Folgen von Kalkmangel

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 11

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-553041

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

Folgen von Kalkmangel

In den vielen Jahrzehnten meiner naturärztlichen Praxis habe ich immer wieder festgestellt, dass ein Grossteil der Patienten an Kalkmangel leidet. Wenn ich richtig schätzen kann, mögen es mindestens die Hälfte aller Patienten gewesen sein, die zu wenig Kalk in ihrem Blut hatten. Sie litten also, wie man sagt, an einem gesunkenen Kalkspiegel. Was mag daran schuld sein?

Weisser Zucker – ein Kalkräuber

In erster Linie die denaturierte Nahrung: Weissmehl und Weissmehlprodukte, und vor allem Süssigkeiten und all die verschiedenen Nahrungsmittel, die weissen Zucker enthalten. Der Zucker ist, wie man im Volksmunde sagt, ein Kalkräuber. Der Ausdruck ist bestimmt nicht unangebracht. Normalerweise sind alle Zuckerstoffe, die in der Natur vorkommen, nicht nur ein Süssstoff, sondern eben auch ein Mineralgemisch. Gerade diese Mineralien, die in der Natur mit dem Süssstoff verbunden sind, werden dann weggenommen. Beim weissen Zucker bleibt praktisch genommen nur noch der Süssstoff übrig. Alle Mineralien, und vor allem Kalk, Kalium und Magnesium gehen durch den Raffinadeprozess verloren. Man füttert damit die Tiere, die die Mineralstoffe der Zuckermelasse sehr gut brauchen.

Besondere Gefahr bei Kindern

Von sämtlichen Mineralbestandteilen benötigen wir dreimal soviel Kalzium, wie das an und für sich auch sehr wertvolle Magnesium und Kalium. Zirka neunzig Prozent der Kalkverbindungen sind für den Aufbau des Skeletts, der Knochen, notwendig. Bei Kindern drückt sich der Kalkmangel sehr deutlich aus: Es sind solche Kinder, die immer erkältet sind. Wegen jeder Kleinigkeit haben sie Entzündungen, Fieber, Husten, Katarrhe und sind oft verschleimt. Und wenn man bei ihnen unter dem Hals nachsieht, dann fühlt es sich an, als ob dort eingewachsene Mandelknötchen wären. Das sind verdickte Lymphgefässe. Wenn man sie drückt, dann empfinden die Kinder Schmerzen. Oft sieht man auch die verdickten Lymphgefässe in der Lendengegend oder unter den Armen, überall dort, wo sich Lymphgefässe befinden. Da merkt man die Druckempfindlichkeit und die Veränderungen durch Verdickungen, die meistens nur eine Folge von Kalkmangel sind. Bei Kindern ist es natürlich heute besonders schwer, sie von Weisszuckersüssigkeiten fernzuhalten.
Überall werden Bonbons angeboten, Kuchen und Eis. All die vielen Süssigkeiten sind eine Gefahr für unsere Kinder.

Wie es früher war

Alle älteren Leute erinnern sich bestimmt an die Zeit vor dem Ersten Weltkrieg. Damals gab es die vielen Süssigkeiten überhaupt noch nicht. Man bekam, wenn es gut ging, für seine treue Arbeit und gute Leistung fünf Rappen, und dafür konnte man ein knuspriges Brötchen aus der Bäckerei kaufen. Hie und da hatte die Mutter einen Früchtekuchen gebacken, aber mit Brotteig. Nur in den eingemachten Früchten war Zucker, zum Teil hat man sogar Birnendicksaft von den überreifen, sogenannten «teigen» Birnen verwendet. Alles wurde selbst verarbeitet. Das heutige übermässige Angebot von Süssigkeiten hat es nicht gegeben – zum grossen Glück für die damalige Jugend, für uns, als wir noch jung waren.

Nachteile des Kalkmangels

Der Kalkmangel zieht vielerlei schlimme Folgen nach sich. Neben dem Mangel an Widerstand gegen Infektionskrankheiten, vor allem der Atmungsorgane, gibt es weitere Nachteile. Die Zahnärzte warnen immer vor den vielen süssen Naschereien, weil damit der hohe Prozentsatz der Zahnkaries unserer Jugend im Zusammenhang steht. Auch die geistige Leistungsfähigkeit wird durch einen akuten Kalkmangel oder einen gesunkenen Kalkspiegel im Blute reduziert. Wer in seinem Leben nicht dafür sorgt, dass er den Kalkmangel durch eine gesunde, kalkreiche Nahrung behebt, der wird im

Alter möglicherweise mit einem Knochenschwund zu rechnen haben, mit der sogenannten Osteoporose, die zugleich auch die Knochen spröde macht, so dass ältere Leute bei einem geringen Sturz mit Knochenbrüchen zu rechnen haben. Ich habe bei Naturvölkern beobachtet, dass sie sogar bis ins hohe Alter widerstandsfähige Knochen haben und bei Unfällen, die bei uns normalerweise tragisch ausgehen, halten ihre Knochen immer noch grossen Belastungen stand.

