

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 11

Artikel: Diät bei hohem Blutdruck, bei Arterienverkalkung und Alterserscheinungen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553542>

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: 05.07.2025

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

Rahm zubereitet, da die Molke günstig auf die Bauchspeicheldrüse einwirkt. Als Getränk ist daher verdünntes Molkosan zu empfehlen. Abwechslungsweise kann man nach dem Essen auch einen Bambu-Kaffee mit etwas Rahm trinken. Was man aber meiden sollte, sind Getränke mit chemischen Zusätzen.

Ein weiteres Beispiel soll zeigen, wie man sich bei Gemischtkost einstellen kann.

Gegrilltes Kalb- oder Rindfleisch, gedämpftes Gemüse, Salatplatte, wie im ersten Beispiel. Als Getränk kann man entweder verdünntes Molkosan oder saure Buttermilch wählen.

Nachtessen

Es ist vorteilhaft, abends nur eine leichte Mahlzeit zu wählen, weshalb man das Nachtessen ähnlich zusammenstellen kann wie das Morgenessen. Abwechslungsweise kann man sich auch nach folgendem Beispiel richten.

Gemüse- oder Sesamsuppe, ein im Ofen gebackenes Gemüse oder gedämpfte Tomaten, nebst einer kleinen Salatplatte oder rohem Reformsauerkraut.

Abwechslung

Damit die Diät nicht verleidet, müssen wir für Abwechslung sorgen. Dies kann durch andere Zusammenstellung der erwähnten Nahrungsmittel oder auch durch andere Zubereitungsart geschehen. Wer die Nahrung mit Liebe zubereitet, findet immer wieder Möglichkeiten für kleine

Abwechslungen. So können beispielsweise an die Stelle von Soyanahrung Diabetikerteigwaren, Kleiebratlinge oder Sesamgerichte treten.

Da Meerrettich und Kresse heilsam auf die Bauchspeicheldrüse einwirken, sind diese beiden Würzkräuter oftmals zu verwenden. Man kann dann und wann auch etwas feingeschnittene Beifussblättchen beimengen, da auch diese Pflanze die Bauchspeicheldrüse günstig beeinflusst. Auch die Zwiebel kann beim Zuckerkranken zum Würzen vorteilhaft Anwendung finden. Des weiteren sollte man als Würzstoff auch noch Hefe-Extrakt zuziehen. Vorzüglich sind Brötchen, die mit Herbaforce hauchdünn bestrichen und mit Zwiebeln belegt werden, da sowohl die Hefe als auch die Zwiebel für die Bauchspeicheldrüse günstig sind. Wenn sich der Zuckerkranke bemüht, nicht hastig zu essen, sondern gründlich zu kauen und gut einzuspeicheln, dann kann er die Nahrung besser auswerten, was ihm zu rascherer Sättigung verhilft. Wenn er auch ein grösseres Nahrungsbedürfnis stillen muss, ist es doch nicht günstig für ihn, zuviel zu essen, da ihn dies unnötig belastet. Es ist für ihn daher auch äusserst wichtig, dass er nur gehaltvolle, naturreine Nahrungsmittel erhält.

Die hier erwähnte Kur kann nebst physikalischen Anwendungen im Kurhaus Bad Horn, Horn/TG durchgeführt werden (Jahresbetrieb).

Diät bei hohem Blutdruck, bei Arterienverkalkung und Alterserscheinungen

Es ist ein wesentlicher Unterschied, ob eine Blutdruckerhöhung von einem Nierenleiden herkommt, oder durch das Nachlassen der Elastizität der Adern verursacht wird. Wenn kein Nierenleiden vorliegt, sondern die Adern Ursache des hohen Blutdruckes sind, dann ist die Reisdiet wie bei fast allen Alterserscheinungen eine Heilnahrung, die in ihrem Wirkungseffekt wirklich erstaunlich ist. Da-

bei muss beachtet werden, dass der Braun- oder Naturreis viel wirkungs- und wertvoller ist als der übliche weisse Reis. Eine Kompromisslösung mag nur noch der Avorio- oder auch der Uncle-Ben-Reis bilden, da diese beiden Reissorten noch einen Grossteil der wichtigen Mineralstoffe, die der Naturreis besitzt, enthalten.

