

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Folgeschwerer Vitaminmangel im Frühling  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551621>

### **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:** 07.01.2026

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

türliche Sauer, indem man ein Stück Teig der letzten Brotbereitung aufhob. Auf diese Weise konnte sich die wilde Hefe zusammen mit Milchsäurebakterien entwickeln. Auch wilder Honig wurde als Mithilfe verwendet, was bei Naturvölkern heute noch geschieht. Das Brot wird dadurch feiner und schmackhafter.

### **Moderne Brote**

Es ist eine eigenartige Tatsache, dass alle Menschen auf der ganzen Erde, die Brot aus dem ganzen Korn geniessen, sei es nun aus dieser oder jener Getreideart, verhältnismässig gute Zähne besitzen. Diese Feststellung mag wohl auch der Grund sein, weshalb sich trotz dem Überhandnehmen des Weissbrotens einsichtige Menschen, denen der Wert einer guten Gesundheit etwas bedeutet, nach Vollkornbrot umgesehen haben. Es sind denn auch solche geschaffen worden, indem altes und neues Erfahrungsgut dabei verwertet wurde. Das bekannte Vogel-Flockenbrot wird beispielsweise mit Zusatz von Joghurt, Reiskleie, Weizenkeim-mehl und Honig zubereitet und es erfreut

sich bei Zehntausenden von Familien grösster Beliebtheit. Auch das Sesambrot hat sich viele Liebhaber erworben, da es zart ist wie ein Kuchen und eine eigenartig feine Geschmacksrichtung aufweist.

Für Skitouren und Wanderungen hat sich als Zwischennahrung das Früchtebrot sehr bewährt. Bananen, Feigen, Birnen, Zwetschgen, Aprikosen, Nüsse und Mandeln können auch zusammen mit Vollkorngetreide etwas Gutes ergeben. Da sich ein solches Früchtebrot über eine Woche frisch erhält, ist es auch für alleinstehende Personen sehr vorteilhaft.

Wenn jemand gute, kräftige Zähne besitzt, dann wird er mit Vorliebe zum Waerlandbrot greifen, denn dieses wird ihm in seiner ganzen, kräftigen Herbe besonders zusagen.

Vergessen wir also nie, dass nur ein Brot aus dem vollen Korn den Anspruch erheben darf, ein wirkliches Brot zu sein, denn nur dieses besitzt die ganze Kraft des Getreidekornes und kann diese somit weiterleiten.

## **Folgeschwerer Vitaminmangel im Frühling**

Früher war es um die Folgen von Vitaminmangel im Winter und Frühling viel schlimmer bestellt als heute. Man wusste darüber zu wenig Bescheid und konnte deshalb auch nicht die richtige Abhilfe treffen. Besonders in einsamen Bergtälern verursachte der Mangel an vitaminreicher Nahrung oft viel Leid. Alte Leute starben in der Regel im Winter oder Frühling, weil die vitaminarme Nahrung den Kräftezerfall stark förderte. Die Anfälligkeit für Schnupfen, Luftröhrenkarrh und entzündliche Zustände aller Schleimhäute beruhen neben anderem immer auch auf einem Mangel an Vitamin-A. Entzündungen der Augen, der Augenlider, der Hornhaut, wie auch die lästige Nachtblindheit könnten in der Regel durch Einnahme von Vitamin-A-haltiger Nahrung vermieden werden. Wunden heilen sehr schlecht, wenn Vitamin-A fehlt. Die Paprikaarten enthalten nebst

den Tomaten erfreulicherweise viel Vitamin-A, aber im Winter sind sie entweder nicht erhältlich oder aber zu teuer. Umso begrüssenswerter ist es, wenn genügend Karotten zur Verfügung stehen, denn diese sind immerhin erschwinglich und besitzen bekanntlich ebenfalls viel Vitamin-A. Wir werden also dafür besorgt sein, täglich frischen Karottensalat zu essen oder frischen Karottensaft zu geniessen. Auch der angesäuerte Biotta-Karottensaft ist sehr empfehlenswert und jedem beruflich Belasteten willkommen, wenn er keine Zeit findet, sich den Saft selbst zuzubereiten. Wer unter hohem Blutdruck leidet, sollte sich allerdings mehr nur auf den Salat verlegen, da der regelmässige Saftgenuss die Blutdruck-erhöhung steigern kann. Im Reformhaus ist auch der eingedickte Karottensaft Biocarottin erhältlich und auch dieser hilft den erwähnten Mangel beheben.

