

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Herzinfarkt bei Mineralstoffmangel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553411>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.02.2025

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

## Herzinfarkt bei Mineralstoffmangel

Oft erschien es mir rätselhaft, dass wir zivilisierten Menschen, die wir doch so reichhaltige Auswahl an Nahrungsmitteln haben, so dass wir uns Leckerbissen aus aller Welt beschaffen können, gleichwohl unter so vielen schwerwiegenden Krankheiten zu leiden haben, denn immer mehr nehmen Krebs, Diabetes, Rheuma, Arthritis und Gefässleiden wie auch der Herzinfarkt überhand. Bestimmt spielt dabei die Verschlechterung der Umweltverhältnisse mit der zunehmenden Technisierung eine grosse Rolle.

Als ich mich seinerzeit in Mexiko aufhielt und durch die Sierra Madre fuhr, beobachtete ich in der Nähe von Durango die Eingeborenen bei ihrer gesundheitsbelastenden Arbeit, denn sie bauten über Tag Eisenerz ab und waren nur mit einer kurzen Hose bekleidet, während sie ihre Rollwagen beförderten. Ich überlegte mir die gesundheitlichen Nachteile, die ihnen bei dieser harten Arbeit im prallen Sonnenschein inmitten von Eisenstaub erwachsen mochten. Wohl werden einige von ihnen nach Jahren an Silikose zugrunde gehen, dass aber diese schwerarbeitenden Indios weder an Krebs noch an Gefässleiden, also auch nicht an Herzinfarkten erkranken, war für mich sehr erstaunlich, und ich rätselte daher an der Frage herum, woran dies eigentlich liegen möge?

Die gleiche Frage stellte ich mir auch noch an anderen Orten, so in den Cordilleren, wo ich des öfters Gelegenheit hatte, die Nachkommen der Inkas mit ihren schweren Lasten auf dem Rücken zu beobachten. In der dünnen Luft von 4000 m über Meereshöhe vermochten sie solch anhaltende Anstrengungen durchzuhalten, dass ich darob immer staunte, zumal ich nie erfuhr, dass irgendeiner von ihnen an Krebs oder Herzinfarkt gestorben wäre. – Ebenso erging es mir auch in Asien, denn von der unentwegten Arbeitsleistung der Kulis konnte ich mich dort selbst überzeugen, nicht einmal im hohen Alter wurde einer von ihnen durch einen Herzinfarkt geplagt.

### Notwendige Ernährungsumstellung

Englische Forscher wiesen in letzter Zeit immer wieder auf den Nachteil raffinierter Nahrungsmittel hin, so vor allem auf Weissmehl und Industriezucker, die den ganzen Mineralstoffhaushalt dermassen zu stören vermögen, dass sich als Folge degenerative Erscheinungen in den Gefässen und Herzzellen einstellen können. Sie mögen bei ihren Feststellungen völlig im Recht sein. Durch Experimente konnten sie beweisen, dass die Erhöhung des Cholesterinspiegels nicht nur durch den reichlichen Fettkonsum, sondern auch durch zu grosse Mengen raffinierter Kohlenhydrate wie Weissmehl und Weisszucker in Erscheinung treten kann.

Wenn nun dem so ist, ist es auch verständlich, warum Naturmenschen mit ihrer einfachen, naturbelassenen Nahrung die Elastizität der Gefässe bis ins hohe Alter zu erhalten vermögen und daher auch den Herzinfarkt nicht kennen. – Bei den Asiaten kommt noch der günstige Umstand zu Hilfe, dass ihre Hauptnahrung aus Reis besteht, denn bekanntlich ist dessen Einwirkung auf die Gefässe viel vorteilhafter als jene anderer Getreidearten. So ist es denn auch aus diesem Grunde begreiflich, dass bei jenen Völkern weniger Gefässleiden vorkommen. Die Mineralstoffe, die vormerklich auch zur Gesunderhaltung der Gefässe notwendig sind, befinden sich beim Getreide in der Kleie und im Keimling. Bei Reis ist dies in verstärkter Masse der Fall.

