

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Unsere Berge als Diener der Gesundheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553556>

### **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:** 16.02.2026

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



## Unsere Berge als Diener der Gesundheit

Wir sind uns alle darüber einig, dass vernünftige Bergwanderungen zu Fuss oder schöne Touren in einsamen Höhen auf unseren Skiern für unsere Gesundheit oft die beste Medizin bedeuten. Dabei kommt es aber wohl kaum jemandem von uns einmal in den Sinn, dass die stummen Riesen der Alpenwelt schon vor unzählbaren Jahren Mineralstoffe für unser Wohl aufgespeichert haben. Unserem Blute kommen bekanntlich Kupfer und Eisen zugute und wir finden beide Mineralien im Gestein unserer Berge. Selbst Silber und Gold kann oft in kleinen Mengen darin vorhanden sein. Kalk und Fluor, die unseren Zähnen unentbehrlich sind, trifft man reichlich im Steingeröll und in den Felsmassen der Alpen an. Doch nicht nur diese, noch viele andere Mineralstoffe finden sich dort oben vor. Es wäre somit bestimmt eine einfache Lösung für unsere dringenden körperlichen Bedürfnisse, wenn wir uns feines Steinmehl beschaffen würden, um es einzunehmen, damit wir dem Körper dadurch die notwendigen Mineralbestandteile zuführen könnten. Niemand wird uns daran hindern, einmal einen solchen Versuch vorzunehmen, und wir sind vielleicht nicht wenig stolz und befriedigt über unseren guten Einfall, denn bestimmt ist dies noch kaum jemandem in den Sinn gekommen, sonst wäre es ja sicher allgemein üblich geworden, sich so zu helfen. Gar bald wird nun aber unser Triumph eine Einbusse erleiden, denn zu unserem Leidwesen werden wir feststellen mögen, dass sich das Steinmehl ungelöst ausscheidet. Also war unsere Berechnung verkehrt!

### Pflanzliche Fähigkeiten

Oftmals können wir uns im Leben auf solche Weise täuschen, aber nur, weil wir zu wenig gut beobachten. Das Steinmehl ist an sich schon gut, da es aber vom Menschen in der Form, wie es sich vorfindet, nicht verarbeitet werden kann, müssen wir uns nach einer Möglichkeit umsehen, die uns behilflich ist, die aufgespeicher-

ten Mineralstoffe in jenen Zustand, der uns die Aufnahmefähigkeit beschafft, umzugestalten. Tatsächlich hat die freigebige Natur für eine solche Hilfeleistung gesorgt. Es handelt sich dabei um ein kleines, vielleicht völlig unscheinbares Leben, das seine Würzelchen zwischen den harten Felsmassen suchend nach ein wenig Erde ausstreckt. So ist es denn die Pflanze, die sich mit ihren eigenen Bedürfnissen für uns ins Mittel legt, denn auch sie benötigt zum Wachstum und Gedeihen Mineralstoffe, und eigenartigerweise kann sie solche umschaffen und somit in sich aufnehmen. Diese Fähigkeit ist es nun, die auch uns zugute kommt, denn in der von der Pflanze umgearbeiteten Form können auch wir die verschiedensten Mineralstoffe in uns aufnehmen und verarbeiten, so dass wir daraus den notwendigen Nutzen zu ziehen vermögen. Die Pflanzenzelle leistet uns dadurch wirklich wertvollste Dienste.

Je nach der Reichhaltigkeit und Zusammensetzung der Mineralien im Boden ist der Gehalt der Pflanze verschieden. Eine weitere Rolle spielen dabei allerdings noch andere äussere Umstände, so das Klima, die Höhenlage wie auch die Sonnenbestrahlung. Das ist der Grund, weshalb die Pflanzen, vor allem die Alpenkräuter, im Gehalt verschieden sein können, weil sie mehr oder weniger Nähr- und Heilstoffe besitzen mögen. Die gleiche Beobachtung können wir auch bei den Geschmacks- und Geruchstoffen feststellen.

