

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 12

Artikel: Blutarmut
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553281>

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: 09.01.2026

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

da es dadurch an Wert verliert, sondern bespritzt es jeweils mit Hilfe eines Flaschenputzers.

Hat man Zwiebeln, Knoblauch oder irgend eine Gemüseart auf einem Brettchen zu zerschneiden, dann befeuchtet man dieses zuerst, damit der konzentrierte Saft weniger ins Holz eindringen und dieses den Geschmack annehmen und auf eine andere Gemüseart übertragen kann.

All dies sind küchentechnische Winke und Kleinigkeiten, die sich nutzbringend auswirken können, wenn sie berücksichtigt werden.

Kupfer als Kochgeschirr

SEINE NACHTEILE UND SCHÄDIGUNGEN

In früheren Zeiten wurde viel Kupfergeschirr verwendet. Kupferpfannen galten als notwendiger Bestandteil eines wohlhabenden Haushaltes. Heute ist man mehr oder weniger ganz davon abgekommen und zwar, seitdem die Erkenntnis über die Vitaminfrage Allgemeingut geworden ist. Man hat festgestellt, dass Kupfer als Katalisator wirkt und Vitamin-C zerstört, so dass beispielsweise Hagebutten- und Berberitzenmark oder sonst ein vitaminreiches Nahrungsmittel, das in Kupferpfannen gekocht wird, nachher nur noch einen kleinen, bescheidenen Gehalt an Vitamin-C aufweist, währenddem das gleiche Produkt in einer Email- oder Stahlpfanne noch einen hohen Gehalt dieses wertvollen Vitamins besitzt. Somit ist also das Kupfergeschirr als gesundheitliches Küchengerät im voraus auszuschalten. Kupfer oxydiert ja sehr leicht, und die Grünspanwirkung ist uns allen wohl bekannt.

Oefters schon beobachtete ich gastroenteritische Störungen, also Störungen in der Magenschleimhaut infolge Einwirkung dieses Metalls. Auch die Leber kann darunter sehr stark leiden, da sie ja bekanntlich alles, was von den Verdauungsorganen durch die Pfortader kommt, verarbeitet und sich daher auch mit den Giftstoffen befassen muss. Gelbsucht ergibt sich nicht selten, wenn regelmässig grössere Mengen solcher Metalloxyde und Metallsalze in den Körper kommen. Auch Veränderungen des Blutbildes sind möglich, so dass gewisse Formen von Anämie damit in Zusammenhang stehen können. Nicht zu vergessen sind auch die Nierenschädigungen, die als Folge der Einnahme von Metalloxyden beobachtet werden können. Genau so wie beim Aluminium sind auch beim Kupfer leichtere Störungen im Zentralnervensystem beobachtet worden.

GESUNDHEITLICHE ÜBERLEGUNGEN

All diese Faktoren sollten uns dazu veranlassen unser Küchengeschirr einer Prüfung vom gesundheitlichen Standpunkt aus zu unterstellen und Kupfergefässe zu Kochzwecken auszuschalten. Die Homöopathie verwendet Kuprum, also Kupfer, bis zu D 20. Wenn man also bei solch hohen Potenzen noch einen Wirkungseffekt feststellen kann, dann sollte man diesem Punkt eine wesentliche Beachtung schenken.

Interessant ist bekanntlich auch die Kupferwirkung bei Infusorien. Legt man Kupferspäne in einem Stoffbeutel ins Wasser, dann kann man beobachten, dass die darin lebenden Infusorien, also all die verschiedenen Kleinpilze, Algen und andere kleine Pflanzen vernichtet werden. Ohne dass das Kupfer dabei stofflich viel davon weggibt, kann dieses Metall dennoch eine derart starke, katalisatorische Wirkung ausüben, dass diese Kleinlebewesen dadurch zugrunde gehen.

Oft schon sind durch leicht versilbertes oder vernickeltes Kupferspielzeug Schädigungen vorgekommen. Wenn beim Spielen der Ueberzug weggeschürt wird, dann kann das oxydierte Metall den Kindern schaden.

Dies alles sind Beweise, die uns veranlassen sollten, dem Kupfer zu misstrauen. Wer gesund kochen und leben will, wird vor allem auch auf einwandfreies Kochgeschirr achten. Heute ist man ohnedies den mannigfach-

sten Schädigungen preisgegeben. Die Nahrungsmittel werden durch chemische Zusätze und Konservierungsmittel, wie auch durch vielseitiges Denaturieren entwertet und gesundheitlich sehr benachteiligt und beeinträchtigt, so auch durch Spritzmittel und chemische Düngung. Man sollte daher weise und sorgfältig darauf bedacht sein, dass man in seiner eigenen Küche nicht selbst noch dazu beiträgt, das gesundheitliche Niveau unserer Ernährung noch weiter zu senken.

