafeteria ihrem Gesprächspartner. «Aber wenn ich einmal versuche, salzlos oder salzarm zu essen, macht mir das Essen

überhaupt keine Freude mehr. Und was hat man schliesslich sonst noch Schönes in unserem Alter?» Der Herr pflichtet ihr bei: «Ja, es gibt allerdings Diabetiker-Salz und auch natriumarmes Aromat — aber all das schmeckt, dünkt mich, eher sauer als salzig.» «Eben, deshalb nehme ich doch lieber die Medikamente, die mein Arzt mir verschrieben hat, obwohl ich mich für ‚die Chemie‘ auch nicht recht begeistern kann», seufzte die Betroffene, und tröstete sich abschliessend selbst mit der Bemerkung: «Ein, zwei Glässchen Wein im Tag darf ich wenigstens noch trinken». — «Bloss nicht Alkohol hinunterschütten wie ein lebendiger Schüttstein, nicht wahr?», meinte der Herr augenzwinkernd. «Aber das haben Sie ja sicher sowieso nie getan.» — «Ganz bestimmt nicht — aber hin und wieder einen Eiercognac nehme ich schon gern», bestätigte die Frau offenerzig.

Die Hochdruckkrankheit ist, wie bereits erwähnt, meist über viele Jahre symptomlos. Zahlreiche Patienten wollen deshalb nicht richtig einsehen, weshalb sie sich ausgerechnet dann untersuchen lassen sollen, wenn sie sich nicht ein bisschen krank fühlen. Sie sträuben sich denn auch nicht selten heftig dagegen, blutdrucksenkende Medikamente einzunehmen. «Seit ich diese Pillen schlucke, kann ich mich überhaupt nicht mehr konzentrieren. Dazu habe ich seither ein viel schlechteres Gedächtnis. Ueberhaupt fühle ich mich erst davon richtig krank», klagte ein 70jähriger.

Doch sein Arzt konnte ihn mit sachlichen Argumenten und beruhigenden Worten davon überzeugen, dass er die Medikamente regelmässig einnehmen müsse, und zwar sein ganzes restliches Leben lang. Denn für den ganz überwiegenden Anteil der Hochdruckkranken gibt es keine Heilung. Doch kann die Hochdruck-

krankheit, die sogenannte Hypertonie, in den meisten Fällen mit sogenannten «Beta-Blockern» und entwässernden Mitteln gut behandelt werden. Und schliesslich ist es immer noch besser, ein bisschen länger in seinem Gedächtnis kramen zu müssen, bis man die gewünschten Namen oder Daten präsent hat, als nach einem Schlaganfall vielleicht gelähmt zu sein!



In den Arztpraxen die häufigste Erkrankung

Die Bluthochdruckkranken können sich einigermassen damit trösten, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind, sondern sich in Gesellschaft recht zahlreicher Leidensgenossen befinden: die Krankheit, die Herz und Blutgefässse schädigt, ist in den Arztpraxen die häufigste Erkrankung. Man schätzt, dass ungefähr 500 000 Schweizer und Schweizerinnen daran leiden. Sehr viele wissen das aber gar nicht, und sie leben ausserordentlich gefährlich. Wird die Hypertonie nämlich während längerer Zeit nicht behandelt, können gefürchtete Komplikationen auftreten.

Bei den meisten Bluthochdruckkranken erbringen die Abklärungsuntersuchungen keine organische Ursache ihres Leidens: der Entstehungsmechanismus dieser Form der Blutdruckerhöhung ist unbekannt. Nur bei einem relativ kleinen Prozentsatz der Patienten konstatiert der Arzt eine organische Veränderung als grundlegende Störung. In einigen Fällen kann diese organische Störung durch einen operativen Eingriff behoben werden. Man bezeichnet deshalb diese Formen des Hochdrucks als «heilbare Hypertonie». Entgegen der landläufigen Meinung sind viele Spezialisten heute übrigens der Ansicht, dass seelische Faktoren bei der Entstehung eines Bluthochdrucks nur eine geringe Rolle spielen. Die meisten Schulmediziner widersprechen, daraufhin angesprochen,

auch Dr. Köhnlechner entschieden, der glaubt, man könne hohem Blutdruck durch das gute alte «Zu-Ader-Lassen» quasi zu Leib rücken ...

