

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 1

Artikel: Das Wunder der Blutgefäße
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551266>

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: 01.04.2025

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

Aufwärmen gesundheitsschädigend verändert. Man sollte in diesem Fall nur soviel zubereiten, wie man aufessen kann. Bei Rübli und Bohnen, bei Blumenkohl und Sellerieknollen ist es besser, wenn man diese, statt aufzuwärmen, als Salat zubereitet. Dann gibt es keine Wertverluste und es werden keine Störungen ausgelöst.

Sehr ungünstig wirken sich Gemüse aus, wenn sie fettgebacken sind und dann noch aufgewärmt werden. Dabei liegt das Schädliche weniger im Gemüse als in den aufgewärmten Fetten.

Fische sollte man unter keinen Umständen aufwärmen. Besonders wenn man Fische in den Eisschrank legt und dann wieder aufwärmt, kann es sehr folgenschwere Fischvergiftungen von abgebautem Eiweiss geben. Fische sollten möglichst frisch sein, denn das Fischeiweiss baut sich schneller ab, als das Fleischeiweiss. Möglichst frisch bedeutet hier: Lebend gefangen, getötet, gereinigt und in die Pfanne gegeben. Was man nicht aufessen kann, kann noch als Tierfutter verwertet werden, denn Tiere reagieren auf abgebautes Eiweiss in der Regel weniger empfindlich als Menschen.

Pilze sollte man direkt nach der Zubereitung frisch essen und nicht wieder aufwärmen, denn der Geschmack geht verloren, und es können unangenehme Gärungen im

Darm entstehen. Was übrig bleibt, kann auch hier als Tierfutter verwendet werden. Generell kann gesagt werden: Aufgewärmte Speisen, die an und für sich durch das Kochen schon eine gewisse Verminderung an Vitalstoffen erleiden, sollten, wenn möglich, nicht aufgewärmt werden, sie würden einer nochmaligen Verminderung ausgesetzt oder sogar alle Vitamine verlieren.

Am besten wäre es, das Quantum so abzuschätzen, dass es aufgegessen wird. Speisen, die zur Warmhaltung ins Backrohr gestellt werden und manchmal eine bis zwei Stunden dort bleiben, verlieren erheblich an Qualität. Deshalb sollte sich die ganze Familie pünktlich zum Essen einstellen.

Vor allem sind eiweisshaltige Nahrungsmittel immer mit Risiken verbunden, wenn man sie aufwärmt und verzehrt. Der Verlust, allgemein gesagt, liegt weniger bei den Mineralstoffen als bei Vitaminen, die höchstens durch Wasser, das man zum Kochen verwendet und wegschüttet, verlorengehen. Man sollte sich deshalb zur Gewohnheit machen, das Gemüsewasser nicht auszuschütten, sondern auszutrinken.

Achten wir also auf die Zubereitung, damit uns nicht unnötig wertvolle und lebenserhaltende Vitalstoffe verlorengehen.

Das Wunder der Blutgefässe

Junge, gesunde Menschen bekümmern sich gar nicht darum, was in ihren Blutgefässen vorgeht, wenn sie aus den Badeferien vom Meeresstrande nach Hause kommen und den Rest ihrer Ferien im Hochgebirge verbringen. Was in den Blutgefässen geändert und in bezug auf die Druckverhältnisse umgestellt und angepasst werden muss, wenn man von Meereshöhe innert weniger Tage in der Region der Viertausender seine Ferien fortsetzt, beeinflusst unsere Gesundheit sehr wesentlich. Es können sich im Alter von 40 oder 50 Jahren bei grossen Höhendifferenzen kleinere und grössere Störungen melden und mit 60 bis 80 Jahren können uns lebens-

gefährliche Probleme überraschen, da die Anpassungsfähigkeit der Blutgefässe bei grossen Höhendifferenzen eben nicht mehr die gleiche ist wie früher. Besonders Menschen, die sich gut, oder besser gesagt, etwas zu reichlich mit Essen und Trinken, ihrem Körper zu viel zugemutet haben, verlieren die Funktionstüchtigkeit der Blutgefässe viel rascher. Ausser der zu reichen Ernährung, besonders mit Eiweiss, ist der Stress und die seelische Belastung noch in vermehrtem Masse dazu angetan, die Elastizität und Anpassungsfähigkeit des Gefässsystems zu verringern, im Sinne einer gewissen Degeneration. Ältere Leute, sagen wir von 60 und darüber, sollten sehr vor-