Blutarmut

Wie oft sieht man besonders in den Städten, aber leider auch auf dem Lande, bleichsüchtige, blutarme Kinder mit tiefen Rändern um die Augen, mit blassen Gesichtchen, durch deren zarte Haut die Aderchen schimmern. Meist haben diese Kinder nicht viel Vitalität, da sie die richtige, sprudelnde Bewegungslust nicht in sich verspüren, weil eben der wichtigste Körpersaft, das wertvolle Blut, nicht in Ordnung ist.

Obschon hierbei die Erbanlage eine grosse Rolle spielen kann, trägt gleichwohl falsche Ernährung die Hauptschuld an diesem Zustand. Man gibt den Kindern schon als Säuglinge Breie aus Weissmehl und andere denaturierte Nahrung. Bekommen sie einen Reisschoppen, so ist dieser ebenfalls aus weissem Reis zubereitet und nur mit Milch allein kann einem solchen Kinde, das eine Disposition zu Blutarmut und Bleichsucht hat, nicht ohne weiteres geholfen werden. Geht dann die Mutter mit ihrem bleichen Kindchen zum Arzt, dann ist es leider heute noch oft üblich, dass dieser Eisentropfen verschreibt. Der Blutspiegel steigt rasch, fällt aber ebenso schnell wieder, denn diese Eisentropfen geben dem Körper nicht das, was er an und für sich haben sollte. Theoretisch ist es richtig, dass der Körper Eisen braucht, aber nicht auf die erwähnte Art. Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft kann und muss man dies als eine veraltete Form bezeichnen, denn Eisentinktur stört den Mineralstoffwechsel erheblich, vor allem den Kalkstoffwechsel und kann auf die Zähne sehr ungünstig wirken.

Nie hat daher die Naturheilmethode diesen Weg gut geheissen, denn sie ist bestrebt, die notwendigen Mineralien aus der Pflanzenwelt zu ziehen oder aber in homöopathischer Form zu verabreichen. Sind uns die verschiedensten Kräuter in ihrer Zusammensetzung und Wirksamkeit einigermassen bekannt, dann ist es für uns auch nicht allzuschwer, Abhilfe zu beschaffen. Erst kürzlich berichtete die Mutter eines 9 Monate alten Kindchens über die erstaunlich gute Wirkung eines solchen Mittels. Das Kind litt an einer gewissen Mischform von Milchschorf und Ekzem. Der Arzt, der bei ihm nur noch 62 % Hämoglobin feststellte, gab ihm Eisentropfen. Als die Mutter des Kindes um Rat bat, erhielt sie ein Mittel aus drei Pflanzen, die sehr viel Chlorophyll enthalten, also eine überaus hervorragende Eisenverbindung darstellen. Es handelte sich hierbei um die Alfavena-Tabletten, die aus Luzernaklee, aus Brennesseln und dem Saft des rohen Hafers bestehen. Das Herausziehen der wichtigen Stoffe, ohne sie in ihrer natürlichen Verbindung zu ändern, ergibt ein einfaches und natürliches Mittel, das das Blut denkbar günstig aufzuforsten vermag. Die Arztkontrolle ergab nach 14-tägiger Einnahme dieser Alfavena-Tabletten ein Ansteigen des Blutes auf 74 %, worüber sich der Arzt natürlich sehr freute. Leider aber liess ihn die Mutter im Glauben, seine Eisentropfen hätten die Wirkung vollbracht. Wenn es oft auch etwas Mut braucht, um gegnerische Aerzte aufzuklären, sollte man es doch nicht unterlassen, denn sie sollten schliesslich mit den einfachen Naturmitteln auch in Berührung kommen und Erfahrungen sammeln, um so überzeugt zu werden, dass die Pflanzen noch immer als altbewährte Rezepte aus der unübertrefflichen Schöpferhand die beste Hilfe darreichen können, wenn man sie nicht aus ihrem Wirkungsvermögen herausreisst. Bereits gibt es aber auch schon einsichtige, neuzeitlich eingestellte Aerzte,

die den biologischen Mitteln volles Verständnis entgegenbringen. Sie erkennen, dass mit Naturprodukten die Aenderung des Blutbildes besser und ohne Risiko erwirkt werden kann.

