Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 1

Artikel: Abhilfe bei Kalk- und Kieselsäuremangel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554199

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: 20.02.2026

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

Schaden, den man dem Herzen durch unmässige Beanspruchung zufügen kann, wieder auszugleichen vermag. So ist dies nicht gemeint, denn die beste und vernünftigste Hilfe liegt in der normalen Schonung des Herzens. Dieser getreue Motor läuft wunderbar und vollautomatisch, wenn man ihn nicht jahrelang über Vermögen belastet. So dient denn auch die Herzhormonkur, wie jedes andere gute Heilmittel der Pflanzenheilkunde oder Homöopathie als Hilfe in der Not. Natürlich stehen auch verschiedene Pflanzenmittel zur Verfügung, so die Arnicawurzeltinktur, Crateagus, Cactus grandiflorus, Strophantus, Spigelia, das nährende Herzmittel Avena sativa, das homöopathische Mittel Calcium Carbonicum und zuletzt auch feinstofflich verdünntes Gold. Ein Herztonikum aus diesen Stoffen vermag manche Bürde zu erleichtern. In gewissen Einzelfällen ist auch Convascillan vorzüglich, und sogar der bescheidene Nusskämbentee hat schon manche Beschwerde günstig beeinflussen können.

Wer sein Herz in der Jugend bei Sport und Vergnügen nicht zu sehr anstrengt, muss auch nicht befürchten, dafür im Alter büssen zu müssen.

Abhilfe bei Kalk- und Kieselsäuremangel

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass ein Mangel an Kalk- und Kieselsäure nach der Geburt eines Kindes Folgen haben kann. Bekanntlich braucht das Embrio sehr viel Kalk, um den Organismus aufzubauen. Wenn nun die werdende Mutter in der Hinsicht nicht genügend ausgerüstet ist, dann wird sich durch den vermehrten Bedarf des wachsenden Kindes auch ein vermehrter Mangel bei ihr bemerkbar machen, denn die Natur weiss sich immer geschickt zu helfen. Sie ist in dem Falle in erster Linie für das neuerweckte Leben besorgt, was ohne weiteres begreiflich ist, weil dieses noch nicht für sich selbst aufkommen kann. Jede schwangere Frau sollte daher ihren Zustand genau kennen. Sie sollte sich klar darüber sein, ob sie nicht zu Kalk- und Kieselsäuremangel neigt und sollte frühzeitig entsprechende Abhilfe treffen, sonst wird dies unangenehme Folgen für sie zeitigen. Es gilt vielerorts als selbstverständliche Tatsache, dass jedes Kind der Mutter einen Zahn kostet. Oft kommt es auch vor, dass sich nach der Geburt Schwierigkeiten mit der Lunge einstellen. Dies alles könnte vermieden werden, wenn während der Zeit der Schwangerschaft dem vermehrten Kalkbedürfnis die notwendige Beachtung geschenkt würde. Wer diesem Erfordernis jedoch infolge Mangel an Verständnis nicht gerecht wird, muss sich nicht wundern, wenn sich die Natur selbst hilft und sich den Kalk im mütterlichen Körper eben da holt, wo er vorhanden ist, um ihn dem wachsenden Embrio notgedrungen zuzuführen. Schwangere Frauen, denen es in der Hinsicht an der nötigen Einsicht und Erkenntnis fehlt, sollten sich über diese wichtigen Tatsachen nicht gleichgültig hinwegsetzen, sondern sich sagen lassen, dass nicht das Kind, sondern sie selbst in erster Linie den Schaden, der durch den erwähnten Mangel entsteht, zu tragen haben.

Einfache Abhilfe

Warum sollte man sich dagegen sträuben, solch vernünftigen Überlegungen Beachtung zu schenken? Mit ein wenig Aufmerksamkeit kann auf einfache Weise der Weg zur Abhilfe gebahnt werden. Da ist in erster Linie die Nahrung, auf die eine schwangere Frau achten muss. Dass diese nach all den gegebenen Erklärungen kalkreich sein muss, ist sicherlich einleuchtend. Vorzuziehen ist eine rohe Zubereitungsart, die vom Körper leicht aufgenommen und verarbeitet werden kann. Geraffelte, rohe Karotten, rohes Reformsauerkraut und Kabissalat, Kohlrabi mit den Blättern und andere kalkreiche Gemüse und Nährmittel sollten nie fehlen. An Stelle von reichlichem

