

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Ohne Jod kein Leben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553374>

#### 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:** 08.02.2026

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

sondern wirkte zusätzlich gewissermaßen wie ein Pflanzenheilmittel. In Frankreich ist es unter dem Namen Galmagol bekannt und erhältlich. Während die Meeralge Kelp sehr reich an Jod ist, zeigt die Analyse, dass der Jodgehalt von Lithothamne Calmagol spärlich ist, während es einen reichen Gehalt an sehr leicht löslichem Kalk aufweist.

Prof. Boucher behauptet, dass bei einer Maul- und Klauenseucheepidemie eine Gegend in Frankreich verschont geblieben sei, weil die Bauern dort ihre Felder

mit dem erwähnten Algenmehl behandelt hätten. Da all diese Berichte aus seriöser Quelle stammen, darf man wohl mit Recht erwarten, dass sie stimmen. Man kann daher annehmen, dass die Meer-algen nicht bloss als Dünger und Bodenverbesserung, sondern sogar auch als Regenerator einer müden, kranken Erde eine wichtige Rolle zu spielen vermögen. Es wäre sicherlich der Mühe wert, wenn viele Landwirte und auch Gartenbesitzer mithelfen würden, diese zum Teil noch verborgenen Erneuerungs- und Heilkräfte nutzbar zu machen.

## Ohne Jod kein Leben

Irgendwo habe ich einmal ein Märchen gelesen, das von einem Prinzen erzählt, der nie fröhlich war und sich durch keine Anregung aus seinem Trübsinn heraus finden konnte. Der König veranstaltete deshalb ein Fest und Prinzen aus der ganzen Welt folgten der Einladung. Alle Teilnehmer feierten, tanzten und ergötzten sich an den lustigen Darbietungen der Gaukler und Spassmacher, die an einem Hofe früher ja üblich waren. Obwohl sich die meisten Anwesenden vor Lachen und Ausgelassenheit nicht mehr halten konnten, blieb unser Prinz teilnahmslos und traurig. Als der König nun einen grossen Preis für jenen, der den Prinzen fröhlich stimmen könnte, aussetzte, meldete sich ein Geishirt, der hoch oben in den Alpen lebte. Er hatte beobachten können, wie lustig und mutwillig die Gemsen jeweils wurden, wenn sie bei einer bestimmten Salzlecke gewesen waren. So nahm er denn einige Körnchen Salz mit sich, denn er dachte sich, dass diese sowohl dem Prinzen als auch ihm Glück bringen könnten. Als er sie dem Prinzen gegeben hatte, nahm sie dieser in den Mund und verzog erst das Gesicht, begann jedoch allmählich aufzuleben, fing an, sich an allem zu beteiligen und wurde unwillkürlich fröhlich. Fünf Millionstel Gramm Jod hätte dieses Wunder vollbringen können, wenn die Geschichte wahr gewesen wäre.

### Richtige Dosierung

Wissenschaftler haben ausgerechnet, dass der Tagesbedarf von Jod für das ganze Schweizervolk nur 25 g beträgt. Vielleicht stimmt die kleine Menge. Auf jeden Fall braucht es verschwindend wenig und dieser eigenartige Mineralstoff genügt, um unseren Bedarf zu decken. Würde er aber anderseits völlig fehlen, dann würde auch das reichliche Vorhandensein der besten Nährstoffe und Vitamine nicht verhindern können, dass die Schweizerbevölkerung rasch verblödet und zugrunde ginge. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass ein Mangel an Jod vor allem über die Schilddrüse wirkt und eigenartige Erscheinungen auslösen kann. So kann sich dadurch ein Kropf bilden oder ein Myxödem entstehen, das bis zur Verblödung voranzuschreiten vermag. Umgekehrt kann eine Störung im Jodhaushalt auch Basedow auslösen. Bekannt ist diese Krankheitserscheinung durch ihre Hypersensibilität, die mit öfterem Herzklopfen verbunden ist, sowie mit nervösem, innerem Fibrieren, das die Nervenkraft durch die Überreizung des Sympathikus verbraucht. Doch auch die Darmdrüsen, die Leber und Bauchspeicheldrüse, ja die meisten Organe sind in einem solchen Falle überreizt. Sogar die Schweißdrüsen sind davon betroffen, so dass Schweißausbrüche entstehen können, die den Kör-