sichtig sein, wenn sie in höhere Lagen über 1500 Meter hinaufgehen wollen. Besonders wenn man mit einer Bergbahn hinauffährt, haben die Gefässe nicht genügend Zeit, mit ihrer selbstregulierenden Einrichtung, die veränderten Druckverhältnisse auszugleichen. Es kann leicht zu kurzen Absenzen kommen, zu Schwindelgefühlen, ja sogar zu Schlechtsein und nicht zuletzt zu einem Brechreiz. Wenn man zu Fuss die gleiche Höhe besteigen würde, hätte man in der Regel keine derartigen Störungen, weil die Gefässe genügend Zeit hätten, sich anzupassen. Und wenn beim zu plötzlichen Fahren in die Höhe nicht gerade ein Herz- oder Hirnschlag (Apoplexie) ausgelöst wird, dann hat man wieder einmal Glück gehabt. Nun, es muss ja nicht immer gerade so schlimm herauskommen, und es muss auch nicht immer ein buchstäblich hoher Berg sein, der solche Gefahren im Gefässsystem auslöst. Anstelle eines Berges können Aufregungen, Überanstrengungen, Mangel an Schlaf und Entspannung zu sehr gefährlichen Situationen in den Kreislauforganen führen, und das gezwungene freundliche Lächeln von Bundesrat Ritschard an der Olma konnte mich über seinen Gefahrenzustand nicht hinwegtäuschen. Ich habe noch zu meiner Tochter gesagt, dieser Mann hätte dringend eine Entspannung nötig, wenn ein Unglück verhindert werden sollte, denn für das geübte Auge

eines Fachmannes waren die kleinen Absenzen sowie der etwas unsichere Gang besorgniserregende Symptome. Viele Politiker, wie auch der Erdnussfarmer Carter in Amerika, hatten höchste Zeit, sich aus der übermässigen Stresssituation zurückzuziehen, sonst hätte es ihnen genau gleich gehen können. Wer heute im Rampenlicht der Öffentlichkeit steht, bei der heutigen seelischen und körperlichen Belastung, muss eine gute Erbmasse haben, wenn er zu allem noch mit den Umweltschäden fertig werden und durchhalten will. Wer dies nicht beizeiten einsieht und den Ehrgeiz hat, oder durch Umstände gezwungen wird, trotz diesen natürlichen Gegebenheiten eines nervlich und gefässbedingten überforderten Zustandes, weiterzumachen, kann plötzlich von einer Katastrophe erfasst werden, zum grossen Leide seiner Familie und Freunde und all derer, die noch jahrelang, im Ruhestand, von seinen Erfahrungen hätten profitieren können. Wer in Freundeskreisen, ja sogar in der eigenen Familie, schon solche Überraschungen erfahren musste, weiss, was es zu bedeuten hat, wenn man nicht gelernt hat, rechtzeitig «nein» zu sagen zu all dem, was über das normale Mass des Erträglichen hinausgeht in bezug auf das Nerven- und Gefässsystem, das mit all seinen wunderbaren Funktionen nicht alle Überbelastungen korrigieren kann.

Gift in Arzneipflanzen

Immer wieder erscheinen Artikel, die altbewährte Arzneipflanzen in Misskredit bringen, indem von Wissenschaftlern behauptet wird, dass darin Stoffe enthalten seien, die Organschädigungen hervorrufen können und auch im Verdacht stehen würden, Krebs zu verursachen. Dabei werden einige Gehaltstoffe, vor allem Alkaloide, erwähnt, die bei Tierversuchen Krebs ausgelöst hätten. Es ist sehr fraglich, ob diese Versuche objektiv durchgeführt wurden,

welche Mengen und unter welchen Voraussetzungen diese Alkaloide verabreicht wurden. Zudem sind Tierversuche nur bedingt richtig. Belladonna zum Beispiel und Digitalis, die in gewissen Mengen ein Kind, ja sogar einen Erwachsenen, töten können, werden von Schafen als Futter gefressen, ohne irgendeine giftige Nebenwirkung. Eibenbeeren, die wir als Kinder immer gegessen haben, können, wenn man sie Pferden verfüttert, ihren Tod verursachen.