Naturgemäße Stellungnahme zu gesundheitlichen Störungen

FOLGEN VON RÜCKSICHTSLOSIGKEITEN

Wenn unsere Organe sprechen könnten, dann würden sie sich bestimmt öfters melden, ja sogar aufbegehren, weil ihnen nicht selten zuviel zugemutet wird. Ein bekannter Arzt erklärte einmal unter dem Titel «Der Magen ist kein Vergnügungskanal», dass man nicht alles, was einem geboten wird, was gut schmeckt und was der Gaumen wahllos begehrte, durcheinander essen sollte. Früher oder später werden sich die Folgen einstellen. Mag unser Körper auch gesund sein und gut arbeiten, wenn wir ihn irgendwo zu sehr belasten, dann werden sich mit der Zeit Störungen daraus ergeben. Bei guter Grundlage mag sich dies erst im reifen Alter auswirken. Wer aber ohnedies schwächlich ist, wird schon in der Jugend darunter zu leiden haben. Oft genug hört man indes die älteren Leute jammern: «Hätte ich meiner Gesundheit in der Jugend doch besser Sorge getragen, dann müsste ich nun in meinen alten Tagen nicht so leiden!» «Dies nun ist einer der Gründe, weshalb die «Gesundheits-Nachrichten» immer wieder auf den Wert hinweisen, den eine gute Gesundheit für uns darstellt. Im Grunde genommen arbeitet unser Körper Erstaunliches und ist seinen Pflichten gegenüber getreu, wenn wir ihn auch nur einigermaßen mit Vernunft unterstützen.

SCHMERZBETÄUBUNG

Zeigt sich aber gleichwohl eine Störung, dann sollten wir nicht einfach nur die Symptome zu unterdrücken suchen. Es ist verkehrt, den Schmerz durch ein Schmerzstillmittel betäuben zu wollen, denn damit erzielen wir keine Heilung. Der Schmerz ist eine gewisse Sprache des Körpers. Er meldet uns Störungen an, weshalb wir seine Sprache beachten und verstehen lernen sollten. Wir werden dadurch alsdann in der Lage sein, durch entsprechende Rücksichtnahme und Schonung oder durch geschicktes Eingreifen mit natürlichen Anwendungen und Mitteln, zur rechten Zeit eine Störung zu beheben. Auf diese Weise wird der Körper in seinem Kampf unterstützt und kann weitere Schwierigkeiten umgehen.

Zu heisses und zu schnelles Essen kann eine Störung in den Magenschleimhäuten hervorrufen. Bleibt nun diese Störung entweder unberücksichtigt oder wird sie durch Betäubungsmittel verdrängt, dann kann sie auf den Zwölffingerdarm, ja sogar auf die Leber und mit der Zeit auch auf die gesamte Funktion des Verdauungsapparates mit all den dazugehörenden Organen übergehen. Auf den Körper ist jenes bekannte Wort der Bibel buchstäblich anzuwenden, denn leidet bei ihm ein Glied oder Organ, dann leiden mit ihm alle.

NATURHEILANWENDUNGEN

Wer nun bei irgendwelchen Störungen Naturheilmittel verwendet, muss nicht befürchten, damit irgend eine Schädigung auszulösen. Sollte sie nicht das bewirken, was man beabsichtigte, können sie doch gleichwohl nicht schaden. Ein Beispiel mag dies veranschaulichen. Für vermeintlich rheumatische Schmerzen setzen wir Pflanzenmittel ein. Sie wirken auf Niere und Leber und sorgen für vermehrte Ausscheidung der Stoffwechselgifte. Stellt es sich nun heraus, dass es sich nicht um einen eigentlich rheumatischen Schmerz sondern um einen Nervenschmerz gehandelt hat, dann werden die Mittel ihn zwar nicht ganz zum Verschwinden bringen, dem Körper aber haben sie gleichwohl gute Dienste geleistet. Eine Naturheiltherapie ist demnach risikolos, während ein Eingreifen mit spezifisch wirkenden, chemischen Mitteln nicht ohne

Gefahr für uns sein wird. Da die Naturmittel nicht auf die einseitigen Symptome eingestellt sind, wirken sie mehr auf das allgemeine Befinden, regen die Organe zur Tätigkeit an und berücksichtigen stets den ganzen Körper. Die Mittel, wie auch die Behandlung oder die physikalische Therapie sind also immer auf die Ganzheitsbehandlung abgestimmt. Kein Wunder, dass dadurch selbst eine schriftliche Anfrage und Beratung ohne Risiko erfolgreich durchgeführt werden kann, was mittelst chemischen Präparaten nicht ratsam wäre.

