Vitamin B

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 9

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-553322

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gewöhnliche Nagelhautentzündungen können mit Crème Bioforce und Molkosan, aber auch mit Echinaforce erfolgreich behandelt werden. Bei Nagelfäule verwendet man an Stelle von Molkosan Meerrettichtinktur. Zur allgemeinen Stärkung der Nägel ist auf alle Fälle eine kalk- und kieselsäurereiche Ernährung sehr nützlich, wie auch die zusätzliche Einnahme von Urticalcin und Galeopsis.

Vitamin B

Es ist bekannt, dass Vitamin B als das Anti-Beriberi-Vitamin gilt. Beri ist ein hindustanisches Wort, das Schaf bedeutet. Kranke, die durch den Genuss von weissem Reis einem Kräftezerfall anheimfallen, beginnen durch die damit verbundenen Teillähmungen die Füsse nachzuziehen, wie dies bei Schafen üblich ist. Das ist der Grund, weshalb diese Krankheit, die als eine Avitaminose, also als Folge eines Vitamin-B-Mangels, in Erscheinung tritt, den Namen Beriberi erhalten hat.

Das Anti-Beriberi-Vitamin ist in der Aleuronschicht des Getreides und sehr reichlich auch in der Hefe enthalten. Dieser Wirkstoff besteht aus verschiedenen chemischen Verbindungen, die zwar chemisch nicht miteinander verwandt sind, jedoch die gemeinsame Eigenschaft der Wasserlöslichkeit besitzen.

Vitamin B ist notwendig zur Regulierung der Zellatmung des Nervensystems. Bei schmerzhaften Entzündungen einzelner Nervenpartien, sowie zur allgemeinen Stärkung des Nervensystems ist eine gesicherte Vitamin-B-Zufuhr die erste und beste Hilfeleistung, die der biologischen Heilbehandlung zur Verfügung steht. Bei schlechter Magen- und Darmtätigkeit mit damit verbundener Appetitlosigkeit ist Vitamin B die zuverlässige Hilfe. Schwangerschaftsstörungen verschwinden oft durch Einnahme vermehrter Vitamin-B-Mengen. Bei Blutkreislauf- und Herzkrankheiten wirkt jedes pflanzliche Heilmittel schneller und besser, wenn man gleichzeitig Vitamin B einnimmt. Nicht umsonst haben Nordpol- und Himalaya-Expeditionen schon in früheren Zeiten Hefeextrakt mitgenommen, um neben den konzentrierten Nährstoffen genügend Vitamin B zu besitzen.

Für die neuzeitliche Ernährung leistet daher Herbamare vorzügliche Dienste, weist es doch Hefeextrakt einer Reinkulturhefe auf und ist zudem noch geschmacklich und gehaltlich durch Frischpflanzenextrakte bereichert. Als Brotaufstrich eignet es sich für belegte Brötchen, die zur Zwischenverpflegung dienen, wunderbar, ebenso als Tourenproviant. Auch für Saucen und zum Nachwürzen der Speisen dient es zur stärkenden Bereicherung.

Vitamin B12 und das Blut

Als ich mit einem befreundeten Arzt über den Fall eines Patienten, der immer mit einem etwas anaemischen, also blutarmen Zustande zu kämpfen hatte, sprach, da äusserte dieser die Ansicht, dass er die Grundursache dieser Störung bei dem sonst gesunden Patienten in dessen Vegetarismus suche. Vor allem wegen dem für die Blutbildung so wichtigen Vitamin B 12 sollte der Patient nach Meinung des Arztes unbedingt Fleisch als Zukost geniessen. Als der Arzt nun aber erfuhr, dass ich, obwohl ich schon 45 Jahre vegetarisch lebe, von jeher 100—105 Haemoglobin und auch sonst einen ausgezeichneten Blutbefund hatte, war er sehr erstaunt und musste dadurch seine Einstellung etwas ändern. Allerdings gehört zur vegetarischen Kost unbedingt reichlich grünes Gemüse und vor allem auch grüne Gewürzkräuter, so die verschiedenen Kressearten und besonders Petersilie, denn darin ist genügend Vitamin B 12 enthalten. Da diese grünen Gewürzkräuter, und zwar vormerklich die Petersilie, zugleich noch ausgezeichnet auf die Nieren wirken sowie auf die Wasserausscheidung, sollte man besonders beim Peterlig, wie die Petersilie auf Schweizerdeutsch heisst, darauf bedacht sein, dieses Kü-