### Weitere Beobachtungen

Versuche, Tiere mit Nahrung zu füttern, die frei von Vitamin-A war, haben eigenartige Ergebnisse gezeigt, denn es bildeten sich dadurch Nierengriess und Nierensteine. Man versuchte alsdann die Steine wieder aufzulösen, indem man den Tieren erneut Futter gab, das reich an Vitamin-A war. Der Versuch gelang, was Röntgenbilder einwandfrei nachwiesen. Das ist auch für uns ein Hinweis, es nie an Vitamin-A mangeln zu lassen. Auch das vermehrte Zahnfleischbluten, das besonders im Frühling reichlicher beobachtet wird, ist auf den erwähnten Mangel zurück zu führen, wie auch blaue Flecken in gewissen Hautpartien, die entstehen, wenn Blut in die Gewebe ausläuft, denn ein Mangel an Vitamin-A lässt die Adern undicht werden. Diese unerwünschten, blauroten Flecken zeigen sich in der Hauptsache an den Beinen, wo sie in die gefürchteten Beingeschwüre übergehen können. Der Mangel an Vitamin-A kann auch eine bleierne Schwere und Appetitlosigkeit zur Folge haben. Manche beobachten vermehrtes Nasenbluten, auch vorhandene Hämorrhoiden beginnen leicht zu bluten und sehr oft stellt sich als Begleiterscheinung eine Herzschwäche ein.

Auf diese Weise äusserten sich jeweils auch die skorbutischen Erscheinungen, die den Schiffsmannschaften so lange Schwierigkeiten bereiteten, bis man die Wichtigkeit von Vitamin-C entdeckte. Sauerkraut war in solchen Fällen das rettende Heilmittel, dessen sich der grosse Seefahrer James Cook erfolgreich für seine Mannschaften bediente, was deshalb zur Nachahmung anspornte. An Stelle von Sauerkraut dient auch der Weisskrautsalat, den man mit Zitronensaft ansäuern sollte, den Mangel zu beheben. Schon im Mittelalter hatte ein Arzt, namens Cartier, festgestellt, dass ein Extrakt aus Tannen- und Kiefernknospen ein Heilmittel gegen Skorbut darstellt. Die späteren Forschungen auf diesem Gebiete bewiesen, dass die Knospen der Nadelhölzer fast den höchsten

Gehalt an Vitamin-C aufweisen. Das ist der Grund, weshalb Tannenknospensirup, wenn er mit rohem Saft hergestellt wird, wie dies beim Santasapinasirup der Fall ist, eine doppelte Wirkung aufweist. Bei Katarrh beeinflusst er die Schleimhäute günstig und zugleich hebt er den allgemeinen Zustand, da der Gehalt an Tannenknospen gegen den Mangel an Vitamin-C steuert.

Fast alle Wildfrüchte sind reich an Vitamin-C und enthalten zudem einen wertvollen Fruchtzucker. Berberitzen, Hagebutten und Sanddorn sind heute glücklicherweise in schmackhafter und gefälliger Form als Fruchtmarmelade erhältlich. Es bedeutet also auch im Winter und zur Frühlingszeit kein besonderes Problem mehr, seinen Bedarf an Vitamin-C decken zu können. Als besonders wertvoll können sich auf diesem Gebiete auch Kombinationen erweisen, so das neue Bio-Sanddorsan, das nebst Sanddorn noch Hagebuttenmark enthält und nicht nur gehaltlich sehr wertvoll ist, sondern auch geschmacklich vorzüglich mundet. Besonders die Kinder sind begeistert, wenn sie als Brotaufstrich Bio-Sanddorsan erhalten. Es ist sehr vorteilhaft, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden, weil dadurch vor allem den kleinen Schleckmäulchen gedient ist, da sie alsdann ihr Süssigkeitsbedürfnis mit etwas Gesunder stillen können. Einmal hörte ich, wie ein Kind mit schmerzlicher Miene feststellte, dass das, was gut munde, nicht gesund sei und das, was für gesund gelte, nicht gut sei. Diesen Ausspruch habe ich mir gemerkt und habe mich seither doppelt bemüht, die gesunde Nahrung auch in schmackhafte Form zu kleiden, was oft durch geschickte Kombinationen, wie beim erwähnten Bio-Sanddorsan erreicht werden kann.

