

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen Radioaktivität durch Kalkgenuss  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969514>

### **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:** 27.12.2025

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



beitragen würden, die lastenden Ernährungssorgen zu beheben, sollten auch diese unbedingt in Angriff genommen werden.

Wenn all diese erwähnten Hilfeleistungen berücksichtigt würden, wäre es möglich, im Lauf der Jahrzehnte oder Jahrhunderte sogar statt 2½ ruhig auch 20 Milliarden Menschen zu ernähren. Sicher hat der Schöpfer keine Fehlrechnung vorgenommen, als er dem ersten Menschenpaar den Auftrag erteilte, die Erde zu füllen und sie

sich untertan zu machen, wobei er allerdings nicht befahl, sie zu überfüllen. Würden wir zudem die Naturgesetze beachten, den weisen Kreislauf der Dinge nicht stören und nichts aus seiner schöpferischen Ganzheit reißen, dann würden wir dadurch unsern Pflichtenkreis bestmöglichst wahrnehmen und könnten alle weiteren Sorgen ruhig der Weisheit und Allmacht des Schöpfers überlassen.

### **Erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen Radioaktivität durch Kalkgenuss**

Immer mehr beschäftigt die Frage der Radioaktivität unsere Gemüter. Es ist daher begreiflich, daß jede Hilfeleistung, mag sie auch nur klein erscheinen, sehr willkommen ist. Von wesentlicher Bedeutung sind für uns deshalb die Beobachtungen, die anzeigen, daß reichlicher Kalkgenuß, vor allem pflanzlicher Kalk, eine größere Widerstandsfähigkeit gegen radioaktive Strahlen erwirkt. Sehr kalkreich sind besonders die Blätter und Stengel der Oberkohlrabi, weshalb es einleuchtend ist, daß man diese stets verwertet und nicht etwas zum Abfall wirft. Auch sollte man darauf achten, viel Rohkost einzunehmen, da es eine erwiesene Tatsache ist, daß der Vegetarier, der zwar in anderer Hinsicht empfindlicher sein mag als der Fleischesser, besonders bei reichlicher oder ausschließlicher Rohkost unter der Radioaktivität weniger leidet als jener, der sich hauptsächlich von Fleisch ernährt. Dieser Vorzug ist dem größeren Mineralreichtum zuzuschreiben, den die Nahrung des ersteren enthält. Auch die Milch und Milchprodukte, vor allem der Quark, sind in diesem Zusammenhang noch zu erwähnen, da auch sie in der Hinsicht eine ganz vorzügliche Nahrung darstellen. Alle, de-

nen die Milch bekömmlich ist, sollten sich ihrer daher reichlich bedienen. Sie hilft nicht nur, einen Teil des Eiweißbedarfes zu decken, sondern liefert zudem noch einen vorzüglichen, gut assimilierbaren Kalk und ist deshalb nicht nur für die heranwachsende Jugend, sondern auch für ältere Leute von großer Bedeutung. Man sollte viel mehr Buttermilch, Schotte, Käsemilch oder Quark und Joghurt genießen. Auch das Molkosan ist als Milchserum sehr reich an organisch gebundenem Kalk, der vom Körper leicht verarbeitet werden kann. In diesem Zusammenhang ist auch noch das ebenfalls leicht assimilierbare biologische Kalkpräparat Urticalcin zu erwähnen, da es besonders bei Kalkmangel günstig nachzuhelfen vermag.

Wir sollten also immer darauf bedacht sein, statt den üblichen Fleisch- und Eierspeisen, statt Makkaroni, Spaghetti und andern Weißmehlprodukten nebst Weißzuckerwaren zuzusprechen, zu unveränderter Naturkost überzugehen. Diese Umstellung wird uns gegen die zunehmende Radioaktivität eine große, ja womöglich sogar die beste Hilfe darstellen, die wir bis jetzt gefunden haben.

### **Der Magen ist kein Vergnügungsort**

Diesen eigenartigen Titel wählte seinerzeit vor 40 Jahren Dr. v. Borosini für eine seiner Arbeiten. Er wollte damit kraß zeigen, daß dem Magen nicht all das zugemu-

tet werden darf, was der Gaumen wahllos als Genuß empfindet. So ist es beispielsweise völlig verkehrt, nach dem Grundsatz zu handeln: «Eher den Magen verrenken,