Es ist nicht für einen jeden von uns leicht

und selbstverständlich, eine Reisdiet durchzuführen, da sie rasch verleidet kann, weil der Europäer in der Regel die Kartoffeln und die einheimischen Getreidearten gewöhnt ist, im Gegensatz zum Orientalen, der nur seinen Reis kennt. Das ist für diesen ein grosser Vorteil, denn wenn er der einfachen Reismahlzeit seines Vaters treu bleibt, hat er auch nicht mit hohem Blutdruck zu kämpfen.

Da sich Patienten mit hohem Blutdruck in der Regel zu eiweissreich ernährt haben, ist es naheliegend, die Eiweissmahlzeit, nämlich Fleisch, Eier und Käse stark abzubauen, sie also, wenn man glaubt, nicht darauf verzichten zu können, nur noch in ganz bescheidenem Rahmen zu geniessen. Um günstig gegen den hohen Blutdruck einzuwirken, sollte die Grundlage der Ernährung gewissermassen eine Reis-Quark-Salat-Diet sein.

Der Reis spielt dabei die wichtigste Rolle, da ihm die Hauptwirkung zuzuschreiben ist, denn er hilft mit, die Adern wieder elastischer zu gestalten. — Der Quark ist eine günstige Eiweissform, die zu Gemüse, vor allem aber auch zu Salaten gut passt und angenehm schmeckt. Man kann ihn durch verschiedene Zusätze vorteilhaft bereichern, sowohl gehaltlich als auch geschmacklich und auch abwechslungsreich gestalten. Dazu eignet sich besonders Meerrettich, ferner Curry und allerlei Gewürzkräuter, wie auch Gemüsesäfte. — Salate sorgen für die notwendige Vitaminzufuhr wie auch für die unentbehrlichen Mineralstoffe.

In Amerika hat seinerzeit ein Arzt mit einer solchen Diet vielen sogenannten Hypertonikern geholfen. Zu Hause hätten diese Kranken eine solche Kur nicht durchgeführt, denn die Versuchung, in alte Gewohnheiten zurückzufallen, wäre dort viel zu gross gewesen. Der hohe Blutdruck verschwand durch die Kur, gleichzeitig aber auch ein schönes Sümmchen Geld, denn Kuren sind in den Staaten nicht billig, auch nicht für jenen, der seinen Verdienst in Dollar bezieht. Für uns würde dies bedeuten, unseren mit Fleiss erworbenen Schweizer Franken, etwas

mehr als viermal zu vervielfältigen. In der Regel stellt sich der Erfolg einer solchen Kur nach 3—4 Monaten ein. Wer sich hierzu nur 4 Wochen Zeit erübrigen kann, braucht auf die Weiterführung nicht zu verzichten, da er auf Grund der gesammelten Erfahrung zu Hause im gleichen Sinne weiterfahren kann. Es braucht nur etwas Willen, um konsequent zu sein. Helfen Ehepartner und andere Familienglieder in solchem Falle durch das nötige Verständnis mit, dann wird es auch am Erfolg nicht fehlen. Einige nachfolgende Ratschläge sollen Anregungen und Anweisungen zu einer empfehlenswerten Diet erteilen.

Das Frühstück

Auch ohne Fleisch, Eier und Käse kann das Morgenessen seine Abwechslung haben. Wir bereiten uns einen Bambu-Kaffee, beschaffen uns Schwarz-, Vollkorn- oder Knäckebrötchen, Butter oder Nuss und Honig oder eine naturreine Konfitüre. Ein Birchenmuesli aus Beeren oder Früchten der jeweiligen Jahreszeit vervollständigt unser Frühstück. Es ist schmackhaft, nahrhaft und erfrischend.