Gesunde Zähne bis ins hohe Alter

Auch bei den Zähnen kommt das Kalkproblem als Test klar zum Vorschein, nämlich dann, wenn alte Leute, die weit über das biblische Alter hinaus sind, immer noch ihre eigenen Zähne haben. Ich habe bei Naturvölkern sehr alte Leute kennengelernt, die ich um ihre wunderbaren Zähne beneidet habe, und die ihr Gebiss immer noch anstelle einer Zange gebrauchen. Im Vergleich zum Zustand der Zähne in den Industrieländern bin ich manchmal erschrocken. Zudem muss noch berücksichtigt werden, dass mit zunehmendem Alter die Fähigkeit des Körpers, Kalzium aufzunehmen, nachlässt.

Ist Kalzium schuld an der Arterienverkalkung?

Die falsche Vorstellung, es könnte durch genügende Kalkzufuhr eine Arterienverkalkung entstehen, entbehrt jeder Grundlage. Die Arterienverkalkung bedeutet ein Nachlassen der Elastizität der Adern. Das Ansetzen von Fremdstoffen an den Gefässwänden hat mit der Einnahme von Kalk und kalkreicher Nahrung überhaupt nichts zu tun. Es ist also grundverkehrt, wenn man annimmt, dass durch Zufuhr von viel kalkreicher Nahrung eine Arterienverkalkung gefördert werden könnte. Das Gegenteil ist der Fall. Wenn wir nun bei jung und alt etwas Wertvolles in dieser Hinsicht unternehmen wollen, dann müssen wir Weisszucker und Weissmehlprodukte möglichst meiden. Ich sage möglichst, weil es sehr schwer ist, sie bei den heutigen Verhältnissen ganz zu meiden. Das Angebot präsentiert sich als Verführer jeden Tag und immer wieder.

Kein Tag ohne kalkreiche Nahrung

Reduzieren wir also die Süssigkeiten auf ein Minimum. Ersetzen wir Weissmehlprodukte durch Vollkornerzeugnisse und vor allem den weissen Reis durch Naturreis, der nicht nur viel Kalk, sondern auch viele andere wertvolle Mineralstoffbestandteile enthält, wie Kalium und Magnesium. Konzentrieren wir uns bei den Milchprodukten, die ebenfalls sehr kalkreich sind, auf die sauren Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Sauerrahm und Quark, denn sie werden besser vertragen als rohe Milch. Einer der besten Kalklieferanten unter den Gemüsen ist das Weisskraut, bei uns als Kabis bekannt. Weisskrautsalat, am besten mit etwas Joghurt, Sauerrahm oder mit Molke und einem kaltgepressten Öl zubereitet, sollte jetzt in der Saison jeden Tag auf dem Tisch erscheinen. Kleinere Mengen Rettich, er ist auch kalkreich, Gurken, wenn sie nicht bitter sind, können ebenfalls in kleinen Mengen genossen werden. Kalkreich sind alle Kressearten, die Brunnen- und die Gartenkresse, ja sogar die jungen Blättchen der Kapuzinerkresse sind sehr mineralreich. Sie alle können als Beigabe zum Salat mitverwendet werden. Karotten dürfen als Salat und Kalklieferant nicht fehlen. Der weiche Stengel von Kohl, Kabis und Blumenkohl, das eigentliche Mark, kann fein geraffelt werden. So bekommt man ein ganz billiges und sehr günstiges Kalkpräparat. Auch die Stengel wie auch die Blätter von gartenfrischen Kohlrabi werden vor allem im Balkan auf den Märkten als kalkreiches Gemüse verkauft. Statt diese wegzuwerfen kann man sie gerade, wenn man sie aus dem eigenen Garten holt, auch als Gemüse zubereiten. Auch die Brennessel wollen wir nicht vergessen. Über diese habe ich ja schon öfters geschrieben. Sie bietet sich an als guter Kalklieferant.