Die peinliche «Schaufenster-Krankheit»

Zu hoher Blutdruck schädigt, wie gesagt, das Herz und die Blutgefässse anderer Organe. Eine bevorzugte Schadenstelle sind die Blutgefässse, welche die untere Körperhälfte versorgen. Neben dem hohen Blutdruck ist übermässiges Rauchen häufig mit Erkrankungen der Blutgefässse der unteren Körperhälfte «vergesellschaftet». Man bezeichnet deshalb diese Erkrankung im Volksmund treffenderweise als «Raucherbein». Es macht sich zuerst in Form krampfhafter Beinschmerzen beim Gehen und Laufen bemerkbar. Sie führen zu dem, was der Mediziner «intermittierendes Hinken» nennt: Gezwungenemmassen erfolgendes sporadisches Anhalten beim Gehen. Um dessen Ursache zu vertuschen, bleiben viele Patienten «gelegentlich» vor Schaufenstern stehen, um dort etwas zu bewundern, was sie keinen Deut interessiert. Das hat diesem Leiden auch den Uebernamen «Schaufensterkrankheit» eingetragen ...

Sylvia Gysling

B-13-72
**Bei Magen-
beschwerden
und
Verdauungs-
störungen,
Aufstossen,
Unwohlsein,
Reiseübelkeit
nehme ich**



Zellerbalsam

Man spürt rasch die lindernde Wirkung und merkt, wie die balsamischen Heilpflanzen-Wirkstoffe den Magen besänftigen. Ob rein oder auf Zucker eingenommen... Zellerbalsam wird auch Ihnen helfen und Sie von Magenbeschwerden und Verdauungsstörungen erfolgreich befreien.

Angenehm auch als
Mund- und Gurgelwasser

Flaschen zu 50, 130 und 250 ml in Apotheken und Drogerien



Die häufigsten Beschwerden bei Senioren:

Nicht uninteressant dürfte es sein, zu erfahren, wo heute die **Krankheits-Schwerpunkte** bei Menschen über 60 liegen:

Herzinsuffizienz	40 %
Bluthochdruck	31 %
Zuckerkrankheit	25 %
Arterienverkalkung	23 %
Herzkranzverengung (Angina pectoris)	18 %
Blähungen (Emphyseme)	15 %
Chronische Harnwegsinfekte	14 %

«Velopumpe» Herz

Ein Bub pumpt den Vorderreifen eines Velos auf. Immer wieder prüft er mit dem Daumen, ob er schon genügend Druck hat. Der Kolben der Luftpumpe lässt sich immer schwerer bewegen, je härter der Veloreifen wird. Der Bub bekommt einen röteren Kopf und atmet schneller. Er fühlt, wie sein Herz stärker schlägt.

Die Pfeile zeigen die Richtung des Blutdrucks. Der Blutdruck öffnet und schliesst die Klappen.

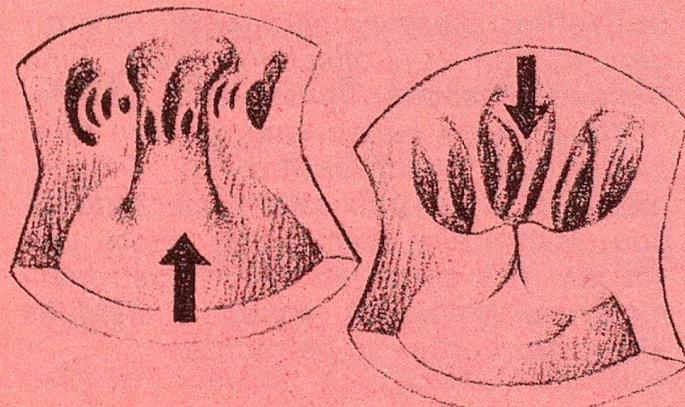


Foto Neuer Tessloff Verlag AG, Hamburg

Dieses Gleichnis symbolisiert einen Vorgang im Körper des Menschen: bei jeder «Kolbenbewegung der Luftpumpe» beim Fahrrad, sprich bei jedem Herzschlag drückt das Herz eine bestimmte Menge Blut in die Arterien, die dadurch wie der besagte Veloschlauch «aufgepumpt» werden. Der Druck in ihnen wird stärker, und dadurch muss sich natürlich auch das Herz mehr anstrengen, um

die erforderliche Pumpleistung zu erbringen. Die Arterien werden durch das vom Herzen ausgestossene Blut gedehnt. So entsteht eine Art Vorrat an Druckenergie, mit dem zwischen den einzelnen Herzschlägen ein weitgehend gleichbleibender Blutfluss durch die Organe gesichert werden kann. Siebzigmal schlägt das Herz eines gesunden Erwachsenen ungefähr in der Minute, und dabei werden jedes Mal rund 70 ml Blut in den Körper gepumpt. Wer nun unter Bluthochdruck leidet — und es sind schätzungsweise 500 000 Menschen in der Schweiz — läuft Gefahr, dass auf die Dauer sein Herz und die Blutgefäße des Gehirns und der Niere schwer geschädigt werden.