Statt zum Morgenessen immer Fruchtmahlzeit zu geniessen, können wir zur Abwechslung auch einmal den üblichen Getreide-Bambu-Kaffee mit belegten Brötchen zusammen geniessen. Wir bestreichen diese mit Butter oder Quark, belegen sie im Frühjahr mit Radieschenscheiben, mit frischen Würzkräutern oder den zarten Blättchen eines Schnittsalates. Vorteilhaft ist auch die Beigabe von feingeschnittenem Bärlauch, der auch als Salat oder gedämpftes Gemüse sehr beliebt ist und besonders bei hohem Blutdruck heilsam wirkt. Wenn die Tomaten reif sind, können wir unsere Brötchen auch mit diesen belegen. Auch ein Tomatensalat wird uns erfrischen. Meerrettich und Kresse stehen uns zu gewissen Jahreszeiten ebenfalls zur Verfügung, um unser Frühstück erfrischend zu bereichern.

Das Mittagessen

Die Mahlzeit, die wir Mittags zu uns neh-

men, soll uns zur eigentlichen Heilnahrung gereichen. Dies ist möglich, wenn wir sie nach folgendem Muster zubereiten.

Wir kochen uns einen chinesischen Reis, bereichern den Quark mit Meerrettich und bereiten uns zudem noch mit 4—5 verschiedenen Salaten eine Salatplatte zu, wobei wir als Würze den Knoblauch nicht vergessen, da er sehr heilsam wirkt. Im Frühling können wir ihn auch durch Bärlauch ersetzen. Fürchtet man sich vor dem starken Geschmack oder nachträglichen Geruch, dann kann man nachher mit Petersilie den Nachteil in der Regel beheben.

Wenn wir mit den verschiedenen Reisgerichten abwechseln, können wir vorbeugen, dass uns die Diät nicht rasch verleidet. Wir können auch wie im Fernen Osten einen schmackhaften Gemüsereis zubereiten, denn auch dies bietet manche Abwechslung. Beliebt ist Reis mit Zucchini, Reis mit Tomaten, Reis mit Pilzen, Reis mit Aubergine, Reis mit Peperoni wie auch Reis mit Soyakeimlingen. Diesen verschiedenen Reisarten fügen wir jeweils Rahmquark mit Gewürzkräutern nebst einer Salatplatte bei.

Abwechslungsweise bereiten wir uns auch einmal einen Süssreis mit Weinbeeren und Mandeln zu und geniessen diesen zusammen mit Früchtekompott, den wir aus frischen Früchten herstellen. Zum Abschluss lassen wir uns noch einen Bambu-Getreidekaffee mit Rahm schmecken.

Alle Reisgerichte sollten die körnige Struktur behalten. Lassen wir den Reis übergar kochen, dann ist er nicht mehr so schmackhaft und die Stärke kommt mehr zu Geltung. Bei den Japanern isst man ihn zwar meist so, während die Chinesen immer darauf achten, dass er körnig bleibt. Wenn wir die Schmackhaftigkeit der Reisgerichte erhöhen wollen, dann bestreuen wir sie mit feingeschnittenen Petersilie und ganz wenig Reibkäse und gratinieren dieses Gericht im Ofen, was zur Abwechslung ausgezeichnet schmeckt.

Buchweizen

Früher war der Buchweizen bei uns mehr bekannt als heute. Da er bei hohem Blutdruck eine ebenso gute Hilfe ist, wie der Reis, sollte auch diese Getreideart abwechselnd auf dem Tisch erscheinen. Er kann gleich zubereitet werden wie der Reis und neben Quark und Salaten dessen Stelle einnehmen. Es ist vorteilhaft, den Buchweizen in Gemüsebrühe zu kochen und ihm selbstzubereitetes Tomatenpüree nebst feingeschnittenen Gewürzkräutern beizugeben. Lässt man den so zubereiteten Brei erkalten, kann er zum Nachtessen kalt serviert werden, und zwar zusammen mit Tomaten und grünem Salat. Vermengt man den Buchweizenbrei mit Zwiebeln, Knoblauch und etwas Mayoran, dann kann man nach dem Erkalten auch schmackhafte Bratlinge daraus zubereiten.

