Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 11

Artikel: Natürliche Vitamine : denn Ihr Körper braucht sie
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970279

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: 10.07.2025

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

bar, dass einst unzählige Büffelherden die Prärie Nordamerikas durchstreiften und Millionen von Vögeln die Wälder Amerikas mit ihrem Gezwitscher erfüllten, und wenn man sich vor Augen führt, dass sowohl in Nord-, Zentral- und Südamerika die Nachkommen von vielen Millionen Indianern, als Träger wertvoller Kulturen, unsere Freunde und Brüder sein könnten. Indianer, die nicht nur Pfeile schnitzen und Blasrohre herstellen, die nicht nur tanzen und skalpieren konnten, sondern auch Geschicklichkeit im Kunsthandwerk entwickelten und als Künstler und Baumeister Geltung hatten. Wenn diese Kunst weiter hätte gepflegt werden können, würde sie unsere Herzen mit so vielem erfreuen. Auch ihre Denkweise, ihre Lebensphilosophie, ihr ausgezeichnet funktionierendes Staatswesen hätte uns Vorbild sein können, wenn nicht die Gier nach dem Gold und Reichtum dieser Völker, mit allem was sie an Wertvollem besassen, überhand genommen hätte. Es wären heute unsere Brüder, Kameraden und Freunde. Denken wir einmal an das Staatswesen der Inkas. Sie besassen keine Gefängnisse, ein primitives Verbrechertum war bei ihnen praktisch unbekannt. In Europa wurde nichts dergleichen gefunden.

Naturwissenschaftliche Erkenntnisse, eine Astronomie der Maya in Zentralamerika, die wohl die Spanier in Erstaunen setzte, die aber vor lauter Gier nach Gold und Naturschätzen den praktischen Wert nicht erfassen konnten, wurden blindlings zerstört. Später mussten Archäologen und Wissenschaftler die Trümmer der Kultur mit viel Mühe wieder zusammensuchen. Wären unsere Vorfahren, statt mit Gier und Selbstsucht im Herzen, mit der Ethik des wahren Christentums der Bruderliebe, der Nächstenliebe auf diesen Kontinent gekommen und hätten ihnen den Glauben an Dämonismus und den Aberglauben langsam nehmen können, dann hätten wir die Gelegenheit erfasst, von ihren künstlerischen Fähigkeiten und all dem Positiven, was sie in Baukunst, sozialen Einrichtungen, der Staatsführung, ja sogar von ihrer Pädagogik und sexuellen Ethik besassen, zu profitieren.

Amerika wäre heute von Millionen dieser Menschen bevölkert, ethische Werte und alte Kulturen wären weiterentwickelt worden und wir hätten Völker, die uns viel bieten und auch viel nützen könnten. Wir müssten uns nicht schämen, weil wir da und dort, im Gebirge oder im Urwald auf armselige, degenerierte Überreste stossen, die langsam zugrunde gehen, und so mancher noch froh wäre, wenn sie bald von der Bildfläche verschwänden, damit die Anklage des Gewissens der weissen «Brüder» endlich einmal zum Verstummen gebracht werden könnte.

Vom grossen, gerechten Richter wird die Blutschuld der weissen Rasse, die sie auf sich geladen hat, nicht vergessen, und einsichtige Menschen, die die Verhältnisse kennen und studiert haben, werden mit Bedauern die verpassten Gelegenheiten zum Guten mit diesen Völkern zur Kenntnis nehmen.

Rund um die Erde könnte man andere Beispiele aufführen, mit ähnlichen Ereignissen wie in Amerika, sei es in Afrika, Asien oder Australien. Überall könnte eine ähnliche Geschichte von verpassten Gelegenheiten geschrieben werden, die anständige, ehrliche und aufrichtige Menschen mit tiefem Bedauern zur Kenntnis nehmen würden.

Natürliche Vitamine – denn Ihr Körper braucht sie

Vitamine sind lebenswichtige Vitalstoffe, die der Körper nicht selber produzieren kann und die ihm daher mit der Nahrung zugeführt werden müssen.