Dies ins Auge fassend, sollte es eigentlich ohne weiteres einleuchten, dass eine gründliche Ernährungsumstellung, die zudem frühzeitig einsetzen müsste, ein wirksamer Schutz gegen Gefässleiden mit vielerlei Auswirkungen wäre. Vor allem würde eine solche Umstellung auch den Herzinfarkt vermeiden helfen. – Wir dürfen der verkünstelten, durch Raffinierung entwerteten Nahrung ruhig die Hauptschuld zuschreiben, warum heute 100mal

mehr Herzinfarkte vorkommen als vor 50 Jahren. – Demnach benötigen wir mehr kalium- und magnesiumreiche Nahrung, weshalb wir unseren Genuss an Frischgemüsen steigern sollten. Dies hilft die Herzgefäße elastischer zu erhalten, auch werden dadurch die Herzzellen der linken Herzkammer nicht wegen Übersäuerung und Sauerstoffmangel versagen, was gleichzeitig verhindert, dass ein Herzinfarkt ausgelöst wird.

Ein angeborener oder erworbener Herzschaden erhöht die Veranlagung zu Herzinfarkten um das Doppelte. Dieser Hinweis sollte Sportlern genügen, um physische Überanstrengung zu meiden. Auch Geistesarbeiter sollten sich vor zu grosser Belastung hüten, weil auch sie sich dadurch einen Herzinfarkt zuziehen könnten. – Wenn nun jemand durch irgendwelche Schwierigkeiten verspürt, dass er seinem Herzen mehr Beachtung schenken sollte, weil ihn ein Druck, ein Stechen, ein Krampfen oder Brennen in der Herzgegend, vielleicht auch ein Ausstrahlen des Schmerzes in den linken Arm an sein Herz zu erinnern beginnen, für den ist es Zeit, sich um eine entsprechende Pflege zu kümmern. Vor allem sollte er dafür sorgen, dass die Herzkranzgefäße wieder elastischer werden, auch sollten die Herzzellen eine normale Ernährung erhalten, damit sie in ihrem Dienst nicht versagen, weil sie an Übersäuerung leiden und einen Nahrungs- und Sauerstoffmangel aufweisen.

### **Bewährtes Pflanzenmittel**

Wenden wir uns einmal der unermüdlchen Tätigkeit unserer Herzzellen zu, denn nie können diese ruhen, sondern müssen sich noch schneller als der Sekundenzeiger unserer Uhr bewegen, indem sie sich Tag und Nacht immer wieder rhythmisch zusammenziehen. Kein Wunder, wenn daher diesen fleissigen Herzzellen nicht noch ein Übermass von Beanspruchung zugemutet werden darf. Ist dies aber gleichwohl seelisch, geistig oder

körperlich der Fall, dann kann dadurch ein Infarkt die Folge sein.

Neben der Ernährungsänderung, die auf lange Sicht wirkt, können wir auch Magnesiumpräparate einnehmen. Haben wir indes schon einen akuten Herzinfarkt zu verzeichnen, dann gibt es für uns kein besseres Mittel als Strophantus. Bei den Indianern im Amazonasgebiet und auch bei den Eingeborenen in Afrika konnte ich einiges in Erfahrung bringen über die Strophantusarten und die Anwendung ihres Extraktes. Diese tropischen Pflanzen enthalten ein starkes Gift, das auch in dem berühmten Curare Verwendung findet. Strophantus und das daraus gewonnene Strophantin wirken in Verdünnungen, die nicht mehr giftig sind, bei Herzinfarkten als Wundermedizin und sind auch bei Angina pectoris, bei Herzkrämpfen und vielen anderen schmerzhaften Herzstörungen eine gute Hilfe. Schon vor 40 Jahren verwendeten wir Strophantusextrakt mit Erfolg, und zwar als Bestandteil unseres Herztonikums, jetzt bekannt als Cardiaforce.

In den letzten Jahren behauptete die Schulmedizin, Strophantin wirke nur, wenn man es in die Venen einspritze, während man seine Wirkungsmöglichkeit durch die übliche Einnahme in Abrede stellte. Die Versuche, die zu diesem Urteil führten, waren indes nicht genau und widersprachen den älteren Erfahrungen, die durch die praktische Verwendung gewonnen worden waren. Die heutigen Ansichten bestätigen nun aber die Richtigkeit der früheren Erfahrungen, da namhafte Wissenschaftler nachweisen konnten, dass Strophantus sowohl in Tabletten- als auch in Tropfenform sehr gut und prompt wirkt. Nebst anderen Professoren setzt sich auch der mir persönlich bekannte Krebspezialist Professor Dean Burk für die Einnahme von Strophantus ein, ist also nicht der Meinung, es wirke nur durch Einspritzung in die Venen. Seine Einstellung bestärkte meine Zuversicht, dass das wunderbare Naturmittel zum Wohle vieler Patienten bald vielseitig An-

wendung finden werde, weil es die Ärzteschaft bestimmt begrüsst, das Mittel auch

ohne Einspritzung erfolgreich gebrauchen zu können.