Pflanzenesser leben gesünder

Die pflanzliche Nahrung ist auf jeden Fall kalkreicher als Fleisch, und deshalb sollten Fleischesser darauf achten, ihren Kalkbe-

darf durch entsprechende Zusatznahrung zu ergänzen. Vergessen wir auch nicht, dass bei Kalk- und Vitamin-D-Mangel die Rachitis bei Kindern sehr grossen Schaden anrichten kann. Die körperliche Entwicklung wird dadurch gehemmt. Auch die Neigung zu Krampfzuständen wird bei Kalkmangel gefördert und unter Umständen sogar hervorgerufen. Jeder Arzt sollte wissen, dass bei enormen Krampfzuständen, wo viele andere starke Mittel nicht mehr wirken, eine Kalkspritze letzten Endes den Krampf zu lösen vermag. Die Krampfbereitschaft hängt also mit dem Kalkmangel zusammen.

Auch die geistige Leistungsfähigkeit wird beeinträchtigt, und Ermüdungserscheinungen treten schneller auf, wenn ein Kalkmangel besteht.

Aus all den angeführten Gründen sehen wir, wie wichtig dieses Mineral für unsere Gesundheit, vor allem für die Aufrechterhaltung und die Schaffung des biologischen Gleichgewichtes ist.

Brennesselkalk

Da wir mit Urticalcin im In- und Ausland einen derart grossen Erfolg haben, ist es vielleicht für die Leser interessant zu erfahren, wie Urticalcin überhaupt ins Leben gerufen wurde. Im Jahre 1928 war ich in Davos, da ich als Naturfreund immer gerne in den Bergen Tage der Entspannung verbrachte, um mich gleichzeitig mit dem Studium der alpinen Heilpflanzen zu befassen. Ich hatte damals einen freundschaftlichen Kontakt mit Herrn Wopel, dem Chemiker des Laboratoriums, in dem die Untersuchungen für die Sanatorien durchgeführt wurden. Von diesem Chemiker habe ich viel gelernt, denn über alles, was mit Tuberkulose-Erkrankung zusammenhing, wusste er sehr gut Bescheid. Auch über Wirkungseffekte der Ernährung bei TB, über die Wichtigkeit von Mineralstoffen und Vitaminen, über all das, was bei der Therapie von Tuberkulose von Bedeutung ist und zur Heilung ausser Luft, Licht und Sonne beitragen kann.

Unbefriedigende Lösung des Kalkproblems

Dieser Chemiker klagte dann bei mir, dass er viel Mühe hätte, den Kalkspiegel bei den TB-Patienten auf der Höhe zu halten, denn das sei doch so wichtig. Alle die Kalkpräparate, die ihm die chemische Industrie zur Verfügung stellte, waren – so erzählte er mir – einfach nicht in der Lage, den notwendigen Kalkbedarf beim Lungenkranken zu decken. Man könne dem Patienten noch so viel von diesem milchsauren Kalk geben, so müsse er leider doch feststellen, dass der grösste Teil durch den Darm, und einiges sogar wieder durch die Haut, ausgeschieden würde. Er wolle einen Kalk haben, der vielleicht in viel kleineren Quantitäten eingenommen werden müsste, und der gut assimilierbar vom Körper in richtiger Form aufgenommen würde.

So entstand Urticalcin

Ich habe ihm gesagt, dass ich unter Umständen einen Weg wüsste und ich würde versuchen, ihm ein Muster eines Präparates herzustellen. Da ausser Kalk auch Eisen, Magnesium und andere Mineralien unbedingt notwendig wären, habe ich mir folgendes überlegt: Von zuhause wusste ich, dass man Hühnern, wenn sie Eier mit zu dünnen, zerbrechlichen Schalen legten, zerkleinerte Eierschalen ins Futter mengte. Dann ergaben sich wieder kräftigere Eierschalen. Das zeigte mir, dass der Kalk der Eierschalen gut aufgenommen wird. So habe ich Eierschalen genommen und sie in einer Reibschale zusammen mit Zitronensaft verrieben. Interessanterweise löst die Zitronensäure einen Grossteil des Kalks auf und es entsteht eine zitronensaure Kalkmilch. Um die anderen Mineralien wie Eisen, Magnesium etc. noch beizumengen, habe ich junge Brennesseln genommen, die ebenfalls einen gut assimilierbaren Kalk enthalten, und das Ganze zu einer hellgrü-