Der Entstehungsmechanismus des zu hohen Blutdrucks, der Hypertonie, ist weitgehend unbekannt, falls er nicht — wie in einem geringen Prozentsatz der Fälle — auf eine organische Krankheit zurückgeführt werden kann.

In einigen Fällen kann diese organische Störung und damit das Hochdruckleiden durch einen operativen Eingriff behoben werden. Wenn zum Beispiel eine Verengung eines oder seltener beider Blutgefäße, welche die Nieren versorgen, besteht und der Hochdruck dadurch erzeugt wird, besteht die Möglichkeit einer Operation, in der entweder die erkrankten Blutgefäßstellen entfernt oder der innere Kalpzyylinder — so wie der Korken aus einer Flasche — aus dem Blutgefäß gezogen und damit wieder normal durchgängig wird.

Eine neuere, seit gut einem halben Jahr bestehende Methode wurde in Zürich von **Dr. med. Andreas Grünzig** entwickelt. Dabei wird ein Ballonkatheter vom Oberschenkel aus in die grosse Körperschlagader vorgeschoben und von da aus in die erkrankte Nierenarterie genau an die Stelle der Verengung gebracht. Durch diesen Druck wird das kalkartige Material, das die Verengung bewirkt hat, an die Gefässwand gepresst und somit das Blutgefäß wieder durchgängig gemacht. Bis heute wurden in Zürich bereits über 20 Patienten mit einer Verengung der Nierenarterie mit diesem neuen Verfahren behandelt.

Behandlungsmethoden bei zu hohem Blutdruck

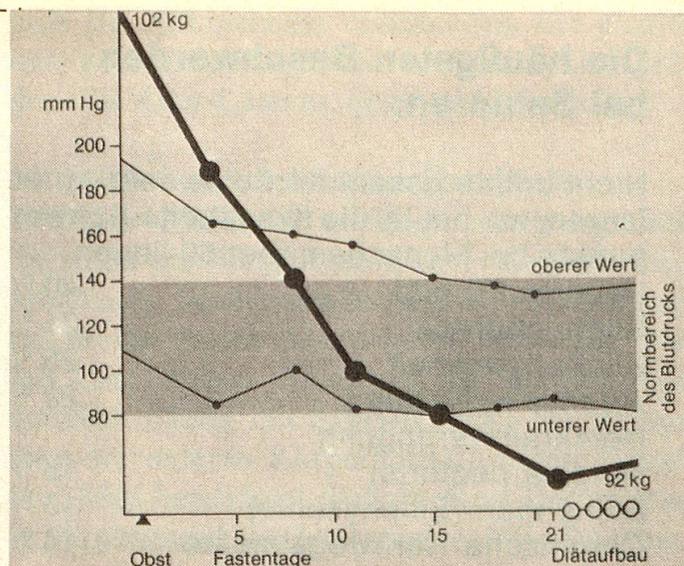
Hypertonie — wahrscheinlich «vererbbar»?

An allen schweizerischen Universitäten gibt es Einrichtungen wie das «Hypertonie-Labor» im Universitätsspital Zürich, das von Dr. Wilhelm Vetter geleitet wird. Er lässt sich zwar ungern dessen «Leiter» nennen. «Was wir hier machen, geschieht alles im Teamwork», betont er. Ein grösseres Team von Medizinern, Laboranten und einem Biologen befasst sich einerseits mit Behandlungsmethoden des Bluthochdrucks ohne Medikamente, lediglich durch Gewichtabnahme und Einschränkung der Salzzufuhr; anderseits mit dem Einsatz von Medikamenten bei Patienten, die auf vorhandene Hochdruckmittel schlecht oder gar nicht reagieren und denen somit eine schlechte Prognose gestellt werden muss.

