

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Die Blutgefäße  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552028>

### **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:** 15.03.2025

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

gutzumachende Schäden, ja sogar den Tod bringen können. Die Ganzheitsbehandlung beinhaltet ein ganzes Programm, das je nach der Art der Konstitution, der Sensibilität und dem Symptombild des Patienten, zur Anwendung kommt. In erster Linie ist immer wieder die Ernährung zu berücksichtigen. Je besser die Ernährungstherapie durchdacht und gewählt ist, um so eher können grundlegende Fehler, die gemacht wurden, ausgemerzt werden. Damit verbunden ist, wie bereits gesagt, die Esstechnik sehr wichtig. Menschen, die das Essen hinunterschlingen und sich keine Zeit zum Kauen und Einspeicheln nehmen, werden Störungen im Verdauungstrakt nie ganz verlieren. Die besten Medikamente, weder Enzyme noch Mikroorganismen können bei dieser verkehrten Essgewohnheit helfen. Zur Unterstützung der Phytotherapie und Homöopathie können physikalische Methoden wie Reflexzonenmassage und Wasseranwendungen in Betracht gezogen werden. Keine noch so interessante Therapie und Kurmethode oder irgendeine, von einem Forscher ausgearbeitete Spezialbehandlung, darf dem Behandler zum Steckenpferd werden. Zum Beispiel wird mit Akupunktur allein kein chinesischer Arzt seine Patienten behandeln. Und wenn Kurhäuser nur auf Fasten- und Schwitzkuren eingestellt sind, dann ist das bestimmt nicht schlecht, aber zu einseitig. Man wird

nicht alle Fakten berücksichtigen können, die bei der Behandlung von Kranken nötig sind. Mit der Ernährungstherapie kommt man noch am weitesten, aber auch da müssen unterstützende Faktoren eingeschaltet werden, die den Kreislauf anregen, die Organfunktionen stimulieren und örtliche Stauungen beseitigen. Ein geschickter Therapeut, der auf Ganzheitsmedizin eingestellt ist, wird entscheiden, was noch getan werden muss, um dem kranken Körper hilfreich beizustehen.

### **Die Heilkraft liegt in der Natur**

Aber jede Einseitigkeit, auf der Therapeuten herumreiten, seien es nun Ärzte oder Heilpraktiker, ist nicht im Sinne der Ganzheitsbehandlung, die allein die sicherste Methode darstellt, um dem Körper beizustehen. Die Ganzheitsmethode beruht darauf, alle noch vorhandenen Reserven und Abwehrkräfte des Körpers zu aktivieren. Vergessen wir nie, dass selbst der geschickteste und erfahrenste Therapeut allein nicht helfen kann. Die Natur allein kann Heilen! Und auch das Krankheitsgeschehen wie auch das Gesundwerden ist immer ein vielseitiges Geschehen. Je mehr Erfahrungen ein Therapeut besitzt, um so eher ist er seiner Aufgabe als Helfer gewachsen, um dem Kranken im richtigen Sinne beizustehen.

## **Die Blutgefäße**

Wenn Du einmal Deine vierzig Jährchen hinter Dir hast, dann musst Du, je nach Veranlagung und Deinen körperlichen Tätigkeiten, Deinen Blutgefäßen und dem Kreislauf vermehrt Beachtung schenken. In jungen Jahren hast Du vielleicht Sport getrieben, hattest viel Bewegung und den Kreislauf auf diese Weise in Ordnung gehalten, durch Wandern, Schwimmen, Skifahren oder irgendeine andere sportliche Betätigung. Wenn man dann älter geworden ist, hört man leider auf, Sport zu treiben und findet, das sei eine Sache der Jungen.

Man beginnt vielleicht auch etwas an Gewicht zuzunehmen, führt meist sitzende Tätigkeiten aus oder steht im Geschäft, im Laden.

### **Alter und Kreislauf**

Vor allem Frauen sollten dem Kreislauf nach den Wechseljahren doppelte Aufmerksamkeit schenken. Wer nicht direkt Schmerzen hat oder durch irgendeine Krankheit veranlasst wird, sich einer medizinischen Kontrolle unterziehen zu lassen, der geht kaum je zum Arzt oder zur Ärztin.