Aber nicht nur Wildfrüchte sind uns im Frühling nützlich, sondern auch die bekannten Wildsalate, die bereits in den schneefreien, milden Gegenden aus der Erde sprossen. Denken wir dabei nur an die günstige Wirkung von Löwenzahnsalat, von Brunnenkresse, Brennesselschösschen, Bärlauchsalat und anderem

mehr. Oft sind es Kleinigkeiten, die den entstandenen Mangel zu beheben vermögen, weshalb wir nicht achtlos an ihnen vorübergehen sollten, denn die Zu-

fuhr von natürlichen Vitaminen lohnt sich besser und ist erfolgreicher als künstlich hergestellte Mittel, die sich als Ersatz darbieten.

## Der Magen

Wie jedes Organ im Körper ist auch der Magen, wenn wir ihn etwas genauer betrachten, ein Wunder göttlicher Technik. Die Magenschleimhaut setzt sich, wie alle Schleimhäute wie ein sehr elastisches Gummigewebe aus einem Bindegewebepolster zusammen, das mit einem Netz von Arterien, Venen, Lymphgefässen und Nerven durchzogen ist. Alle diese feinen Gefässe und Nervenstränge werden nach innen hin immer dünner bis zu den mikroskopisch feinen Endschlingen, die um die Magendrüsen gruppiert sind. Die Innenhaut des Magens ist nicht glatt, sondern sehr faltenreich. Die grösseren Falten sind wieder in viele kleinere Falten unterteilt. Diese sehen in der Vergrösserung wie Faltenrippen eines modernen Heizkörpers aus. Ungefähr 5 Millionen kleine Magendrüsen bedecken die faltenreiche Innenhaut der Magenschleimhaut. Durch die feinen Düsen der Magendrüsen wird das Pepsin, wie auch das Labferment in genau abgestimmter Menge ausgeschieden, und zwar gerade so, wie dies die eingenommenen Speisearten und Mengen benötigen. Das Pepsin kommt nur zur Auswirkung, wenn auch eine genügende Menge Salzsäure ausgeschieden wird. Es benötigt also zur Entfaltung ein saures Element.

### Hunger und Appetit

Wenn wir Hunger oder Appetit verspüren, dann vergrössert diese natürliche Äusserung des Körpers die Ausscheidung des Magensaftes. Essen wir dagegen ohne Appetit, indem wir uns zwingen, die vorgesetzten Speisen gleichwohl in uns aufzunehmen, dann werden wir unfehlbar schlecht verdauen, was Störungen zur Folge haben kann. Es ist deshalb sehr nötig, immer für einen guten Appetit zu sorgen. Diesen können wir eher erlangen, wenn wir nicht immer

hinter unsrer Arbeit sitzen, sondern uns genügend bewegen und gründlich atmen. Wir werden daher, wenn irgend möglich, den Weg zur Arbeit zu Fuss zurücklegen, statt uns durch blosses Fahren jede Anstrengung zu ersparen. Es gibt aber auch noch gute Mittel, die den Appetit hervorrufen, und zwar sind es stets bittere Kräutlein, wie Tausenguldenkraut oder Artischockentinktur, die diesen Vorzug erwirken können.

Auch unsere seelische oder geistige Einstellung kann den Appetit fördern oder ihn vertreiben. Wenn wir dem Ärger leicht Einlass in uns gewähren, dann müssen wir uns darüber nicht wundern, dass dieser Geselle den Appetit zu verdrängen vermag. Das ist so, weil die seelische Einstellung die Ausscheidung der Verdauungssäfte sehr stark zu beeinflussen vermag. Frohgemute, gut gelaunte Menschen verdauen daher besser als jene, die zu ernst oder gar verärgert sind. Mit Sorgen und Kümernissen an den Tisch zu sitzen und diese durch eifrige Aussprache sogar zu mehren, ist kein Vorteil für unsere Verdauung. Sind wir durch Übermüdung nicht tragfähig, dann müssen wir uns eben vor dem Essen etwas Ruhe und Besinnung gönnen. Sehr wichtig ist auch das Anrichten der Speisen und deren Anordnung auf dem Tisch. Ein Essen, das mit Liebe zubereitet wird, hat es an sich, viel besser und schmackhafter zu geraten. Ein wohl zubereiteter Tisch, der nicht bloss der Hast des Alltags Rechnung trägt, sondern von liebevoller Aufmerksamkeit und anregendem Sinn Kunde gibt, trägt entschieden dazu bei, die Esslust zu fördern, indem dadurch die Verdauungssäfte angeregt werden und so für eine bessere Verdauung und Assimilation der Nahrung sorgen. Dass natürlich auch die Stimmung bei Tisch massgebend ist und viel zur bes-