In Zürich versucht man in Zusammenarbeit mit den Universitäten Münster und Mainz bei Kindern von Hochdruckkranken die angenommene, eventuell genetisch bedingte (also als Anlage «vererbbar») Entwicklung einer Hypertonie durch Ernährungsberatung mit Einschränkung der Salzzufuhr zu verhindern oder doch zu verzögern. «Mit der Einschränkung der Salzzufuhr wird im Grunde genommen ein ganz ähnlicher Effekt erzielt wie mit der Abgabe von Medikamenten; nämlich die Ausscheidung von Flüssigkeit und Salz durch die Nieren stark zu steigern. Diese harnreibenden Medikamente sind eine der wichtigsten Substanzgruppen in der Behandlung des Hochdruckleidens. Daneben stehen dem Arzt heute eine beinahe unübersehbare Vielzahl anderer, äusserst wirksamer Medikamente zur Blutdrucksenkung zur Verfügung», erläuterte Dr. Vetter. Wir fragten ihn:

Zeitlupe: Herr Dr. Vetter, wann spricht man bei einem Patienten eigentlich von Hypertonie, also zu hohem Blutdruck?

Dr. Vetter: Gemäss Richtlinien der WHO (Weltgesundheitsorganisation) spricht man beim Erwachsenen von einer Hypertonie, wenn der obere (systolische)



Normalisierung von Hochdruck und Reduktion von Uebergewicht, nach dreiwöchigem Fasten.

Bild: «Wie neugeboren durch Fasten»

Blutdruckwert 160 mm Hg und mehr beträgt und der untere (diastolische) 95 mm Hg und mehr. Diese Werte gelten nicht für Kinder und Jugendliche. Für jene gelten weitaus niedrigere Zahlen, welche mit zunehmendem Alter ansteigen.

Zeitlupe: Früher galt doch die Faustregel, die Zahl der Lebensjahre eines Menschen plus hundert sei der «richtige» Blutdruckwert. Weshalb ist man von dieser Regel abgekommen?

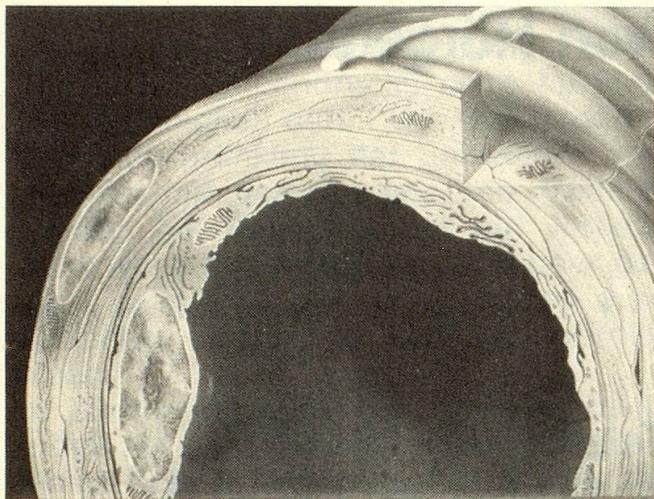
Dr. Vetter: Diese Faustregel gilt nur für den oberen (systolischen) Wert. Eine Behandlungsbedürftigkeit leitet sich jedoch in vielen Fällen vom unteren (diastolischen) Blutdruckwert ab. Demgemäß ist z. B. bei einem vierzigjährigen Mann ein systolischer Wert von 150 mm HG entgegen der «Faustregel» nicht als krankhaft, sondern allenfalls als «grenzwertig» zu betrachten.

Zeitlupe: Welche Bedeutung haben seelische Faktoren bei der häufigsten Form der Hypertonie, dem «primären Bluthochdruck»?

Dr. Vetter: Die Ursache des primären Hochdrucks ist zweifellos in vielen Faktoren zu suchen. Unter diesen befinden sich bei gewissen (also nicht bei allen) Patienten seelische Faktoren.

Zeitlupe: Weshalb ist Uebergewicht für Hochdruckkranken so gefährlich?

Dr. Vetter: Uebergewicht ist in der Regel mit einer Erhöhung der Blutdruckwerte vergesellschaftet. Ferner geht Uebergewicht auch mit einem Anstieg der Blutfette und des Blutzuckers einher. In diesem Zusammenhang ist es ganz besonders wichtig, zu betonen, dass alle drei genannten Faktoren (Hochdruck, Blutfetterhöhung und Zuckerkrankheit) als sehr erhebliche Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen gelten können. Demzufolge ist Uebergewicht eindeutig gefährlich.