Während Jahrtausenden haben unsere Vorfahren nichts von Vitaminen gewusst, und alle Völker, die ihre Nahrung so wählten, wie sie in der freien Natur zur Ver-

fügung stand, sind durchschnittlich bestimmt stärker und widerstandsfähiger gewesen, als es die heutige zum Teil sehr verweichlichte menschliche Gesellschaft ist.
Durch die heutigen Raffinationsmethoden (Schälen, Bleichen, Enthülsen, Verfeinern) im ganzen Bereiche der Nahrungsmittelindustrie wird die Nahrung verändert und somit notwendiger Vitalstoffe beraubt. Erinnert sei hier auch an die unausgewogene Ernährung in Schnellimbissstuben und Kantinen.
Eine solche teilentwertete Zivilisationsnahrung braucht wieder einen Zusatz. Für den modernen Menschen sind demnach vitamin- und mineralstoffhaltige Präparate notwendig.
Zu beachten ist, dass es selbst bei gesundheitsbewusster und vollwertiger Ernährung *Zustände und Situationen gibt, in denen der Bedarf an Vitaminen schwankt,* der Körper also mehr benötigt. Als Zeiten erhöhten Vitaminbedarfs gelten insbesondere:
- Infektionsgefahr
- Rekonvaleszenz
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Frühjahrsmüdigkeit
- Diät
- Abmagerungskuren
- Appetitlosigkeit
- Resorptionsstörungen

Weshalb nur natürliche Vitamine?

Die synthetischen Vitamine sind den natürlichen nicht voll ebenbürtig, benötigt man doch für den gleichen Wirkeffekt von den natürlichen Vitaminen wesentlich kleinere Mengen, da natürlich vorhandene Begleitstoffe die Aufnahme im Körper verbessern. Obwohl Vitamine überall in der Natur vorkommen, wird eine genügend hohe Konzentration nur in wenigen Naturprodukten erreicht.
A. Vogels Multivitamin-Kapseln vereinen die natürlichen Vitamine A und D aus dem Lebertran, C aus Acerola und Hagebutte, E aus dem Weizenkeimöl, den B-Komplex aus der Hefe sowie die essentiellen Fettsäuren des Safloröls. Safloröl enthält ca. 75% Fettsäuren, zur Hauptsache Linolsäure. Die essentiellen Fettsäuren (frühere Bezeichnung Vitamin F) sind für den Organismus ebenfalls unentbehrlich. Sie spielen in mannigfacher Weise im Stoffwechsel eine grosse Rolle.

Diese Zusammensetzung erwies sich als ideale, für den Körper leicht zu verarbeitende Vitalstoffkombination.

Vitamin A

Neben Vitamin E ist auch Vitamin A notwendig zur normalen Funktion der Keimdrüsen, denn ohne diese beiden Vitamine wären funktionsfähige Geschlechtsorgane unmöglich. Vitamin A ist zudem wichtig für den Sehvorgang.

Vitamin B_1

ist mitverantwortlich für den Kohlenhydratstoffwechsel. Zudem beeinflusst es das Nervensystem und den Herzmuskel positiv.

Vitamin B_2

wirkt am gesamten Stoffwechselgeschehen mit und ist somit im ganzen Körper zu finden. Beteiligt ist dieses Vitamin auch am Fett- Eiweiss- und Kohlenhydratauf- und -abbau und ist auch mitverantwortlich am Sauerstofftransport zur Aufrechterhaltung der Zellatmung.

Vitamin B_6

ist das ideale Vitamin, das einesteils gegen die Auto-, Flug- und Seekrankheit einen gewissen Schutz bietet und zudem das Wachstum der neu aufgebauten Zellen sehr günstig beeinflusst, was vor allem bei schwangeren Frauen eine ganz grosse Rolle spielt wie auch bei gewissen Formen der Anämie. Leider wird dieses auch für Herz, Leber und Gehirn so wichtige Vitamin durch einige chemische Substanzen wie Antibiotika und sogar durch die heute oft so leichtfertig verwendete Antibabypille zerstört. Krämpfe und sogar geistige Störungen und Depressionen bei Kindern und sensiblen Erwachsenen werden durch Vitamin B_6 sehr positiv beeinflusst.

