

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Nährsalze, Mineralstoffe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551913>

#### 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:** 14.02.2026

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

leiterentzündung. Durch entsprechenden Eingriff wurde die Angelegenheit behoben, doch war die Frau seither seelisch bedeutend empfindsamer. Sie fürchtete auch, keine Kinder mehr bekommen zu können, was sie sehr beunruhigte. Aerzte und Bekannte übten auf das seelische Gleichgewicht der Frau keinen günstigen Einfluß aus. Ihre Einstellung wurde immer negativer, so daß auch ihr Mann, dem ohnedies die Sorge des Alltags schon schwer genug auf den Schultern lag, ebenfalls darunter zu leiden begann. Wohl kann man es in einem gewissen Sinne begreifen, wenn eine solche Frau ihre seelische Not und ihr Leid bei Verwandten, Bekannten und Aerzten erzählt, aber im Grunde genommen ist es verkehrt. Nicht jeder, der ins Vertrauen gezogen wird, nicht einmal jeder Arzt, verfügt über jene Lebenserfahrung, die notwendig wäre, um durch guten Zuspruch dem Kranken wieder zu anspornendem Denken zu verhelfen. Die Ansicht, daß ihr Mann nicht recht zu ihr passe, weil sie zu verschiedene Naturen seien, wirkt bereits zerstörend. Noch mehr verletzt der Gedanke, daß der Mann zu wenig liebenswürdig und zärtlich sei und viel zu wenig Zeit für sie erübrige. Solche Auskünfte waren dazu angetan, die Einstellung der Frau ihrem Manne und dem Leben gegenüber immer verneinender zu gestalten. Daß dadurch natürlich auch das intime Ver-

hältnis litt und nicht mehr richtig klappte, war zu erwarten, und der Weg zur psychiatrischen Klinik schien unvermeidlich zu sein. All dies konnte sich nur infolge jener ungeschickter Worte entwickeln, denn der Mann ist solid, arbeitsam und vernünftig eingestellt, er raucht und trinkt nicht und steht weit über dem Durchschnitt des heute üblichen Standards, aber eben, das ungeschickte Wort, daß ihr Mann nicht zu ihr passe, hat die Frau aus dem seelischen Gleichgewicht geworfen, so daß sie nun alles von diesem unglückseligen Standpunkt aus betrachtet, der doch nicht mehr zur fröhlichen Einheit und Einigkeit zu führen vermag. Warum findet sich die Frau nicht selbst wieder zurecht? Nun, ganz einfach nur deshalb nicht, weil sie dem Urteil von berufener Seite her zuviel Beachtung schenkt. Wie rasch kann solch ein unüberlegtes Wort in einem empfindlichen Herzen oft schwer wieder gut machendes Unheil anrichten! Kein Wunder, daß Gottes Wort empfiehlt, die Zunge zu zügeln, weil sie wie ein kleines Feuer sein kann, das einen großen Wald anzuzünden und viel Unheil anzurichten vermag, weshalb sie als ein Uebel voll tödlichen Giftes beurteilt wird. In einer späteren Ausgabe unserer Zeitschrift möchte ich nun eine natürliche Methode bekannt geben, die fähig ist die physischen und psychischen Störungen zu beheben.

## Nährsalze, Mineralstoffe

Wenn wir vor Baudenkmälern alter Kulturen stehen, bewundern wir gerne, was der Mensch mit architektonischer Kunst aus kleinern und größern Bausteinen geschaffen hat. Dabei kommt uns keineswegs zum Bewußtsein, daß der menschliche Körper viel wunderbarer aufgebaut und gebildet ist als alle Wunderwerke der Menschheitsgeschichte. Aus ein paar Dutzend Elementen der Erde, also aus ihrer organischen Substanz, sind die interessantesten und kompliziertesten organischen Verbindungen geschaffen worden, die die menschliche Zelle zu einem Wunderwerk der Technik werden ließ. Schon Mose übermittelte uns im Schöpfungsbericht die Erkenntnis, daß der

Mensch von Gott aus dem Staub der Erde, also aus den Elementen des Erdbodens geschaffen worden ist.