Vielleicht ist der Blutdruck zu niedrig, und man hat hie und da, wenn man sich anstrengt, kleine Absenzen, es wird einem ein wenig übel. Auch wer nicht stark von Rheuma, Gicht oder sonst einer Störung geplagt wird, sollte seine Körperfunktionen, wenn er älter wird, von seinem Therapeuten, dem Naturarzt oder dem Hausarzt regelmässig kontrollieren lassen. Es ist auch notwendig, gesundheitliche Literatur zu lesen, um sich zu informieren, zum Beispiel in den «Gesundheits-Nachrichten» oder im «Kleinen Doktor» oder sonst einem guten Buch. Jeder muss wissen, wie er sich auf eine Diät umzustellen hat, wenn er älter wird, was er tun soll, wenn bestimmte Symptome wie Kreislaufstörungen bemerkt werden. Oft ist das Rätsel gelöst, wenn man den Blutdruck kontrollieren lässt. Wenn der Arzt oder der Therapeut feststellt, dass unser Kreislauf schuld an verschiedenen körperlichen Störungen ist, dass der Blutdruck vielleicht zu niedrig oder auch zu hoch ist, dann muss man sich eben gut beraten lassen, was zu tun ist.

#### **Kleine Ursachen – grosse Wirkung**

Bei niedrigem Blutdruck hilft vielleicht etwas Jod in einem pflanzlichen Medikament, etwas Kelp, um ihn auf die richtige Höhe zu bringen. Ist das Blut zu dick, hängen die Störungen damit zusammen, und dann haben wir Glück, wenn wir einen Therapeuten finden, der uns nicht gerade Macumar verschreibt, dieses bekannte, blutverdünnende Mittel, das, wenn die Einnahme nicht ganz sorgfältig überwacht wird, grosse Komplikationen wie innere Blutungen, Magenblutungen und anderes auslösen kann. Wenn man zu dickes Blut hat, wenn der Blutdruck zu hoch ist, dann muss man seine Diät dementsprechend einstellen. Weniger Eiweiss, mehr Früchte und Salate essen, regelmässig verdünnten Grapefruitsaft und verdünnten Gemüsesaft trinken, Naturreis und Vollkornprodukte einschalten, dafür weniger Fleisch, Eier und Käse auf den Tisch bringen. Bei allen Kreislaufstörungen nur mit milden Reizen, mit milden Anwendungen eingreifen, keine starken Kuren durchführen wie

zum Beispiel Fango, starke Wasseranwendungen bei physikalischer Therapie, keine Sportmassagen – also nur leichte, milde Behandlungen vornehmen. Sonst läuft man Gefahr, dass, übertrieben ausgedrückt, gestocktes Blut in den Kreislauf hineingepresst wird und so Embolien auslöst, und wenn Blutgerinsel in den Körperkreislauf gelangen, dann kann dies sehr schwerwiegende Lungen- und Herzstörungen auslösen.

#### **Kerbel – Heilmittel und Gemüse**

Warum warten, bis sich solche lebensgefährlichen Situationen einstellen? Oft ziehen diese durch Fehldiagnosen und dementsprechende Eingriffe Schwierigkeiten nach sich. Es gibt neben der Umstellung in der Ernährung, neben etwas Bewegungstherapie, wunderbare Pflanzen, die vorbeugen und Fehlfunktionen des Kreislaufes positiv beeinflussen und beseitigen können. Das ist in erster Linie das Kerbelkraut, Cerefolium auf lateinisch. Man kann es in seinem Garten anpflanzen, auch in einem Kistchen auf dem Balkon kann man es aussäen. Die jungen Pflänzchen können wie Schnittlauch oder Petersilie in die Suppe gegeben, Gemüse oder Salaten zugefügt werden. Man kann Cerefolium auch als Tropfen bekommen, wovon man regelmässig zehn bis zwanzig Tropfen morgens und abends einnimmt. Dieses einfache Kräutlein sollte viel häufiger verwendet werden. Als Pulver kann man es zum Beispiel über Kartoffeln streuen. Es ist auch nicht schlecht als Gewürz. Und es ist dann ein Heilmittel und Gewürz zugleich!

#### **Ysop – der Blutverdünner**

Im Bernbiet haben früher, besonders die älteren Leute, regelmässig Chörblikrautwasser, wie man es nannte, getrunken. Das war ein ganz patentes Heilmittel. Wir haben auch Ysop zur Verfügung, eine interessante Pflanze, die die Juden seinerzeit benutzten, als sie aus Ägypten auszogen. Da haben sie mit Ysopbündeln etwas Blut an die Türpfosten gestrichen, damit der Würgengel an ihnen vorüberging, als die grossen Plagen von Gott über Ägypten gebracht wurden.

