Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 12

Artikel: Begünstigen Kalkpräparate die Arteriosklerose?
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553334

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: 17.07.2025

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

zustellen. Es ist grossartig, wieviel Vitalität man durch Naturnahrung erlangen kann.
Bis jetzt haben sie es ganz gut geschafft. Sie haben schon viele Dinge in Kolumbien bekommen, wie Naturreis, Sesam, Weizenkörner, Weizenkeime, Gerste, Zerealienkaffee, Meersalz und noch verschiedenes anderes mehr. Auch Sauerkraut haben sie selbst hergestellt und es gelinge immer ausgezeichnet.
Dann hat Peter in Medellin einen Freund gefunden, der mit seiner Familie schon mehr als fünf Jahre überzeugter Vegetarier ist. Der «Kleine Doktor» steht in spanisch zur Verfügung und sie sind alle ganz begeistert von diesem Gesundheitsbuch. Dies bedeutet eine zweite Stütze, ein Nachschlagewerk auf dem Wege zur Erlangung einer besseren Gesundheit.
Diese Mitteilungen habe ich nun hier veröffentlicht, weil wir sehr viele Leser haben, Freunde, die in den Tropen leben und oft nicht recht wissen, wie sie sich dort mit naturreiner Nahrung bessere gesundheitliche Grundlagen verschaffen und somit leistungsfähiger sein können, trotz der Hitze und dem ermüdenden, teilweise feuchtheissen Klima.

Begünstigen Kalkpräparate die Arteriosklerose?

Von älteren Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» wird uns gelegentlich die Frage gestellt, ob die Einnahme von biologischen Kalkpräparaten zu den gefürchteten Kalkablagerungen in den Blutgefässen führt oder diese unheilvolle Erscheinung zumindest fördert. Wir wissen, dass die Furcht vor diesem Zusammenhang viel grösser ist, als es einige Leserbriefe bezeugen. Aus diesem Grunde nehmen ältere Leute mit einem gewissen Vorbehalt oder gar Misstrauen Kalktabletten ein. Ist dieser Zweifel begründet?
Um diese Frage zu beantworten müssen wir zunächst wissen, wie eine Arteriosklerose, im Volksmund Arterienverkalkung genannt, entsteht.

Das perfekte Leitungssystem

Der menschliche Körper, unvorstellbar genial und kompliziert, zugleich aber harmonisch gebaut, besitzt für das Blut zwei Leitungssysteme. Die mächtigen Herzschläge treiben das Blut durch die Arterien, um die Körperzellen mit Sauerstoff zu versorgen. Fast unheimlich mutet uns die Vorstellung an, wenn wir bedenken, dass das Blut mit einer Geschwindigkeit von 600 Metern in der Minute durch die Gefässe jagt und dabei ein unwahrscheinlicher Druck entsteht, der einer Wassersäule von 2 Metern Höhe entspricht. Dies alles geschieht unbewusst, ohne dass wir es überhaupt merken, Tag für Tag ohne Unterbrechung, solange wir leben.
Durch das andere System, die Venen, fliesst das Blut wieder langsam zum Herzen zurück. Trotzdem kommt es im gesunden Kreislauf zu keinen Stauungen oder Behinderungen. Diese Leistung entzieht sich unserer Wahrnehmung und funktioniert besser als die perfekteste Elektronik, aber nur dann, wenn wir selbst nicht durch unvernünftige Lebensgewohnheiten oder Überbeanspruchung den Ablauf stören oder das Ganze schädigen.

Das Wunderwerk der Arterie

Um dem Druck und der Durchlaufgeschwindigkeit über Jahrzehnte unseres Lebens standzuhalten, bestehen die Arterien aus einem Gewebe, welches die moderne Technik nicht im entferntesten nachzuahmen und herzustellen vermag. Eine Arterie baut sich aus mehreren Schichten auf, umgeben von starken Muskeln und einem empfindlichen Nervengeflecht. Sie kann nach Bedarf ihren Durchmesser wie ein elastisches Gummirohr ändern. Die Innenwand ist so zart, dass sie unsere Vorstellungen übertrifft. Im Vergleich sind die Schläuche der Herz-Lungen-Maschine, die bei Herzoperationen eingesetzt werden, so rauh, dass schon nach kurzer Zeit das Blut

durch Reibung geschädigt wird. Wie zart müssen also die Wände unserer Arterien sein?