chenkräutlein reichlich zu geniessen und es nicht nur als Garnitur für die angerichteten Speisen zu verwenden. Es wird unserer Gesundheit sehr nützlich sein, wenn wir täglich feingeschnittene Gewürzkräuter unter unsere Salate und den Quark mengen und auch die Gemüse- und Kartoffelgerichte damit bestreuen. Eine beständige, praktische Verwendung der erwähnten grünen Gewürzkräuter kann man sich auch durch das Kräutersalz Herbamare verschaffen, da dieses vormerklich aus diesen frischen, grünen Gewürzkräutern hergestellt wird. Wer in seinem Haushalt viel Naturprodukte verwendet, läuft weniger Gefahr, einen Vitaminmangel mit all den üblichen Folgen in Kauf nehmen zu müssen.

Erfahrungsgut im Bereich der Heilpflanzen

Wenn wir in die Zeiten zurückblicken, in denen die Pflanzenheilkunde noch in vollen Ehren stand, fragen wir uns unwillkürlich, auf welche Weise das vielseitige Wissen darüber wohl erworben worden ist? Unsere Nachforschungen führen meist zum Schluss, dass es sich dabei um ein allmählich erlangtes Erfahrungsgut handeln muss. Noch heute können wir jedoch das Wissen um die verschiedene Wirkungsmöglichkeit der Heilpflanzen durch neue Erfahrungen noch erweitern und vervollständigen.

Als ich kürzlich am Skalettapass einen Lawinenhang erkletterte, um die alpine Form der Solidagopflanzen zu sammeln, konnte ich noch nicht ahnen, dass ich einige Tage später die Gelegenheit bekommen würde, einem Bekannten aus einer bemühenden Lage helfen zu können. Dieser beklagte sich über die unliebsamen Folgen einer Grippe. Der Arzt hatte ihm Tabletten gegen das Fieber verabfolgt und ihn dann als gesund und arbeitsfähig erklärt. Seit der Behandlung fehlte dem Patienten jedoch der Appetit. Er litt zudem unter einer krankhaften Müdigkeit und verspürte keinerlei Arbeitslust. Erfahrungsgemäss war dies auf die typische Folgeerscheinung antibiotischer Mittel zurückzuführen. Diese vertrieben wohl die Fieber, nicht aber zugleich auch die Grippengifte, die immer noch im Körper steckten. Da sich der Kranke auch noch über Rückenweh beklagte, vermutete ich, dass die Nieren angegriffen seien, weshalb zu ihrer Pflege die Einnahme von Solidago angebracht war. Ich beschaffte ihm frisch gepflückte Goldruten und empfahl ihm, einen daraus bereiteten Tee zu trinken. Nach zwei Tagen berichtete er mir, angenehm erfreut, dass das einfache Mittel wunderbar geholfen habe. Sämtliche Symptome waren verschwunden und das normale Wohlbefinden wieder zurückgekehrt, denn der Tee hatte die Nieren angeregt und ihnen ermöglicht, die Gifte auszuscheiden.

Zweckmässige Frage

Unwillkürlich mag man sich da nach der eigentlichen Ursache der guten Wirksamkeit durch die einfache Pflanze fragen. Sind es die Geruchstoffe, die daran beteiligt sind, ist es die Kieselsäure, der Kalk oder irgendeiner der anderen Mineralbestandteile, vielleicht sogar alle zusammen, die auf diese Weise als Komplex in ihrer Ganzheit eine spezifische Wirkung auszulösen vermögen? Niemand weiss hierüber ganz genauen Bescheid als einzig der Schöpfer, dessen Weisheit wir nur annähernd erfassen können. Was wir von Kräuterwirkungen wissen, ist eine reine Erfahrungstatsache, die teils auf Jahrhunderte zurückgreift. Auch ich habe in meiner nunmehr 4 Jahrzehnte dauernden Praxis diesem Erfahrungsgut manches beifügen können. Es kam oftmals vor, dass ein Patient, dem ich gegen ein gewisses Leiden ein Pflanzenmittel verschrieben hatte, mir nachträglich berichten konnte, dass durch dessen Anwendung gleichzetig ein zweites Leiden, das bis anhin jeder Behandlung getrotzt hatte, verschwunden sei. Um ganz sicher zu sein, ob sich die günstige Wirkung auch anderweitig bewähre, setzte ich es dann