per sehr zu schwächen vermögen. Oft sind Depressionen, die sich in einem unausgeglichenen seelischen Empfinden von hoch und tief äussern, die unliebsame Folge davon. Durch massive Jodgaben verschlimmert sich der Zustand bis zur Unerträglichkeit. Das zeigt, dass der Wunderstoff Jod vorsichtig dosiert sein muss, denn sowohl ein Mangel als auch eine Überdosierung bedeutet für den Menschen ein Unglück, da beides gefährliche Zustände auslösen kann. Aus diesem Grunde ist es geboten, Jod nur in hoch homöopathischen Dosen zu verabfolgen, wodurch man Schaden vermeiden kann. Da wir in der Schweiz wie in vielen andern Binnenländern einen Jodmangel zu verzeichnen haben, setzte sich seinerzeit Dr. Eggenthaler aus Herisau, ein bekannter Kropfspezialist dafür ein, dass unser Kochsalz mit Jod bereichert wurde. Daraus haben jene Schweizer Nutzen ziehen können, die zu Kropfbildung neigten, während jene mit Neigung zu Basedow Störungen mit vermehrtem Herzklopfen zu verzeichnen hatten.

Meersalz und Meerwasser enthalten bekanntlich Jod, weshalb diese bestimmt für viele wie ein richtig gewähltes Medikament wirken mögen. Jene aber, die zu Basedow neigen, sprechen auf kleine Mengen Jod in pflanzlich gebundener Form viel besser an, da diese keine unangenehmen Störungen auslösen.

### Jodhaltige Pflanzen

Leider sind bei uns nicht viele jodhaltige Pflanzen zu finden. Isländisches Moos, Lungenmoos, Renntiermoos, Usnea und Carragen sind jene Pflanzen, die, wie der Pharmakologe Prof. Gessner nachwies, Vitamin A und verhältnismässig viel Jod enthalten. In der Schweiz finden wir 38 verschiedene Arten dieser Moose, die botanisch als Flechten bezeichnet werden müssen. Prof. Gessner berichtet uns, dass diese zusätzlich noch antibiotische Stoffe, die sogar besonders starke tuberculostatische Wirkung aufweisen, enthalten. In den Usneatropfen und den Usneabonbons sind einige dieser Flechten mitverwendet

worden. Das echte Seegras, *Zostera marina* und die Strand-Grasnelke *Armeria maritima*, wie man sie an den Küsten der Nord- und Ostsee antrifft, besitzen Jod, Fluor und Brom, drei wichtige Spurenelemente, die für uns von grosser Bedeutung sind. Auch die Brunnenkresse enthält kleine Mengen von Jod.

Alle Meeralgen sind jodhaltig, wobei der Jodgehalt je nach der Algenart und dem Vorkommen etwas verschieden stark ist. Die Braunalgen, bekannt als *Fucus vesiculosus*, werden bis 5 cm breit und 1 m lang. Ihr Jodgehalt schwankt von 0,03—0,1%. Vom Volke werden Braunalgen gegen Fettleibigkeit, Struma und Skrofulose verwendet. Es ist jedoch für gewisse Leute nicht ungefährlich, grössere Mengen Braunalgen einzunehmen, besonders bei einer sensiblen Schilddrüsenfunktion.

Kelp ist die grösste Alge, die es gibt, denn sie kann bis zu 700 m lang werden, weshalb sie sicher die längste Pflanze sein mag, die wir kennen. Es hat anderen Algen gegenüber den grossen Vorteil, dass sein Jodgehalt nicht sehr schwankt, so dass man viel besser dosieren kann.

Wenn man regelmässig ganz kleine Mengen von Meerpflanzen einnimmt, oder wenn man sich jener Nahrungsmittel bedient, die davon hergestellt sind, kann man dadurch langsam einen bestehenden Mangel beheben, ohne dass man dabei der Gefahr einer Überdosierung ausgesetzt ist. Es ist daher vorteilhaft, wenn bei der Herstellung unserer Nahrungsmittel, vor allem bei Suppen und Gemüsenahrung kleine Mengen von Meeralgen mitverarbeitet werden. Dieses Vorgehen ermöglicht es besonders in Binnenländern einen vorhandenen Mangel an Jod und Spurenelementen langsam zu beheben.