Cholesterin – der Zerstörer

Bei jeder gründlicheren Untersuchung werden die Blutwerte im ärztlichen Labor ermittelt. Falls Ihr Blut zuviel Cholesterin enthält, wird Sie der Arzt darauf aufmerksam machen und Ihnen vielleicht raten, sparsamer mit tierischen Fetten umzugehen oder diese ganz zu meiden, und stattdessen das wesentlich wertvollere pflanzliche Öl oder Fett zu verwenden, weil es absolut cholesterinfrei ist. Dieses Cholesterin, eine fetthaltige Substanz, entpuppt sich als der Bösewicht, der sich an den Arterienwänden in einem komplizierten chemischen Vorgang ablagert. Mit der Zeit werden die Arterien immer dicker und die lichte Weite entsprechend kleiner. Letzten Endes kann es zum Verschluss einer Arterie kommen. Dann ist die Katastrophe unvermeidlich! Es droht meistens ein Herzinfarkt oder ein Gehirnschlag. Bedingt durch solche Ablagerungen geht auch die Elastizität der Arterien verloren, sie werden starr und brüchig wie ein alter Gartenschlauch. Unser Organismus wehrt sich dagegen, denn er weiss, dass ein solcher Zustand das Leben bedroht, denn mit unvermindertem Druck fliesst das Blut durch die vorgeschädigten Arterien.

Kalk als Notruf der Arterien

Wie bei einem berstenden Damm beginnt der Körper in diesem Notstand zu retten, was noch zu retten ist. Er beginnt Kalk in die Arterienwände einzulagern, um sie zu härten. In diesem Stadium geht natürlich die Geschmeidigkeit der Gefässe verloren, sie werden starr und können sich nicht mehr ausdehnen. Aus der Arterienverfettung wird schliesslich eine Arterienverkalkung, die Arteriosklerose. Sprechen wir also den Kalk von jeder Schuld frei, denn er stellt lediglich die Reaktion des Gefässsystems auf solche degenerativen Cholesterinablagerungen dar.

Kein Cholesterinproblem bei Naturvölkern

Aus diesen Überlegungen heraus wäre es sicherlich am einfachsten, um cholesterinhaltige Nahrungsmittel einen weiten Bogen zu machen. So einfach es auch aussieht, die Lösung des Problems liegt jedoch nicht darin. Bei den Eskimos, die ausschliesslich auf cholesterinreiches Robben- und Fischfett angewiesen sind, kommt Arteriosklerose praktisch nicht vor. Auch einige Stämme in Afrika und die Nomaden in der Wüste, die täglich eine Unmenge fetthaltige Milch trinken, kennen keine Gefässverkalkung. Woran mag das liegen?

Die Lösung des Rätsels

Cholesterin darf nicht als schädigender Fremdstoff, der mit unserer Nahrung eingenommen wird, betrachtet werden, denn es wird in unserem Körper zu 95 Prozent selbst hergestellt. Cholesterin wird als lebenswichtiger Baustein von unserem Körper benötigt und ohne ihn wäre auch die Produktion verschiedener Hormone unmöglich. Inzwischen haben Wissenschaftler herausgefunden, dass das Cholesterin zwei chemische Komponenten besitzt. Die eine transportiert das Cholesterin in die Zellen und die andere Substanz führt das überschüssige Cholesterin ab. Man kann sie als «Ausputzer» der Arterien bezeichnen, und auf diese Ausputzfunktion kommt es letztlich an. Wenn sie gestört oder sogar verkümmert ist, dann kann sich Cholesterin ungehindert an den Arterienwänden ablagern. Wann aber ist die Säuberungsaktion beeinträchtigt?