Die Bluthochdruckkrankheit ist ein Risikofaktor erster Ordnung für die Entstehung einer Arteriosklerose. Durch den dauernden Druck auf die Arterien-Innenwand können Skleroseherde (bindgegewebe Wucherungen) und Fettablagerungen mit Verkalkungen entstehen. Die Ablagerungen erschweren den Blutdurchfluss, so dass mit der Zeit ganze Blutklumpchen hängen bleiben und das Gefäß völlig verschlossen wird. Eine weitere Gefahrenquelle bilden die Risse in der Gefäßwand, die Blutungen zur Folge haben.

Foto «Der Spiegel»

Zeitlupe: Welche Medikamente sind für Hypertoniker am geeignetsten?

Dr. Vetter: Den Begriff «am geeignetsten» würde ich nicht anwenden, da alle blutdrucksenkenden Medikamente «gleich gut» sind. Nur richtet sich die Reihenfolge ihres Einsatzes nach ganz bestimmten Kriterien. So werden in der Regel zuerst Mittel eingesetzt, die die Wasser- und Salzausscheidung der Nieren steigern (Diuretika). Falls damit keine aus-

reichende Blutdrucksenkung erreicht wird, werden Medikamente eingesetzt, welche die Erregbarkeit der Blutgefäßnerven herabsetzen. Reicht selbst das nicht aus, so kommen schliesslich blutgefäßweiternde Substanzen zum Einsatz.

Zeitlupe: Spielt auch das Klima eine Rolle?

Dr. Vetter: Der Hochdruckkranke sollte ganz allgemein Extremsituationen meiden. Darunter fallen unter anderem tropisches Klima und sehr grosse Höhe. Ansonsten spielen in unseren Breitengraden klimatische Einflüsse eine untergeordnete Rolle.

Zeitlupe: Was halten Sie von autogenem Training für Hochdruckkranke?

Dr. Vetter: Es ist bekannt, dass autogenes Training zu einer geringfügigen Blutdrucksenkung führt. Allerdings stehen Langzeitergebnisse aus. Dieses Argument erklärt, weshalb autogenes Training allenfalls als flankierende Massnahme und nicht als etablierte und ausschliessliche Behandlungsmethode der Hochdruckkrankheit angesehen werden kann.

Zeitlupe: Manfred Köhnlechner empfiehlt in seinem bei Heyne kürzlich erschienenen Buch «Erfolgsmethoden gegen die Krankheiten unserer Zeit» auch den Aderlass gegen zu hohen Blutdruck. Wie stellen Sie sich dazu?

Dr. Vetter: Herr Köhnlechner geht bei der Empfehlung des Aderlasses von der irriegen Vorstellung aus, dass Bluthochdruck durch Zunahme der Blutbestandteile (Blutvolumen, rote Blutkörperchen) verursacht beziehungsweise damit vergesellschaftet sei. Diese Annahme trifft jedoch nur in den seltensten Fällen zu. Ein Aderlass ist deshalb sinnlos und mag in Fällen mit Hochdruck und gleichzeitiger Blutarmut (Anämie) geradezu gefährlich sein.

Zeitlupe: Wir danken Ihnen, Herr Dr. Vetter, für dieses Gespräch.

Interview: Sylvia Gysling

Es geht nicht ohne Chemie!

«Ich nehme nie Pillen», sagen heute viele ältere Leute, die an irgendeiner Krankheit leiden (und nicht nur Senioren vertreten oft diesen Standpunkt, sondern im Zeichen der «Zurück-zur-Natur»-Welle auch zahlreiche Jüngere). Statt dessen schwören manche auf Naturheilmittel. Im Falle zu hohen Blutdrucks beispielsweise auf Weissdorn, Mistel und Knoblauch. Wie wirksam sind nun diese? Wir wollten es genau wissen und lasen uns durch eine ganze Anzahl von Kräuter- und Arzneipflanzenbüchern. Das Ergebnis: meist wirken «natürliche» Heilmittel, seien sie in Form von Extrakten, Tees oder anderswie eingenommen, lediglich ergänzend zu Medikamenten der Schulmedizin. Man kommt im Falle wirklich hohen Blutdrucks um die heute so oft verpönte, aber halt doch nützliche Chemie nicht herum! Und zwar bedeutet das hier lebenslange Medikamententreue. Das heisst aber nicht, dass sich Kräutertees, Tropfen aus Heilpflanzen usw., regelmässig eingenommen, nicht doch sehr positiv auswirken können.