ARZTDIAGNOSE UND URINANALYSE

Wer es also vorzieht zu natürlichen Mitteln und Anwendungen zu greifen, kann sehr gut folgenden Weg einschlagen. Er beschafft sich von einem guten Arzt eine genaue Diagnose. Interessant ist es auch die Meinung verschiedener Aerzte zu hören, denn die Erfahrung hat gezeigt, dass oft grosse Verschiedenartigkeiten in der Auffassung und Beurteilung eines Krankheitsfalles vorliegen können. Die verschiedenen Symptome ergeben zusammen mit einer gründlichen Harnanalyse ein einigermaßen genaues Gesamtbild vom Zustand des Kranken. Dabei beschafft uns die gewissenhaft durchgeföhrte Urinanalyse einen guten Einblick in die Tätigkeit der Leber und der Niere. Auch Stoffwechselstörungen leichter oder schwererer Art sind daraus ersichtlich. Selbst der Zustand der Nerven kann festgestellt werden. Ja, sogar die Funktionen der Drüsen mit innerer Sekretion können je nach den zur Verfügung stehenden Untersuchungsmethoden und Reagentien ebenfalls beurteilt werden. Es ist daher besonders bei Störungen und Beschwerden ernsterer Natur zur gewissenhaften Feststellung der allfälligen Ursachen, wie auch zur klaren Beurteilung des Zustandes vorteilhaft, 2 dl Morgenurin einer gründlichen Analyse unterzuziehen zu lassen. Natürlich darf die dazu verwendete Flasche keinerlei Verunreinigungen aufweisen, sonst kann das Ergebnis dadurch beeinträchtigt werden. Eine grosse, gründliche Urinanalyse, die auf 12.— Fr. zu stehen kommt, kann jederzeit auch dem biologisch geschulten Arzt zur Beurteilung und Weiterbehandlung vorgelegt werden.

Wer dem Körper ein bescheidenes Mass von Zeit und Geduld zur Heilung zur Verfügung stellt, wird mit natürlichen Anwendungen, mit physikalischer Therapie, mit Haus- und Heilmitteln, wenn richtig eingesetzt, auch befriedigende Erfolge erzielen.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Lebensbejahung in hohem Alter

Wie ein Ansporn wirkt es, wenn Menschen in hohem Alter noch so tapfer im Leben stehen, dass sie es durch richtige Bejahung zu meistern suchen. Dies zeigt folgender Bericht von Frau A. aus H. Sie schrieb am 2. November dies:

«Würden Sie so gut sein und mir ein Mittel senden für mein Leiden? Habe schon lange Zeit ein schreckliches Beissen an den Oberschenkeln und hauptsächlich in den Leisten. Habe schon etliche Salben gebraucht. Es hilft nichts. Ich vermute, es kommt von einer Krankheit, denn ich litt vor einiger Zeit an Gallensteinen. Auch war die Leber krank und seither habe ich das Leiden. Besonders des nachts ist es bald ärger als Schmerzen. Habe auch Arthritis und möchte auch für dieses Leiden ein Mittel. Bin zwar 82 Jahre alt, aber vielleicht kann man doch noch etwas Erleichterung beschaffen. Arbeitete zwar alle Tage in der Gärtnerei und habe deshalb die Hände in der kalten Erde, was ich aber nicht lassen will. Es ist meine Freude. Ich habe eine grosse Verwandtschaft und manches davon ist durch Ihre Mittel geheilt worden, und so hoffe ich, Sie können auch mir noch helfen.»

Mit 82 Jahren reagiert der Körper allerdings nicht mehr so rasch wie in jüngern Jahren, aber bei einer solch gesunden Einstellung dem Leben gegenüber, werden zuverlässige Mittel bestimmt noch hilfreich sein. Die Patientin erhielt also Chelicynara zur Pflege der Leber, gegen das Beissen Caladium seg. D 3, zur Anregung der Nierentätigkeit die Nierentropfen Nephrosolid, die morgens und abends in einem Glas Hagebuttenkernlöffel einzunehmen waren. Da gekochte Eier und scharfer Käse das Beissen fördern, wurde beides untersagt. Außerlich waren die beissenden Stellen mit Molkenkonzentrat zu betupfen und morgens und abends mit Johannisöl leicht einzureiben.