Richtiges Würzen

Bei hohem Blutdruck spielt das Würzen eine Rolle, die man unbedingt beachten muss. Reichhaltiger Salzgenuss kann zu erhöhtem Blutdruck beitragen, weshalb salzarme Diät ebenso notwendig ist wie bei einem Nierenleiden. Wir müssen somit, statt nur gedankenlos zu salzen, richtig würzen lernen, eine Kunst, die der Diätkoch beherrschen sollte. Die Speisen sollten nie fade schmecken, sonst regen sie den Appetit nicht an und verleiden. Wir würzen also mit Meerrettich, mit Petersilie, Mayoran, Thymian, wenn es sein muss auch mit Peperoni oder Paprika, ebenso mit Curry, denn diese Würzen sind, in bescheidener Menge verwendet, besser als Salz. Auch Knoblauch kann besonders Reisspeisen schmackhaft machen.

Herbamare, das beliebte Kräutersalz, erleichtert bei sparsamem Gebrauch das Würzen.

Getränke

Wenn wir unsere Gemüsemahlzeiten mit einem vorteilhaften Getränk versehen wollen, dann wählen wir ein milchsäure-

haltiges Produkt, vor allem verdünntes Molkosan oder aber die bekannten Biotta-säfte ausser Randen- und Rüebli-saft. Wir müssen es uns aber unbedingt zur Gewohnheit machen, nie zu trinken, solange wir Speise im Munde haben, denn sonst vernachlässigen wir das gute Einspeicheln und beeinträchtigen die Vorverdauung im Munde.

Das Nachtessen

Nachts sollte man nur eine leichte Mahlzeit einnehmen, da man besser schlafen kann, wenn uns keine schwer verdaulichen Speisen belästigen. Wir wählen also vorwiegend Fruchtnahrung, die wir mit Vollkornbrot, das wir mit Nussa oder Butter bestreichen und mit einem Bambukaffee zusammen geniessen. Die Fruchtnahrung kann aus einem Birchermüesli oder Fruchtsalat, der nur aus frischen Früchten zubereitet werden darf, bestehen. Da eine Diät-Fruchtnahrung stets aus frischen Früchten hergestellt werden muss, ergibt es sich, dass man sich jeweils mit den Früchten der Jahreszeit

begnügt.

Wer den Früchten das Gemüse vorzieht, kann nachts auch, wie bereits erwähnt, zu einem kalten Buchweizengericht verschiedene Salate geniessen. Er kann jedoch auch eine aus Frischgemüsen zubereitete Suppe mit belegten Brötchen essen, nebst einer nachträglichen Salatplatte.

Um Gärungen zu vermeiden, achte man darauf, Früchte- und Gemüsenahrung immer getrennt, also nicht beides zusammen zur gleichen Mahlzeit einzunehmen. Wem diese Ernährungsweise fremd ist, dem wird sie erst etwas Mühe bereiten. Sie kann ihm aber ebensogut wie die früheren Zusammenstellungen zur Gewohnheit werden, und es wird sich lohnen, da dadurch mancherlei Beschwerden verschwinden werden, auch dient es zur wesentlichen Schonung der noch vorhandenen Kräfte.

Die hier erwähnte Diätkur kann nebst physikalischen Anwendungen im Kurhaus Bad Horn, Horn/TG durchgeführt werden (Jahresbetrieb).

Biotta

Biotta Kartoffelsaft

für Ihr Wohlbefinden !

Biotta-Kartoffelsaft ist nicht ein Getränk, sondern ein wunderbares Heilmittel — ein bekömmlicher Diätsaft bei Magenstörungen, sei es bei Magenübersäuerung oder gar bei Magengeschwüren. Schon unsere Urgrosseltern wussten von der Heilkraft der rohen Kartoffel auf den Magen.

Vor jedem Essen ein Gläschen Biotta !

Biotta-Säfte in Reformhäusern, Drogerien und Lebensmittelgeschäften. Gleich morgen besorgen !

Biotta Gemüsebau AG, 8274 Tägerwilen TG, Tel. 072 80131