«Heilpflanzen im Blickpunkt»

Was den Weissdorn betrifft, der allgemein im Volksmund als blutdrucksenkend gilt, ist er, wie die Broschüre «Heilpflanzen im Blickpunkt» des Apothekers Hartwig Gäbler (Verlag Dr. Willmar Schwabe, Karlsruhe) zu berichten weiss, zu einem viel verordneten Herzmittel geworden: «Völlig anderer Natur als Digitalis und Strophantin, die dem Herzversagen vorbehalten sind, ist der Weissdorn **das** grosse Mittel für die Behandlung des durch Ueberforderung (Stress), Nikotinmissbrauch und Krankheit belasteten, in seiner natürlichen Leistungsbreite eingeschränkten Herzens und des sogenannten Altersherzens».

Seine Wirkung besteht in erster Linie auf einer besseren Durchblutung der Herzkrankgefässe und sei somit auf die Versorgung des Herzens mit Blut und Sauerstoff gerichtet; d. h., schliesslich auf die Erhaltung der Funktion des Herzmuskels und der gesamten Energieversorgung. Rückwirkend bedeute das ein Nachlassen von Herzbeschwerden wie Herzstechen und -druck,

Wollen Sie wieder gut hören, am Leben teilnehmen?

Ihr FACHGESCHÄFT ist für Sie da. KOSTENLOSE und FACHMÄNNISCHE Beratung durch HÖRGERÄTE-AKUSTIKER mit EIDG. FACHAUSWEIS.

IM OHRGERÄT «alles im Ohr», HINTEROHRGERÄTE «mit Richtmikrofon», HÖRBRILLEN, KNOCHENLEITUNGSHÖRBRILLEN «ohne jeglichen Ohreinsatz» aller Fabrikate, sämtliche Zubehöre, eigener Reparaturservice.



Mitglied
Informationszentrum
für gutes Hören

Vertragslieferant der IV und AHV.

PHONAK

Ihre Hörberatung

Talacker 35, 8001 Zürich,
Telefon 01 211 33 35
Tram 2 und 5, Sihlstrasse

Blutdruck-Probleme?

Jetzt können Sie Ihren Blutdruck selbst bei sich zu Hause messen – einfach, zuverlässig und **preisgünstig** – mit dem neuen elektronischen Blutdruck-Messgerät von **BOSCH Tonette**

oder mit dem bewährten **Tonotest** -Messautomaten mit dem Zwei-Zeiger-System.



Beide erhältlich in Apotheken, Drogerien und Sanitätsgeschäften. Bezugsquellen nachweis und Infomaterial durch: MEDICARE AG, Mutschellenstrasse 115, 8038 Zürich Telefon 01/45 45 10 (ab 18. November: 01/482 482 6)

LEBEN und GLAUBEN

Die Wochenzeitschrift auf christlicher Basis. Jede Woche eine neue Fülle von ausgewählten Beiträgen.

Gratis erhalten Sie Probenummern beim Verlag mit untenstehendem



Gutschein für vier Gratis-Probenummern.

Name: _____

Strasse: _____

PLZ, Wohnort: _____

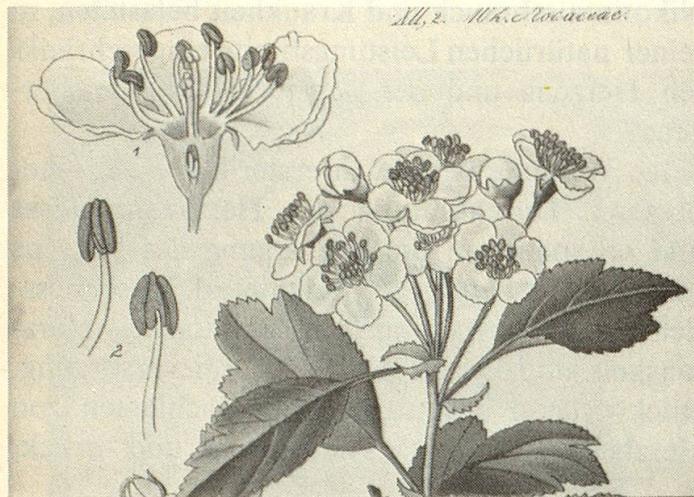
Auf Postkarte aufkleben oder in Couvert eingesteckt
senden an

3177 Laupen BE

LEBEN und GLAUBEN

die meist ein Ausdruck von Sauerstoffmangel des Herzens seien.

