

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Experiment mit Tauben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551355>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 25.05.2025

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

hauterkrankungen und Katarrhe auswirken. Rohe Karotten, frischgepresster Karottensaft, wie auch der eingedickte Karottensaft Biocarottin, aber auch der Biottasaft Carottina sollten deshalb im Winter und Frühling vermehrt eingenommen werden. Das Frischgemüse ist in dieser Zeit schwerer erhältlich und auch teurer, zudem geht der Vitamingehalt durch die Einlagerung stets zurück. Das ist der Grund, weshalb die Karotten und die aus ihnen hergestellten Rohprodukte eine notwendige und praktische Hilfe darstellen, damit unsere Schleimhäute so widerstandsfähig als möglich sein können.

Der soeben erwähnte Vorzug erstreckt sich auch auf die Schleimhäute des Un-

terleibes. Die Einnahme von genügend Vitamin A macht diese widerstandsfähiger, weshalb Frauen, die unter einem lästigen Weissfluss leiden, sich diese günstige Feststellung unbedingt zunutze machen sollten, indem sie dem empfohlenen Karottengenuss stets gebührende Aufmerksamkeit zukommen lassen. Mag auch die Zubereitung von frischem Karottensaft etwas mehr Zeit beanspruchen, ist bei Zeitmangel doch kein Grund vorhanden, auf die Einnahme von Karotten zu verzichten, da auch der rohe Karottensalat oder das blosses Kauen von Karotten dienlich sind und ausser diesen ja auch noch die erwähnten praktischen rohen Karottenerzeugnisse zur Verfügung stehen.

### Experiment mit Tauben

Wissenschaftliche Versuche haben gezeigt, dass das Füttern von Tauben mit weissem, poliertem Reis oder Weissbrot ohne eine andere, zusätzliche Ernährung schlimme Folgen zeitigt. Schon nach 10 bis 12 Tagen bleiben die Tauben wie gelähmt hilflos am Boden liegen und gehen nach kurzer Zeit an Herzkrampf und Atemnot qualvoll zugrunde.

Diese Krankheit ist eine typische Avitaminose, die als Folge von Vitamin-B-Mangel in Erscheinung tritt und Beri-Beri genannt wird. Tausende von Asiaten sind an dieser Krankheit zugrunde gegangen, die man endlich in einem Vitamin-B-Mangel deren Ursache erkannte. Diese Feststellung beschaffte auch die Möglichkeit einer raschen Hilfeleistung. Kehren wir daher zu unserem Taubenexperiment zurück. Wir bringen einige Tropfen Hefeextrakt in den Schnabel der sterbenden Tauben, was gewissermassen wie ein Wunder wirkt, denn schon nach 4—5 Stunden beginnen sie sich wieder zu bewegen, erheben sich und fliegen davon, als wenn sich mit ihnen nichts weiteres ereignet hätte.

#### Richtige Schlussfolgerung

Diese Erfahrung kann auch uns Men-

schen dienlich sein. Wir können uns Vitamin-B-reichen Hefeextrakt als Brotaufstrich beschaffen. Dieser bildet beispielsweise die Grundlage von Herbaforce, das nicht nur im Alltag, sondern besonders auch für Touren und Wanderungen sehr bevorzugt wird. Auch bei der Zubereitung unseres Suppenextraktes verwenden wir dieselbe Hefe, da diese so Vitamin-B-reich ist. Während bei einseitiger Ernährung das Weissbrot Beri-Beri erzeugen kann, können wir unser Vollkornbrot beruhigt geniessen, enthält doch auch dieses Vitamin B. Das war mit ein Grund, weshalb ich mich bemühte, das Vogelbrot zu schaffen, das heute einer grossen Zahl von Familien als Vollwertnahrung und Vitamin-B-Spender gute Dienste zu leisten vermag.