Vitamin C,
die sogenannte Askorbinsäure, wie sie sonst in den Zitrusfrüchten und im Sauerkraut enthalten ist, kann skorbutartige Erscheinungen beseitigen. Ein Mangel kommt durch regelmässige Zahnfleischblutungen, Müdigkeit und Anfälligkeit für Infektionskrankheiten zum Ausdruck.

Vitamin D
Besonders für Kleinkinder und auch für jeden Jugendlichen, solange er sich im Wachstumsalter befindet, ist Vitamin D von grosser Bedeutung, denn ohne dieses Vitamin kann das Kalzium nicht aufgenommen werden. All die rachitischen und lymphatischen Kinder mit schlechten Zähnen und porösem Knochenbau und mangelnder Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten haben einen Vitamin-D-Mangel. Ausser in der Hefe ist Vitamin D in pflanzlicher Nahrung wenig vorhanden, während in Milch, Vollgetreide, Eigelb und vor allem in Lebertran, genügende Mengen von Vitamin D, oder genauer gesagt, von Provitamin D zu finden ist, das sich in der Haut durch Sonneneinstrahlung in eigentliches Vitamin D umwandelt. Da der so wichtige Kalziumstoffwechsel ohne Vitamin D nicht stattfinden kann, ist es sehr bedeutsam, dass genügend Vitamin D eingenommen wird.
Weil bei der Zubereitung der Nahrung durch Auslaugen im Wasser, Überhitzung, durch ungeeignetes Kochgeschirr, durch zu langes Warmhalten, wie durch viele andere küchentechnische Fehler sehr oft das sehr empfindliche Vitamin D geschädigt oder zerstört wird, ist eine stete Einnahme in kleinen regelmässigen Mengen angezeigt und dazu ein gutes Multivitamin-Präparat nötig.

Vitamin E
ist das sogenannte Fruchtbarkeitsvitamin, womit das werdende Leben gefördert und zugleich auch das Altern verzögert wird. Eine wunderbare Zusammenarbeit mit Vitamin A und den B-Vitaminen garantiert für eine gute Funktion der Keimdrüsen.

Mit A. Vogels Multivitamin-Kapseln wird die Widerstandkraft und Leistungsfähigkeit auf natürliche Art erhöht, insbesondere bei Erkältungen, Appetitlosigkeit, Rekonvaleszenz, Erschöpfungszuständen, Nervosität, Frühjahrsmüdigkeit, Diät, Abmagerungskuren, während Schwangerschaft und Stillzeit, bei Resorptionsstörungen und gegen einseitige Ernährung im Alter sowie zur Vermeidung eines Vitaminmangels.
Mit zwei bis drei Kapseln pro Tag werden dem Körper nur gerade so viele Vitamine zugeführt, dass der durchschnittliche Tagesbedarf gedeckt wird. Mit diesen natürlichen Vitaminen ist somit keine Überdosierung möglich.

Eiweiss-Qualitäten

Immer wenn ich Kindern den Aufbau unseres Körpers zu erklären hatte, verglich ich den menschlichen Organismus mit einem grossen Neubau. Das Eiweiss könnte man mit den Bausteinen vergleichen, die Vitalstoffe, Vitamine und Mineralien mit dem Mörtel, der die Bausteine zusammenhält. Die Heizung, die das Haus erwärmt, entspricht den Kohlehydraten, Zucker und Stärke, wobei die Stärke zuerst in Zucker umgewandelt werden muss, um als Verbrennungswert dem Körper dienlich zu sein. Das Eiweiss besteht nun aus Aminosäuren. Und wenn die Wissenschaftler recht haben, benötigen wir für unser körpereigenes Eiweiss 18 Aminosäuren. Wenn der Körper zuwenig Eiweiss hat, dann hungert er und magert ab. Es gibt in diesem Zusammenhang allerlei Krankheitserscheinungen, zum Beispiel die sogenannten Hungerödeme. In den meisten unterentwickelten Ländern leidet die Bevölke-