«Darüber hinaus wird dem Weissdorn ein günstiger Einfluss auf die Merk- und Konzentrationsfähigkeit älterer Menschen zugeschrieben. Auch wird seine allgemein beruhigende Wirkung hervorgehoben. Der Weissdorn muss allerdings regelmässig über einen längeren Zeitraum genommen werden. Er ist bestens verträglich», schliesst die Broschüre.



Der Wirkstoff des Weissdorns gilt als das grosse Mittel des überforderten und in seiner Leistung eingeschränkten Herzens.

Foto aus «Lehrbuch der inneren Medizin»

Vom hohen Blutdruck ist hier hingegen nicht die Rede

«Gegen hohen Blutdruck im eigentlichen Sinn wirkt Weissdorn nicht», schreibt auch der Apotheker M. Pahlow im «Grossen Buch der Heilpflanzen» (Gräfe und Unze-Verlag, München). Auch er bestätigt, Weissdorn sei dafür ein ausgezeichnetes Herzmittel, das bei verschiedensten Herz- und Kreislaufbeschwerden unserer Zeit angewendet werden könne. «Seine zum Erfolg notwendige lange — in manchen Fällen ständige — Anwendung ist absolut unschädlich, seine Wirkung eindrucksvoll und überzeugend».

Knoblauch — ein vielseitiges Mittel

Ist jedoch vielleicht der Knoblauch, der ebenfalls im Ruf steht, den Blutdruck senken zu können, darin wirkungsvoller? Marie-Louise Kreuter schreibt dazu im «Heyne»-Taschenbuch «Gesundheit aus dem eigenen Garten»: «Die moderne Medizin hat die Wunderkräfte des Knoblauchs zum grossen Teil wissenschaftlich bestätigt. Der Inhaltsstoff Allicin wirkt zum

Beispiel bakterientötend und macht den Knoblauch zu einem natürlichen Antibiotikum. Außerdem enthält er schweflige, ätherische Oele, Vitamin A, B₁ und C sowie Hormone, die in ihrer Wirkung den menschlichen Sexualhormonen ähneln. Hinzu kommen unter anderem Fermente, Cholin, Jod, Spuren von Uran und Rhodin. Sicher ist, dass der Knoblauch sich auch nach heutigen medizinischen Erkenntnissen günstig auf Verdauungsstörungen auswirkt, dass er den Blutdruck senkt und dass er einer vorzeitigen Verkalkung und Verengung der Gefäße entgegenarbeitet. Er wirkt auch bei Schwäche und bei verminderter Leistungsfähigkeit». Apotheker Pahlow ist da bereits wieder etwas vorsichtiger und formuliert es so: «Knoblauch ist nützlich zur Vorbeugung und Behandlung von Alterungsprozessen des Gefäss-Systems (Arteriosklerose) sowie zur **Unterstützung der Behandlung** von Schlafstörungen, Bluthochdruck, allgemeiner Schwäche und Leistungsminderung.»

Der Mistel-Aufguss

«Ich mache mir jeden Morgen einen kalten Mistel-Aufguss, den ich den ganzen Tag stehen lasse und am Abend trinke. Das ist gut gegen zu hohen Blutdruck», erzählte mir ein rüstiger Siebzigjähriger, der von diesem Leiden schon seit fünfundzwanzig Jahren heimgesucht wird und die «Chemie» prinzipiell ablehnt. Ein Altersgenosse ist der umgekehrten Ansicht: «Das nützt alles nicht viel — ich habe es selber ausprobiert. Man muss dazu unbedingt regelmässig die vom Arzt verordneten Medikamente nehmen, und zwar regelmässig und das ganze Leben lang», meint er. «Obwohl es durchaus möglich ist, dass die Mistel in Zukunft als Krebsmittel Bedeutung erlangt, ist zurzeit noch vor der

Altersheim «Rosenberg» Altdorf/Uri

Wir eröffnen im Januar unser neues Altersheim mit einer Pflegestation von 27 Betten. Das Heim ist mitten im Dorfkern gelegen. Zur Betreuung unserer Patienten suchen wir

2 Krankenschwestern 2 Pflegerinnen FASRR

Wir bieten: zeitgemäss Entlohnung, gute Anstellungsbedingungen, geregelte Arbeitszeit, fortschrittliche Sozialleistungen.

