

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 37 (1933-1934)
Heft: 24

Rubrik: Aertzlicher Ratgeber

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: 12.02.2026

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

Aerztlicher Ratgeber.

Die Kalkarmut des Blutes.

Daß die Blutarmut auf einem Mangel an Eisen im Blut beruht, ist eine Tatsache, die wir als allgemein bekannt ansehen dürfen. Im Volksbewußtsein gelangte daher das Eisen als Blutsalz zu einer so ausschließlichen Rolle, daß ihm gegenüber alle andern Salzverbindungen des Blutes in den Hintergrund treten. Dennoch befindet sich unter ihnen ein Stoff, der zur Erhaltung der Gesundheit noch wichtiger ist als das Eisen. Dieser Stoff ist der Kalk. Er bildet nämlich nicht bloß den Grundbestandteil unserer Zähne und des Knochengeriüsts, sondern er ist es auch, der zusammen mit einem andern Salz, dem kohlensauren Natron, ganz vorzugsweise dem Blut die Eigenschaft der „Alkaleszenz“ (das ist das Gegenteil von Säuerung) verleiht, ohne welche es seine Leichtflüchtigkeit einbüßt und außerstande gerät, noch weiterhin als Nährstoff zu dienen.

Jede Belastung des Blutes mit Stoffen von chemisch saurer Beschaffenheit vermindert seinen naturgegebenen Alkaleszenzgrad und beeinträchtigt dadurch seinen Ernährungswert. Da ist es denn sehr verständlich, daß unser Körper bis zum äußersten bestrebt ist, sich seine Alkaleszenz unvermindert zu erhalten. Das Blut scheut sogar nicht davor zurück, bei drohendem Kalkmangel den ihm unentbehrlichen Kalk zur Erholung des Körperganzen aus Knochen und Zähnen sich herauszuholen. Ist es doch eine alltägliche Erfahrung, daß hoffende Frauen, die dauernd sich von kalkarmer Kost ernähren, ihre Zähne verlieren.

Neben der so unendlich wichtigen Bewahrung der Blutalkaleszenz müssen dem Kalk noch zwei besondere Kräfte zugeschrieben werden. Einmal nämlich verleiht er durch seine Anwesenheit im Blut unserm Körper eine erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen die Angriffe von Bakterien aller Art, deren Ansiedlung in kalkversorgten Gewebszellen erschwert wird. Der Kalk steigert also unsere Seuchenfestigkeit. Endlich spielt der Blutkalk eine maßgebende Rolle für den Verlauf aller entzündlichen Vorgänge, ganz besonders aber für die Ausheilung von tuberkulösen Lungenherden. Diese Heilung kann allein dadurch zustande kommen, daß sich in den Lungengeschwüren aus dem sie durchströmenden Blute Kalk niederschlägt, der sie mit einem festen Wall umgibt, um das noch gesund gebliebene Lungengewebe zu schützen.

Wir sehen also, Kalkreichtum des Blutes ist eine wichtige Gesundheitsfrage. Wie ist er zu er-

langen und auf die Dauer zu bewahren? Zu diesem Ziel gibt es nur einen einzigen sicheren Weg, nämlich gesundheitsgemäße Ernährung. Unsere tägliche Kost muß so gestaltet und zusammengesetzt sein, daß sie dem Blute genügende Kalkmengen zuführt und dadurch seine Versäuerung verhindert.

Im Hinblick auf diesen Hauptzweck können manche Speisen trotz ihres noch so hohen Nährwerts vor dem Richterstuhl der Ernährungshygiene nicht bestehen. Das Eiweiß zum Beispiel ist ein Nährstoff, den wir für die Erhaltung unseres Körperbestandes und insbesondere zum Aufbau unserer Organ- und Gewebszellen weder entbehren noch ersetzen können, und dennoch: wenn Fleisch, Wurst, Schinken, Eier und andere Speisen von reichem Eiweißgehalt allein unsere Kost ausmachen, so ist es unausbleiblich, daß eine solche Nahrung unserm Körper schweren Schaden zufügt.

Das Fett unserer Nahrung spaltet sich bei der Verdauung in Glycerin und Fettsäuren. Wenn diese in zu reicher Häufung ins Blut gelangen, so sind sie imstande, den Blutkalk zu zerstören. Fettleibigkeit ist vielfach darauf zurückzuführen, daß der Kalkgehalt des Blutes zurückgeht.

Unter den Kohlehydraten ist es vornehmlich der Rohrzucker, der durch seinen Wohlgeschmack zu überreichlichem Genuß verleitet und dadurch den Kalksalzen des Blutes gefährlich werden kann. Aus seinem Überschuß entwickelt sich im Darm freie Milchsäure, die den Blutkalk auflöst und verminderte Alkaleszenz herbeiführt. Den Naturzucker in den süßen Früchten trifft unser Vorwurf nicht, weil sie uns zugleich mit dem Süßstoff Kalk und Natronsalze zuführen.

Die Kalkverarmung des Blutes mit allen ihren Gesundheitsgefahren ist zu einem weitverbreiteten Übel geworden, weil wir uns allzu sehr daran gewöhnt haben, die Nährhaftigkeit der Speise allein nach ihrem Brennwert zu bemessen. Zugunsten von Fleisch, Fett, Mehlspesen und Zucker müssen sich die Gemüse, das Obst und die Blattsalate wegen ihres dürftigen Kaloriengehaltes mit einem gar zu bescheidenen Raum in unserer täglichen Kost begnügen, und doch sind gerade sie durch ihren reichen Gehalt an Kalk und Natronsalzen dazu berufen, unser Blut vor Versäuerung zu schützen.

Besondere Bedeutung hat der Kalk natürlich für das im raschen Wachstum begriffene Kind. Ihm wird er oft als medikamentöse Zugabe gegeben.