Damals hatten sie noch Kenntnisse von den Kräutern. Sie wussten, dass Ysop eben Blut verdünnt, und wenn wir dieses Kraut in Form von Tropfen einnehmen oder als Pulver oder Tee, dann erzielen wir damit eine blutverdünnende Wirkung, die ohne Nachteile ist.

### **Bewährte Kreislaufhilfen**

Die Blutgefässe und den gesamten Kreislauf, besonders bei hohem Blutdruck, können wir wunderbar mit Bärlauch, Meerrettich und Knoblauch günstig beeinflussen, dessen Geschmack bei geschickter Anwendung nicht zu sehr zur Geltung kommt. Wenn wir noch dazu die Herzmuskulatur stärken wollen, verwenden wir Crataegisan, ein Weissdornpräparat, das zusätzlich hilft. Bei Anwendung all dieser Gewürze und Heilpflanzen in geeigneter und einfühlsamer Weise, können wir beobachten, dass schon nach einigen Monaten eine Besserung und Änderung zum Guten verspürt wird.

### **Ratschläge zur Vorbeugung**

Wir finden im «Kleinen Doktor» auf Seite 30 einige ganz hervorragende Ratschläge, deren Beachtung uns sehr viel helfen kann. Auf den Seiten 179 bis 205 finden wir alles Wissenswerte über den Blutdruck und über die Pflege des gesamten Kreislaufes. Wenn wir diese Ratschläge befolgen, dann werden wir nicht so schnell in schwierige Situa-

tionen geraten, die, wenn ausserdem noch Fehldiagnosen gestellt werden, einen Spitalaufenthalt und grosse Risiken nach sich ziehen können. Wenn all die Erfahrungen, die heute auf dem Gebiet der Naturheilmethoden, vor allem in der Ganzheitsbehandlung, gesammelt sind, berücksichtigt werden, können viele Sorgen erspart und unter Umständen das Leben um viele Jahre verlängert werden. Das Gefässsystem ist so wunderbar von unserem Schöpfer eingerichtet worden und der Körper ist stets regenerierungsbereit, aber es muss ihm geholfen werden. Man muss etwas tun. Man darf nicht warten, bis verstopfte Gefässe gesundheits- und lebensbedrohende Situationen hervorrufen. Es ist notwendig mit natürlichen, pflanzlichen Heilmitteln und milden Therapien unser Gefässsystem leistungsfähig und gut funktionierend zu erhalten. Darum ist es sehr zu empfehlen, die erwähnten Abhandlungen im «Kleinen Doktor» von Zeit zu Zeit durchzulesen und die entsprechenden, natürlichen Anwendungen auch zu befolgen. So können wir uns vor funktionellen Störungen weitgehend bewahren.

Vorbeugen ist immer besser als heilen! Man sollte nie zuwarten, bis man mit starken Mitteln eingreifen muss, die oft eine Risikosituation hervorrufen und die es dem Körper unmöglich machen, seine regenerierenden Funktionen und Einrichtungen wirksam einzusetzen.

## **Klärschlamm**

Ein währschafter Bauer aus dem Bernbiet klagte darüber, dass die Kläranlage in seiner Gegend nicht genügend Fassungsvermögen, also nicht genügend Kapazität hätte. Er und seine Kollegen in der Umgebung seien oft gezwungen, Klärschlamm abzuholen, auch dann, wenn es ihnen im Arbeitsprogramm nicht passe. Zudem hätte er den Eindruck, dieser Klärschlamm sei nicht genügend abgebaut, was auch durch den Geruch – der weder für ihn, noch für Spaziergänger angenehm sei – festzustellen war. In solchen Fällen entsteht nun die

Frage: Könnte man nicht etwas tun, um diese noch nicht abgebauten Stoffe, die sich auch gasförmig mit der Luft vermischen, zu neutralisieren. Es ist die ähnliche Frage, wie man sie bei der Jauche immer wieder stellt. Wir haben gute Erfahrungen gemacht, und die Bauern, die es durchgeführt haben, sind sehr begeistert davon, wenn wir Algenkalk in die noch nicht völlig abgebaute Jauche hineingeben. Der Kalk setzt sich mit den sauren Gärprodukten in Verbindung, und es gibt auf diese Art eine gewisse Neutralisierung, die die Düngstoffe