Die Antwort liegt auf der Hand

Dies geschieht alles durch unsere denaturierte Kost und unvernünftige Lebensweise. Die tierischen Nahrungsmittel sind in der Zeit der Massenproduktion besonders belastet. Abgesehen von Konservierungsmitteln sind Fleisch und Fisch mit Blei-, Quecksilber- und Arsenverbindungen verseucht. Den Schlachttieren werden Antibiotika und Masthormone verabreicht. Fette werden chemisch verändert und ge-

härtet. Schon allein im Geschmack werden Sie den grossen Unterschied zwischen echter Bauernbutter und industriell verarbeiteter Butter leicht herausfinden.
Unsere Nahrung, vor allem das tierische Eiweiss, wird uns zu konzentriert angeboten und es wird zuviel davon gegessen. Der gute Sonntagsbraten, auf den sich die Familie die ganze Woche gefreut hatte, gehört der Vergangenheit an. Fleisch- und Wurstwaren kann sich heute fast jeder täglich leisten und macht fleissig davon Gebrauch. Wir sind weit davon entfernt, uns natürlich zu ernähren, weil die Wechselwirkung der Nahrung gestört ist. Hinzu kommen weitere schädigende Einflüsse, wie sauerstoffarme, schlechte Luft, Lärm, unzureichender Schlaf, sitzende Lebensweise, Rauchen und Alkoholgenuss. Dies alles summiert sich zu einem unheilbringenden Faktor. Der Schutzmechanismus, der das überschüssige Cholesterin abräumt, bricht zusammen oder wird erheblich eingeschränkt.
Auch die erwähnten Eskimos, sobald sie längere Zeit mit der «Industrienahrung» in Berührung kommen, erkranken an Verkalkung der Arterien. Sind wir nun schutzlos diesen Einflüssen ausgeliefert?

Was ist zu tun?

Wenn wir in grösseren Städten wohnen, können wir nicht ohne weiteres aufs Land ziehen, um unsere Nahrung selbst anzubauen. Uns bleibt nur noch übrig wählerischer in der Auswahl der Nahrungsmittel und auch viel bescheidener in der Zufuhr von tierischem Eiweiss und Fett zu sein. Wir müssen uns bemühen, uns ganz bewusst auf eine Vollwertnahrung umzustellen, ein Vorhaben, das heute leider nicht so leicht zu verwirklichen ist. Unser Körper besitzt genügend Schutzeinrichtungen, und wird auf jede Hilfe positiv reagieren.
In diesen Ausführungen haben wir Ihnen die Hauptgründe für die Arterienverkalkung genannt und die Zusammenhänge etwas erklärt. Wenn Sie jetzt zur nächsten Kalktablette greifen, dann können Sie es mit beruhigtem Gewissen tun. Lassen Sie dafür lieber die Finger weg von weissem Zucker, Süssigkeiten, Erzeugnissen aus Weissmehl und allen ähnlichen verfeinerten Nahrungsmitteln. Und vor allem reduzieren Sie das Quantum von eiweissreichen Produkten (Fleisch, Eier und Käse). Erst dann haben Sie fast alles getan, um die Arterien vor der Verkalkung zu schützen.

W. G.

Sabal Serrulata

Diese eigenartige Zwergpalme habe ich in Florida und vor allem in Yuccatan immer wieder angetroffen. Man musste direkt hohe Stiefel tragen, um ohne Hautverletzung durchzukommen. Obschon es heiss war, konnte man nicht in kurzen Hosen und mit nackten Beinen durch das Palmendickicht gehen. Bei den Indianern sind die Sabal-serrulata-Samen schon seit Jahrhunderten bekannt, um auf die Genitalorgane eine günstige, regenerierende Wirkung auszulösen. Bei Prostatahypertrophie haben Forschungsergebnisse in Europa gezeigt, dass sie zuverlässig wirken. Männer über fünfzig sollten nicht verfehlen, regelmässig Sabal, morgens und abends zehn bis zwanzig Tropfen, einzunehmen. Unter Umständen können sie die so oft eintretende Vergrösserung der Vorstehdrüse verhindern. Auch bei Blasenleiden, sogar bei einer akuten Zystitis wirkt Sabal ganz hervorragend, wenn es im Wechsel mit Solidago eingenommen wird. Sehr gut hat sich auch eine Mischung von Sabal mit Populus, Staphisagria und Solidago bewährt. Sabal wirkt nicht nur bei Männern, sondern auch bei Frauen, zum Beispiel bei Blasenhals-Reizung oder bei Blasenmuskel-Schwäche.

Die Tropfen werden aus den reifen Samen der Sabalpalme hergestellt. Bei Frauen wirkt dieses Mittel auch bei Entzündungen und Schmerzen in den Eierstöcken. In vielen Fällen hat es sich bewährt, wenn die Brüste zu klein sind, also zur besseren Entwicklung der Brüste.