Kartoffelgenuss sind Naturreis und Hirse wertvoller. Auch biologische Kalkpräparate sollten nicht fehlen, und zwar nicht die gewöhnlichen milchsauren Kalke, sondern solche, die pflanzlichen Kalk enthalten. Aus der Brennessel und andern Pflanzen können wir den Kalk in einer leicht aufnahmefähigen Form herausziehen. Gleichzeitig müssen wir auch den kieselsäurereichen Pflanzen Beachtung schenken. Wir können aus Zinnkraut oder Galeopsis Tee bereiten oder auch deren Frischpflanzenextrakt benützen. Wenn wir beispielsweise Urticalcin als bewährten Kalklieferanten zuziehen. dann sollten wir darauf achten, dass wir gleichzeitig auch noch Vitamin D einnehmen, denn jeder Kalk benötigt zusätzlich dieses Vitamin, um gut aufgenommen und verarbeitet zu werden. Bekannt als Vitamin-D-Lieferanten sind die Orangen, der Lebertran und all die verschiedenen Lebertranemulsionen, wie beispielsweise Vitaforce.

Was der guten Aufnahmefähigkeit des Kalkes ebenfalls hinderlich sein kann, das sind Ansammlungen von harnsauren Stoffen, die durch Stoffwechselstörungen in Erscheinung treten können. Um dies möglichst zu verhindern, ist unbedingt die Förderung der Nieren- und Hauttätigkeit zu berücksichtigen. Der Kalkmangel kann auch eine Störung der innersekretorischen Drüsen verursachen. Auch die Lymphdrüsen arbeiten infolge des Mangels meist nicht gut, was Gärungen, Darmgase und Fäulnisprozesse im Darm zur Folge haben kann. Diese helfen bekanntlich ebenfalls mit, dass der Körper vergiftet wird. Es ist daher notwendig, durch langsames Essen, gründliches Kauen und gutes Einspeicheln dafür zu sorgen, dass wenigstens auf diese Weise den Verdauungsschwierigkeiten entgegengearbeitet wird. Wer sorgfältig darauf achtet, jedem Kalk- und Kieselsäuremangel auf natürliche Art entgegenzuwirken, wird auch nicht ohne weiteres mit Lungenschädigungen in Berührung kommen. Eine allfällige Infektion kann auf einem kalk- und kieselsäurereichen Boden viel leichter überwunden werden, als wenn in der Hinsicht ein empfindlicher Mangel vorherrscht. Schlechte Zähne, Anfälligkeit für Katarrhe, Empfänglichkeit für Angina und andere Infektionskrankheiten, wie auch Drüsenanschwellungen sollten uns unbedingt ein Warnsignal sein, das uns aufmerken lässt, denn wenn wir in der Form irgendwie belastet sind, dann ist es doppelt notwendig, die gegebenen Anweisungen zu berücksichtigen. Es wird gut sein, wenn wir diese Massnahmen bereits schon beim Kind beachten, denn es ist leichter, den Symptomen entgegenzutreten als die verschiedenen Folgen bekämpfen zu müssen.

Vernachlässigung der Darmtätigkeit

«Der Tod sitzt im Darm», so lautet das warnende Schlagwort, das wir seit Jahren kennen, und dessen Bedeutung wir uns gut einprägen sollten. Es ist eine umstrittene Tatsache, dass die Verstopfung viele Leiden verursacht. Wer jahrelang über Kopfweh zu klagen hat, denkt oft kaum daran, dass die im Darm angestauten Stoffwechselgifte ins Blut übergehen und dadurch die Ursache der Störung bilden können. Auch Magen-, Leber- und Nierenleiden können als Folge von Verstopfung oder schlechter Darmtätigkeit in Erscheinung treten, ebenso Hautausschläge, Pickel und verschiedene Flechtenarten. Es kommt sogar vor, dass bei irgend einem Leiden sämtliche Naturmittel versagen, solange die Verstopfung, die zu stets neuen Vergiftungen führen kann, nicht endgültig behoben ist. Bekannt ist, dass die Verstopfung ein Leiden ist, das vorwiegend bei den Frauen vorkommt. Bleibt es unbeachtet, dann kann es mit den Jahren schlimme Folgen zeitigen, denn es ist tatsächlich ein gefährliches Übel. Eine Verstopfung, die 30 Jahre andauert, kann schliesslich ein Krebsgeschwür zur Folge haben, das zum