

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

Artikel: Erkältungen, Vitaminmangel und der Kalkspiegel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553568>

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 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 gespiessen.

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 Arbeitsspensum 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 umständshalber veranlasst, an unseren Körperkräften Raubbau zu treiben, dann

benötigen wir noch mehr Vitamin- und Kalkzufuhr als im ausgeruhten Zustand, um uns vor Erkältungskrankheiten erfolgreich schützen zu können.

Hilfreiche Nahrungsmittel

Um dies zu erreichen, greifen wir in erster Linie zu kalkreicher Nahrung. Vom Gemüse suchen wir uns täglich mit Karotten zu versehen. Blätter und Stengel der Kohlrabi verwenden wir, solange sie irgendwie erhältlich sind. Auch Sellerie und weisse Rüben tragen dazu bei, den notwendigen Kalkbedarf zu decken, vor allem aber auch verschiedene Früchte. Wir werden nicht vergessen, Feigen, Koriinth, Paranüsse, Mandeln und Pinienkerne vermehrt einzunehmen. Dies wird uns helfen, während der Wintermonate etwas besser durchzuhalten, ist es doch in dieser Zeit schwieriger als im Sommer, wo wir aus dem eigenen Garten so viel Frischgemüse, Gewürzkräuter und vitaminreiche Beerenfrüchte ernten können! Solange der Garten schneefrei ist, können wir immer noch Petersilie, womöglich sogar Kresse ernten und so unseren Vitamin-B12-Bedarf eindecken. Vorsorglich können wir aber auch Kresse in Töpfen oder kleinen Kistchen aussäen und hinter sonnige Fenster plazieren, wo sie rasch keimt und uns für den Winterbedarf versorgt, wenn wir regelmässig neu aussäen. Selbst solch kleine Hilfleistun-

gen können uns von Nutzen sein. Auch Vitamin-A-haltige, sowie Vitamin-C-haltige Nahrungsmittel sind wichtig.

Zusätzliche Hilfsmittel

Gleichwohl ist es oftmals notwendig, mit einem Naturpräparat nachzuholen. In solchem Falle hat sich Urticalcin als kalkhaltige Nahrungsergänzung sehr gut bewährt. Ein weiteres, natürliches Hilfsmittel bei Erkältungskrankheiten ist Usnea, also Lärchenmoos. Es dient vor allem zur Stärkung der Schleimhäute. Bei Katarrh-anfälligkeit und zur Behebung der Hustenreize hilft Santasapina. Zur vorbeugenden Halspflege dienen Echinaforce und Molkosan wunderbar, da die Echinaceapflanze entzündungswidrigen Einfluss ausübt und das Gurgeln mit verdünnter Molke Mund und Rachen reinigt. Bei vorgeschrittenem Entzündungszustand ist ein Auspinseln mit unverdünntem Molkosan sehr vorteilhaft. Einem starken Katarrh, sogar der gefürchteten Bronchitis können wir mit Imperatoria, der bekannten Meisterwurz, begegnen, da diese sowohl Gross als Klein zu helfen vermag. Schon oft haben wir Sportler ermuntert, bei ihren winterlichen Wanderungen durch bewaldete Gegenden Lärchen- oder Tannenknospen zu kauen, weil diese vorbeugend und gleichzeitig heilsam wirken, weshalb wir erneut daran erinnern möchten.

Übersichtliche Stellungnahme zur Verwendung von Blut

Manche unserer Leser wünschen Aufklärung über die Frage der Bluttransfusion und die Verwendung von Blut zu Nahrungszielen zur allgemeinen Stärkung. Seit bereits 30 Jahren hat die Anwendung von Blut in der Medizin gesteigertes Vertrauen erfahren. Vom menschlichen Standpunkt neigen wir unwillkürlich dazu, alles als gut zu erachten, was in Notfällen unser Leben verlängern kann. Manche Ärzte wie auch Laien sehen daher die Verwendung von Blut bei schwierigen oder auch leichteren Krankheiten als eine willkommene Hilfe an, als

lebensrettendes Mittel, das in mancherlei Krankheitsfällen zur erfolgreichen Behandlung unerlässlich sei. Da die wissenschaftliche Forschung vieles über die Zusammensetzung und den Zweck des Blutes feststellen konnte, bedient sich heute die Medizin nicht nur der Bluttransfusion, also des Vollblutes, sondern auch des Blutplasmas oder getrennt von diesem der roten Blutkörperchen sowie der verschiedenen Plasma-Eiweisse. Bei jeder dieser Verwendungsarten handelt es sich streng genommen um die anfangs erwähnte Blutfrage.