Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 15 (1958)

Heft: 10

Inhaltsverzeichnis

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: 10.08.2025

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

TEUFEN (App.), Oktober 1958

15. Jahrgang — Nr. 10

A.Z. VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . Fr. 4.80 Ausland . Fr. 6.—	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Würzendes Salz / 2. Die umstrittene Salzfrage / 3. Beispiele bestätigen den Grundsatz der Ganzheit / 4. Bakterienfurcht / 5. Zweckmäßiges Süßen / 6. Fragen und Antworten: a) Kohlblätter helfen; b) Grauer Star als Geburtstagsgeschenk. / 7. Aus dem Leserkreis: a) Jahrelange Magenschmerzen verschwinden; b) Starke Magensenkung; c) Ueberraschende Hilfe bei schwerer Angina; d) Eine weitere Bestätigung.

WÜRZENDES SALZ

Eine muntre Ziegenherde klettert bergwärts zu den Höhen,
Nascht und nascht der Kräutlein Würze, die am Wege reichlich stehen.
Aber gleichwohl gibt der Hirte ihnen hie und da zu lecken
Reines Salz, weil gar zu gerne sie auch diese Würze schlecken.
Auch wir Menschen nicht nur würzen mit den Kräutern unsre Speisen,
Denn das Salz der Erde stetig alle Völker reichlich preisen.
Wissen wir, wieviel wir brauchen und was tunlich unserm Leben?
Denn ein alter Spruch vor Jahren ward uns weislich mitgegeben.
Dieser heißt, man könne salzen, salzen, salzen bis zum Zwist,
So, daß dieserhalb das Leben regelrecht versalzen ist.
Also ist es sicher richtig, weise mit dem Salz zu sein,
Zu gebrauchen seine Würze gegen alles fade Sein.
Speisen werden dadurch schmackhaft, nicht an Weisheit es gebricht,
Wenn es nicht an Würze fehlet, also, an der Wahrheit nicht.

Die umstrittene Salzfrage

Das Salzbedürfnis

Wenn wir von Cinuos-chel über den Inn in den Nationalpark hineinwandern und ungefähr nach einer Stunde Marsch links in ein Seitental abschwenken, dann werden wir eine Stelle finden, die als natürliche Salzlecke bekannt ist. Kein Wunder, daß sich dort regelmäßig Gemsen einstellen, da sie das Salz als Zusatz zu den würzigen Bergkräutern lieben. Ein inneres Bedürfnis treibt diese wildlebenden Tiere instinktiv an diese Stelle, woraus zu schließen ist, daß ihr Gesundheitszustand auch dieses anorganisch gebundene Salz benötigt, denn der natürliche Instinkt solcher Tiere ist ein Wegweiser, der sich schwerlich täuscht. Auch unser Führer, der Parkwächter berücksichtigt dieses Bedürfnis, denn oft trägt er in seinem schweren Rucksack einen großen Salzstein bergan, den er hoch oben in den Bergen für die Steinböcke und Gemsen als künstliche Salzlecke niederlegt. Es muß aber Steinsalz sein, da kristallisiertes, gemahlenes Salz den Tieren schaden könnte, weil sie dann zu große Mengen einnehmen würden. Haben denn die Tiere dieses Salz wirklich nötig, da doch der Boden überall mehr oder weniger salzreich ist? Hauptsächlich findet sich das Kochsalz in der Verbindung von Chlornatrium vor, also in der Kombination von Natrium, einer Base und Chlor, einer Säure. In dieser Form, also nicht einzeln, sondern als Gemisch, zeigt es sich reichlich in den Zwiebeln und den Laucharten, weshalb es im Bereiche der Möglichkeit liegt, daß wir die für uns notwendige Menge von Kochsalz durch die Pflanzen aufnehmen können, wir müssen uns nur bemühen, diese kochsalzreichen Pflanzen in unsern Speisezettel aufzunehmen.

Auch die Kalisalze, die wir benötigen, sind in den grünen Pflanzen reichlich enthalten, so daß sie den Speisen nicht zusätzlich beigegeben werden müssen. Aber genügen diese pflanzlich gebundenen Salze wirklich, um unsern Salzbedarf zu decken und weshalb benötigen wir überhaupt Salz?

Eine interessante Forderung

Wenn wir die Blutflüssigkeit untersuchen, dann werden wir im Blutserum ein Gemisch von Salzen finden. Das elektrische Spannungsfeld unsres Körpers benötigt Salz, um das richtige Verhältnis der Jonen zu gewährleisten. Auch in der Elektrotechnik könnten wir bekanntlich keine Batterie aufladen, wenn die Batterieelemente nur destilliertes Wasser enthielten, während die Salze fehlen würden. Die Salze sind unbedingt notwendig, da sonst kein Strom erzeugt werden könnte. In ähnlichem Sinne verhält es sich in unserem Körper, der gewissermaßen wie eine Batterie ist. Das elektrische Spannungsfeld und noch viele andere Funktionen werden in unserem Körper durch das Salz aufrechterhalten. Es ist somit ein lebensnotwendiger Stoff. Zuviel Salz würde einer Batterie jedoch anderseits wiederum nicht dienlich sein, da dieses Zuviel die normale Funktion verunmöglichen würde. Es handelt sich also um ein bestimmtes Verhältnis, das berücksichtigt werden muß, und das auch für unsern Körper in Frage kommt.

Wie groß ist unser Salzbedarf?

Diese soeben gestellte Frage ist umstritten. Wissenschaftliche Zeitungen aus Amerika geben bekannt, daß wir viel Salz benötigen, da sonst die Abwicklung der Lebensvorgänge gefährdet sei. Die Vitalität und das innere Spannungsvermögen seien namentlich vom Salzgehalt abhängig. Umgekehrt warnen vormerklich europäische Wissenschaftler vor zu vielem Salzgenuß, da dieser Blutdruckerhöhungen zur Folge haben kann, genau wie dies bei der Eiweißüberfütterung der Fall ist. Auch rheumatische Leiden, Arterio-Sklerose, Nierenleiden und andere