### Mineralreich und Pflanzenwelt

Aus den grossen Mineralstoffreserven der Berge kann sich auch das Meer trotz dem weiten Weg bis dorthin immer wieder erneut bereichern, denn das Quell- und Regenwasser der Berge eilt mit seinen gelösten Mineralstoffen zu Tale und vereinigt sich mit anderen ebenso bereicherten Bächen und Flüssen, bis sie sich alle zusammen als mächtiger Strom ins Meer ergiessen, das nicht nur die Wasser,



sondern auch den Reichtum an Mineralstoffen willig in sich aufnimmt. Aus diesem Umstand ziehen die Meerpflanzen reichlichen Nutzen, denn sie sind darum so gehaltvoll an Mineralstoffen und sogenannten Spurenelementen. Jahrtausende hindurch löste das Regenwasser aus den Gesteinen der Berge sogar Jod, das für die Schilddrüse solch wichtige Rolle spielt, und durch den Lauf der vielen Wasseradern wurde damit auch das Meer gespiesen.

Wenn wir das Bergmassiv auf unserem Titelbilde betrachten, schlussfolgern wir unwillkürlich, dieser Berg müsse Eisenoxyd besitzen, denn seine rötliche Farbe

weist auf einen solchen Gehalt hin. Unsere Bergwelt wie auch im weiteren Sinne der Erdboden erhielten vom Schöpfer einen solch grossen Mineralstoffreichtum, dass dieser für endlose Zeiten als Reserve dienen kann. Die Pflanze schöpft daraus die Möglichkeit, sich jene Stoffe anzueignen, die uns Menschen wie auch den Tieren als Nahrung unentbehrlich sind. Sie ist das nützliche Bindeglied zwischen unbelebter und belebter Schöpfung, denn sie ist jenes stillwirkende Laboratorium, das aus dem Mineralreich Nahrungs- und Heilstoffe sammelt und umarbeitet, wodurch uns diese ohne schädliche Nebenwirkungen dienen können.

### **Erkältungen, Vitaminmangel und der Kalkspiegel**

Woran mag es wohl liegen, dass es Menschen gibt, die von einer Erkältung erfasst werden, wenn sie im Winter in einem Autocar oder schlecht geheizten Eisenbahnwagen fahren, in dem sie womöglich noch einem leichten Durchzug ausgesetzt sind, während andere Mitfahrer von Störungen gänzlich frei bleiben? Bei der Beantwortung dieser Frage kann man sich sagen, dass wohl die einen eine bessere Blutzirkulation haben mögen als die anderen. Aber noch andere Ursachen können als auslösender Umstand festgestellt werden, denn die Infektionsbereitschaft ist sehr verschieden. Die Bakterien, die einen Schnupfen oder Katarrh verursachen können, sitzen oft schon in den Schleimhäuten, so dass es nur noch eine entsprechende Durchkühlung braucht, und die Bakterien können ihr Werk beginnen. Die Folge davon sind Schnupfen und Katarrh.

In der Regel betrachten wir allerdings diese unliebsame Erkrankung der Schleimhäute als nicht so schlimm, und obwohl wir uns dadurch sehr behindert, oft sogar niedergedrückt fühlen mögen, unterbrechen wir dieserhalb unser Arbeitspensum keineswegs, denn wir haben uns in Europa eine gewisse angeborene Immunität gegenüber dieser Krankheit erworben. Tatsächlich stirbt bei uns nie-

mand mehr an Schnupfen, im Gegenteil, wir lächeln mitleidig bei diesem Gedanken, denn wer ist schon so schwächlich, dass ein blosser Entzündungszustand der Schleimhäute solch schwerwiegende Folgen zeitigen könnte? Wir schlussfolgern auf diese Weise jedoch verkehrt und werden bestimmt erstaunt sein, zu erfahren, dass die Eskimos, die doch beträchtlicher Kälte standzuhalten vermögen, durch den Katarrherreger, den ihnen die Amerikaner vor Jahren ins Land eingeschleppt haben, so schwer erkrankten, dass sie damals dieserhalb hilflos dahinstarben. Obwohl stark, war ihr Körper doch zu wenig immun, um einer solch unerwarteten Infektion trotzen zu können.

Aber auch uns kann die erworbene Immunität vor Erkältungskrankheiten nicht völlig bewahren, wenn wir beispielsweise einen Vitaminmangel aufweisen. Auch ein Mangel an Kalk, den der Fachmann einen gesunkenen Kalkspiegel nennt, spielt dabei eine wichtige Rolle. Gleichzeitig haben wir unser Augenmerk auch noch auf starke Ermüdungserscheinungen zu lenken. Eine allzustarke Inanspruchnahme unserer Kräfte steht ohnedies mit einem grösseren Verbrauch von Vitaminen und Kalk im Zusammenhange. Sehen wir uns umständehalber veranlasst, an unseren Körperkräften Raubbau zu treiben, dann