### Notwendige Unterstützung bei Asthma

Dass es vielerlei Asthmaarten gibt, wissen wir heute. Zu den bekanntesten gehören das Herzasthma, das Bronchialasthma und das Nervenasthma oder das Asthma nervosum. Asthmatiker sind meist sehr geplagte Menschen, weshalb jeder gute Rat, dessen Befolgung die Lage des Kranken verbessern kann, willkommen sein mag. Da mir in letzter Zeit durch einige Beobachtungen notwendige Verhaltensmassnahmen klar geworden sind, möchte ich kurz auf diese hinweisen.

Es ist bestimmt interessant zu erfahren, dass Asthmatiker, vor allem Kinder, eine mindestens 50prozentige Besserung erfahren, wenn man der Ernährung die richtige Aufmerksamkeit zuwendet, indem man alle künstlichen Süssigkeiten ausschaltet. Darunter verstehen wir vornehmlich Erzeugnisse, die aus Industriezucker hergestellt sind. Es mag jemandem zwar schwerfallen, dem Duft, der aus einer Bäckerei dringt, zu widerstehen, und eine Konditorei lockt ihn gewohnheitsmässig zum Eintreten. Aber es ist doch weise, sich von solchen Gewohnheiten freizumachen, weil entschlossenes Verzicht die Lage um vieles verbessern hilft. Im eigenen Haushalt schützen wir uns dadurch, dass wir gar keinen Industriezucker vorrätig haben, kommen wir infolgedessen doch ganz einfach nicht in Versuchung, ihn zu gebrauchen. Wenn wir unbedingt süssen wollen, können wir je nachdem Honig verwenden. Auch Weinbeeren helfen zuckern, überhaupt kann unser Süssigkeitsbedürfnis durch Früchte, Fruchtsäfte und naturreine Trockenfrüchte befriedigend gedeckt werden. Greifen wir zu diesem Ausweg, dann wird uns dies im Kampf auf Verzichtleistung unvorteilhafter Süssigkeiten erfolgreich unterstützen. Unwillkürlich werden wir dadurch auch Weissmehlerzeugnisse und andere entwertete Produkte meiden, was

unbedingt notwendig ist. Es braucht einfach entschlossen eine zielbewusste Umstellung mit entsprechender Ausdauer, denn der Gaumen kann sich auch umgewöhnen.

#### Weitere Forderungen

Doch damit haben sich die Forderungen für den Asthmatiker noch nicht erschöpft, denn er benötigt auch noch genügend Sauerstoff. Dazu sollte ihm ein Spaziergang an gasfreier Luft behelfen. Der Kranke darf sich also nicht nur mit seinem Lauf zur Arbeitsstätte begnügen, wenn er dadurch nicht zugleich auch eine gute Luft einzuatmen bekommt. Das wird heute wohl nur in seltenen Fällen möglich sein, weshalb er sich für die Freizeit eine andere Möglichkeit beschaffen muss. Besonders bei trockenem Wetter ist solch ein regelmässiger Spaziergang von grosser Bedeutung, da er ein wertvoller Heilfaktor sein kann. – Wird diese Bewegungsmöglichkeit in ruhiger Gelassenheit durchgeführt, dann dient sie gleichzeitig als Entspannung, was bei Asthma sehr wichtig ist, weil dies der leidlichen Verkrampfung entgegenwirkt.

Gleichzeitig damit verbunden ist auch die allgemeine seelische Einstellung. Auch wenn der Allgemeinzustand eher Veranlassung zu hastiger Nervosität gibt, sollte man dennoch bemüht sein, innere Ruhe einzuschalten. Sehr wichtig ist daher, zu Hause ein angenehmes, gemütliches Milieu zu schaffen, denn dies entspannt und stärkt zugleich. Besonders asthmakranke Kinder werden dadurch grossen Nutzen ziehen. Es ist besser, ihre Zuversicht kraftvoll zu unterstützen, als durch unnötiges Bedauern zu schwächen. Kranke, die sich nicht gehen lassen, sind ohnedies im Vorteil, was vor allem auch beim Asthmatiker zutrifft. Jeder Patient, der sich von launenhaften Gefühlen beherrschen lässt