Wir erwarten: fröhliche, einsatzbereite Schwestern, die den alten Menschen Freude und Erleichterung bieten.

Gerne erwarte ich einen Telefonanruf zu einem Gespräch. Telefon 044 / 2 57 77. Schwester Triner Marie Louise, Ober-schwester, Altersheim «Rosenberg», 6460 Altdorf/Uri.

Ueberbewertung dieser Heilpflanze zu warnen», führt das erwähnte «Grosse Buch der Heilpflanzen» aus. Man könne sie aber durchaus «zur Unterstützung der ärztlichen Therapie bei Bluthochdruck» verwenden. Man könne sie auch, zusammen mit Weissdorn, alten Menschen empfehlen, um die Leistung ihrer «müden» Herzen zu verbessern, und man könne sie Rekonvaleszenten (Genesenden) nach schweren Infektionskrankheiten zur Stärkung des geschwächten Herzmuskels geben. «Neben den sehr vielen Präparaten, die Misteln enthalten, behauptet sich auch der Tee.»

So wird der Mistel-Aufguss zubereitet: Zwei gehäufte Teelöffel Mistel mit $\frac{1}{4}$ Liter kaltem Wasser übergießen, nach 10 bis 12 Stunden absieben und zwei Tassen pro Tag trinken.

Ein sonst nirgends erwähntes Detail ist im Buch «Macht und Geheimnis der Pflanzen» von Brendan Lehane (Krüger-Verlag) zu finden: «Die Mistel enthält giftige Substanzen und sollte nicht ohne kundigen Rat angewendet werden. **Man senkt damit zu hohen Blutdruck** und setzt sie auch zur Bekämpfung bestimmter Wucherungen ein.» Im gleichen recht umfangreichen Buch erfährt man im interessanten Kapitel «Die Macht, Bewusstsein zu verändern» zur Mistel noch: «Einer alten deutschen Tradition zufolge setzt ein Mistelzweig einen Menschen instand, Geister zu sehen und sie zum Sprechen zu bringen.»

Fasten — wohl das älteste natürliche Heilmittel
Dr. med. H. Lützner empfiehlt in seinem bei Gräfe und Unser erschienenen Buch «Wie neu geboren durch Fasten» das «Vorbeugefasten als Frühheilverfahren» für jeden Gesunden ab etwa dem vierzigsten Lebensjahr. Kürzeres oder längeres Fasten, meint dieser Autor, bedeute für den Organismus eine Art «Oelwechsel». «Jeder Mensch mit erhöhtem Erkrankungsrisiko durch ernährungsbedingte Gesundheitsschäden und Stoffwechselbelastungen sollte fasten, bis die im Labor fassbaren Risikofaktoren beseitigt sind. Zum Beispiel **bei Neigung zu hohem Blutdruck (Hypertonie)**; zu hohem Blutfettgehalt (Cholesterin und Triglyceride); erhöhtem Blutzucker (beginnender Diabetes); zu viel Blutzellen (Polyglobulie) und erhöhter Harnsäure im Blut (beispielsweise in den Vorstadien der Gicht).»

Sylvia Gysling

Neue Sicherheit für Zahnprothesen- träger!

Endlich ein Mittel, das Ihre Zahnprothese 3 Monate sicher hält. Tag für Tag. Einmal anwenden — und Sie haben Ruhe für Wochen: Kein Wackeln mehr, keine Unsicherheiten, keine Peinlichkeiten. Und trotzdem können Sie die Prothese täglich reinigen — wie bis anhin.

Vergessen Sie ab sofort die mühsame tägliche Anwendung von Haftpulvern oder dergleichen, die überdies mit dem Speichel in den Magen gelangen. PERMADENT ist hygienisch einwandfrei und besteht aus dem gleichen Material wie die Prothese selbst.

Verlangen Sie PERMADENT noch heute in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

PERMADENT®

Rheuma
Arthritis
Neuralgie
Migräne
Erkältungen
Bandscheiben
Sportverletzungen



gegen starke Schmerzen
Tiger-Balsam

längst bewährtes Naturheilmittel,
äusserlich anzuwenden

*Tiger-Balsam wird besonders den Lesern
der ZEITLUPE wärmstens empfohlen!*

Als Salbe oder Öl in Apoth. & Drog.
Auch in Deutschland und Österreich
erhältlich.