Vitamin-B-Mangel stört bekanntlich viele Funktionen des Körpers. Die Kohlehydratverwertung wird schlechter. Wir frieren eher, die Muskelkraft vermindert sich und Verkrampfungen nebst Appetitlosigkeit stellen sich ein. In der Leber staut sich als Folge von Vitamin-B-Mangel das Blut und in den Geweben sammelt sich Wasser an, auch treten Nervenentzündungen auf. Wer nun solche Erscheinungen bei sich feststellen kann,

findet keine bessere, natürlichere Medizin, als seine tägliche Nahrung Vitamin-B-reich zu gestalten, indem er Naturreis und Vollkornbrot isst, Hefeextrakt als Brotaufstrich verwendet, Suppenprodukte wählt, die wenn irgend möglich Reinkulturhefeextrakt enthalten. Mit keinem Medikament, noch mit irgendwelchen anderen Wirkstoffen kann man indes einen Vitaminmangel beheben. Wieviele Krankheitserscheinungen, die als Avitaminose bezeichnet werden, könnte man beseitigen, indem man mehr Naturprodukte auf den Tisch bringen würde! Es zeugt von einer eigenartigen Verirrung unserer Zeit, die vollwertige, natürliche Nahrung, wie

sie die Natur uns und unseren Vorfahren schon immer dargeboten hat, zu entwerthen und den entstandenen Mangel durch künstliche Stoffe ersetzen zu wollen. Das geschilderte Taubenexperiment spricht eine deutliche Sprache und ist so unzweideutig klar, dass es in Zukunft auch uns als schützender Wegweiser dienen sollte, denn bestimmt ist die daraus gezogene Schlussfolgerung richtig. Besonders bei einseitiger Kost müssen wir stets darauf achten, dass wir nur vollwertige Naturerzeugnisse genießen, sonst müssen wir uns nicht wundern, wenn sich Mangelercheinungen einstellen.

### **Dankbarkeit, ein Heilmittel**

Welch hilfreiche Rolle die Dankbarkeit in unserem Leben spielen kann, kam mir erst eigentlich zum Bewusstsein, als mich vor Jahren ein getreuer Freund, der damals Lehrer in einer Missionarschule in der Nähe von Brooklyn war, fragte, ob ich für die Luft, die ich an jenem Tage eingeatmet hatte, bereits schon gedankt hätte? Diese unerwartete Frage erschreckte mich gewissermassen, denn noch nie hatte ich daran gedacht, für dieses unentbehrliche Geschenk zu danken, obwohl ich es schon jahrzehntelang täglich als völlig selbstverständlich im Empfang genommen hatte. Sicher bin ich jedoch nicht der einzige, der in der Hinsicht so gänzlich gedankenlos gehandelt hat. Gleichzeitig merkte ich, dass ich allen Grund hatte, noch für andere kostbare Gaben dankbar zu sein. Des weitern wurde ich auch gewahr, dass der Alltag mit seinen stürmischen Forderungen, seinen verschiedenen Freuden, aber auch seinen vielen Widerwärtigkeiten oftmals die Beachtung jener unschätzbaren Kostbarkeiten verdrängte, die vom Geber aller guten und vollkommenen Gaben kommen und der Menschheit kostenlos zur Verfügung stehen. Werden wir aber erst einmal inne, dass wir trotz mancherlei Schwierigkeiten gleichwohl allen Grund haben, für jene unentbehrlichen

Güter, die wir uns nicht selbst beschaffen könnten, dankbar zu sein, dann beginnt uns die erwachende Dankbarkeit mit warmem Gefühl zu durchdringen, und auch diese Wärme ist in unserer kühl berechnenden Zeit ein belebendes Geschenk, das wir uns stets kostenlos beschaffen können.

Als ich mehrere Jahre später einmal unter den fröhlichen Bewohnern einer kleinen Südseeinsel weilte, forschte ich der Ursache ihres Frohsinns nach und fand heraus, dass sie unbewusst der Dankbarkeit huldigten. Nie vergassen sie dankbar zu sein für all die vielen kleinen und grösseren Freuden, die ihnen der Schöpfer täglich zukommen liess. Stets erneut empfanden sie Wertschätzung und Dankbarkeit für den Sonnenschein, die Wärme, das blaue Meer mit seinem Nahrungsreichtum, wie auch für die Kokospalmen, die verschiedenen Fruchtbäume und anderes mehr. Nicht nur Wärme verleiht die Dankbarkeit, sie übermittelt auch Zufriedenheit, die ihrerseits die Freude weckt und regt die endokrinen Drüsen an, fördert somit die Blutzirkulation, was günstig auf den Stoffwechsel wirkt, weshalb die Freude der Gesundheit die besten Dienste leistet, vermag sie doch alle wichtigen Funktionen anzuregen. Auch Schiller empfand einst