Heute weiß der Mensch einiges über die Atomlehre, ist aber immerhin noch lange nicht in die tiefen Erkenntnisse der Energie und der Materie, die als verdichtete Energie bezeichnet werden kann, eingedrungen, und noch weit weniger in die Geheimnisse des Lebens selbst. Weil wir nun aber verhältnismäßig noch so wenig wissen, sollten wir darauf bedacht sein und gewisse, uns vorgezeigte Wege zu gehen suchen. So, wie es von einem Menschen töricht wäre, wenn er in einer großen Wüste oder einem Urwald von dem gekennzeichneten Weg abirren

würde, um sich in die ungewissen, unbekannten, wilden Weiten zu verlieren und dort zugrunde zu gehen, ebenso töricht ist es, wenn wir die grundlegenden Gesetze des Lebens mißachten, weil wir, je nach Lust und Laune die Gegebenheiten moderner Lebensweise mit ihrem Lebensmodus vernünftiger Ueberlegung vorziehen. Dies wirkt sich vor allem in der Ernährung ungünstig und verheerend aus, denn oftmals ist diese sehr arm an notwendigen Vitalstoffen und Nährsalzen und zu diesem Nachteil gesellt sich dann noch jener, der durch zu wenig Bewegung und Atmung an frischer Luft entsteht.

Es ist heute eine anerkannte Tatsache, daß unveränderte Nahrung aus dem Reiche der Natur schöne Zähne und starke Knochen zu verschaffen vermag, auch wird kein Mangel an Vitalstoffen, vor allem an Mineralbestandteilen bestehen. Umgekehrt jedoch wird die Zivilisationsnahrung mit unserem Weißmehl und all den vielen andern raffinierten Nahrungsmitteln einen Mineralstoffmangel erzeugen, den wir oft schon von Geburt an aufweisen. Ein Großteil unserer Krankheiten hängen direkt und indirekt mit einem Mangel an Vitamine oder Mineralstoffen zusammen.

Sogar bei Bauern, die doch zum großen Teil ihre Nahrung aus den Erzeugnissen des eigenen Bodens zu ziehen vermögen, können Folgen eines Mineralstoffmangels festgestellt werden. Diese Tatsache spricht für sich. Auch die Kropfgegenden werfen Licht auf diesen Umstand, da es offensichtlich ist, daß dort sogar der Boden einen Mineralstoffmangel aufweist, der auf ungenügenden Gehalt an Jod oder andern Spurelementen zurückzuführen ist.

### Günstige Abhilfe

In Rée, einer Insel, die Frankreich vorgelagert ist, verwenden die Bauern Meeralgien als Dünger und erhalten dadurch gesunde und mineralstoffreiche Bodenprodukte. Es wäre deshalb gut und nachahmenswert, wenn auch wir unsern Boden mit Meerpflanzen düngen könnten, indem wir diese unserm Kompost in erheblichen Mengen beigegeben würden. Dies käme bei uns jedoch zu teuer zu stehen, weshalb die Verwendung von Meerpflanzen als Zusatz zu unserer Nahrung als eine für uns erschwingliche und leicht durchführbare Methode begrüßt werden kann. Die Vollkornnahrung wird womöglich erst dann zur Vollwertnahrung, wenn ihr fehlende Spurenelemente beigegeben werden, wie sie bekanntlich in den Meerpflanzen in so überaus reichlichem Maße enthalten sind. Die Meerpflanzen sind tatsächlich als Nahrungsquelle der Zukunft in Betracht zu ziehen, zum mindesten aber bedeuten sie eine wertvolle Ergänzungsnahrung, die den Mangel unserer Bodenerzeugnisse an gewissen notwendigen Mineralstoffen und Spurelementen auszugleichen vermag. Die neuen Nahrungsmittel, die eine Beigabe der Meerpflanzen enthalten, die als Kelp bekannt sind, füllen daher in der Erzeugung notwendiger Vollwertnahrung eine wesentliche Lücke aus. Deshalb sind auch Kelpamare, Kelpaforce, Herbaforce und Plantafource nebst Pflanzenkraft allenthalben so gut aufgenommen worden. Alle enthalten sie eben eine Beigabe von Meerpflanzen, die nicht nur gut auf die gesamte Gesundheit einwirken, sondern zudem auch geschmacklich sehr angenehm sind.

### Naturreis, ein heilsames, kräftigendes Nahrungsmittel

Die unermüdliche Ausdauer des chinesischen Kulis, dessen Leistungsfähigkeit sprichwörtlich ist, beweist uns, daß der Naturreis ein wunderbares Kräftigungsmittel ist, denn die Hauptnahrung dieses fleißigen Arbeiters besteht im Genuß von Naturreis. Warum sollte dieser also nicht auch uns

seine guten Dienste darreichen? Wir müssen uns nur stets seiner bedienen und ihn vor allem gut und schmackhaft zubereiten. Es erfordert für viele von uns eine gewisse Umstellung, denn weil der Reis bei uns nicht angebaut wird und auch erst seit verhältnismäßig kurzer Zeit eingeführt worden