Alle diese folgerichtigen Überlegungen veranlassten mich, verschiedenen Nahrungsmitteln Meeralgen in Form von Kelp beizugeben. So enthalten Herbamare und Trocomare, die beiden beliebten Kräutersalze, diesen wertvollen Zusatz, wie auch Herbaforce, das als praktischer, schmackhafter Brotaufstrich bekannt ist. Die flüs-

sige Würze Kelpamare und der Suppen-extrakt Kelpaforce besitzen, wie ihr Name verrät, ebenfalls die erwähnte, förderliche Beigabe. Auf diese Weise ist es möglich, sich vielseitig und abwechslungsweise verschiedener Nahrungsmittel zu bedienen, die einem bestehenden Mangel

entgegenzuwirken vermögen. Je mehr sich die Menschheit vermehrt, und je mehr die Zivilisationskrankheiten zunehmen, umso notwendiger ist es, dass das Meer mit seinem reichen Gehalt an Mineralbestandteilen als Nahrungslieferant zugezogen wird.

## Neuzeitliche Probleme

Mit den mannigfachen Errungenschaften der Neuzeit entstanden auch entsprechende Probleme, die oft sehr schwer zu lösen sind. Die Nachteile wirken sich leider auch stark auf unsere Gesundheit aus. Denken wir nur an die erschreckende Zunahme des Krebsgespenstes! Wieviele Menschen erschrecken nur schon, wenn sie das Wort Krebs hören. Einer unserer Bekannten war, als das ärztliche Urteil auf der Schwebe stand, ob er an Krebs erkrankt sei oder nicht, völlig aus dem seelischen Gleichgewicht geraten, obwohl er sonst eine robuste Natur war. Erst, als es klargestellt war, dass sein Zustand nichts mit Krebs zu tun hatte, konnte er sich wieder auffangen und sein Leben von überlegener Warte aus betrachten und leiten.

Es ist allerdings verkehrt, sich gerade dann aus dem Geleise bringen zu lassen, wenn uns eine grosse Gefahr gegenübersteht, sollten wir diese doch im Gegenteil durch Überlegenheit zu meistern suchen. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass, wer sich durch die Angst beherrschen lässt, schon halb verloren hat. — Hätte man überhaupt nicht immer wieder versucht, die aufgetretenen Schwierigkeiten zu überwinden, dann hätte man wohl aus der allgemeinen Not keinen Ausweg gefunden! Wohl mag man anfangs gewissmassen hilflos vor unbekannten Auswirkungen verkehrter Einflüsse stehen, mit der Zeit findet der forschende Geist durch unermüdliche Beobachtung und Anwendung fördernder Hilfsmittel doch das notwendige Verständnis. Meist kann man nicht nur auf ein spezifisches Heilmittel abstufen, denn in der Regel ist es angebracht, alles, was eine Krankheit

auslösen konnte, nach Möglichkeit zu meiden. Dies erfordert auch eine störungsfreie Diät, die vor allem die Leber schont und entlastet. Auch die richtige Essenstechnik muss beachtet werden. Ferner sollten Entspannung, Bewegung, sowie Atmung unbedingt zu ihrem Rechte kommen, was anderseits auch wieder den seelischen Zustand zu heben vermag und der Psychotherapie hilft, ihre Aufgabe erfolgreich zu lösen. Mit innerer Ruhe und Zuversicht ist viel gewonnen. Physikalische Anwendungen müssen stets auf den individuellen Zustand des Kranken abgestimmt sein, und die Regel, dass schwache Reize anregen, während starke Reize zerstören, muss stets beachtet werden. Hand in Hand mit diesen Hilfsfaktoren werden die entsprechenden Naturheilmittel in ihrer guten Wirkung wesentlich unterstützt, so dass eine Besserung des Zustandes in der Regel nicht ausbleibt. Selbst bei Krebs leisten die erwähnten Möglichkeiten gute Hilfe. Eines der wirksamsten Naturmittel ist in diesem Falle Petasites. Die Darmflora, die einer Verbesserung bedarf, können wir mit Bioferment regenerieren, und gleichzeitig werden wir mit guten Mitteln die Lebertätigkeit unterstützen.

## Bestätigende Beweise

Immer wieder haben wir Gelegenheit von den Patienten zu erfahren, welch unerwartete Hilfe sie durch die Beachtung natürlicher Methoden erfahren durften. — Erst kürzlich erzählte mir der Chef einer Lebensmittelorganisation, dass sein Vater, der an Kehlkopfkrebs erkrankt war und von ärztlicher Seite her wenig Erfolgsaussichten zu erwarten hatte, sich