

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 12

Artikel: Assimilationsprobleme
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969448>

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: 07.02.2026

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

geschmacklich als auch gesundheitlich einwandfrei. Da auch der Sauerkrautsaft Vitamin C nebst den wichtigsten Wirkstoffen enthält, ist er ebenfalls empfehlenswert. Aus diesem Grunde ist vor allem auch der Biotta-Sauerkrautsaft vorteilhaft.

Nach allem, was uns der Kabis zu bieten vermag, sollten wir ihn besonders wäh-

rend der Winterszeit wertschätzend beachten und uns seine Vorzüge mit Hilfe all der verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten zunutze machen. Wir können uns dadurch leistungsfähiger erhalten und ersparen uns unter Umständen auch manche Auslagen für anderweitige Medikamente.

Assimilationsprobleme

Es besteht eine beachtenswerte Regel, dass man von dem lebt, was man verdaut, also aufnimmt oder assimiliert. Wer gute Verdauungsorgane sein eigen nennt, kann der Nahrung die gebotenen Werte entnehmen, damit aufbauen und Mangelerscheinungen verhindern. Anders verhält es sich mit jemandem, dessen Organe nicht den gleichen Dienst leisten. So kann es vorkommen, dass in ein und derselben Familie bei gleicher Kost und Pflege die einzelnen Kinder verschieden darauf ansprechen. Betrachten wir einmal diese Möglichkeiten und ihren Grund etwas eingehender, dann werden wir in die Lage versetzt, allfällige Probleme dieser Art in der eigenen Familie besser lösen zu können.

Verschiedenartigkeiten unter Geschwistern

Wir nehmen also an, eine Familie besitze vier Kinder, denen sie allen die gleiche Nahrung verabreicht, aber sie wirkt sich bei jedem der Kinder anders aus.

Kind Nr. 1 ist ein kräftiger, gesunder Knabe, der sich selten eine Erkältung zuzieht. Die Kinderkrankheiten konnte er spielend überstehen. Der Zustand seiner Zähne ist verhältnismässig gut. Er ist normalgewichtig. Auch seine geistigen Leistungen sind zufriedenstellend, denn es ist ein guter Schüler.

Kind Nr. 2 ist ebenfalls ein Knabe, der sich aber von seinem Bruder insofern unterscheidet, dass er viel krank ist. Er unterliegt leicht Erkältungen und Katarrhen und muss immer wieder beim Zahnarzt vorsprechen, weil er schlechte Zähne hat.

Gegen Infektionskrankheiten ist er sehr anfällig, auch weist er immer etwas geschwollene, druckempfindliche Lymphdrüsen, besonders am Halse, auf. Unter diesem Zustand leidet auch sein geistiger Fortschritt, weshalb er in der Schule Mühe hat. Die Ausdauer fehlt ihm, denn er ermüdet sehr leicht. Sein geschwächter Zustand hat auch zur Folge, dass er immer friert, sehr nervös und etwas mager ist.

Kind Nr. 3 ist ein Mädchen, das immer bleich und blutarm ist.

Kind Nr. 4 ist ebenfalls ein Mädchen, das soweit gesund ist, aber zu starkem Übergewicht neigt.

Folgen der Erbanlagen

Wie können wir uns nun diesen Unterschied erklären, da alle vier Kinder die gleiche Ernährung haben? Solch grosse Unterschiede in der gleichen Familie können doch wohl am ehesten auf die Erbanlage zurückgeführt werden. Die Eltern stellen denn auch fest, dass eines der Mädchen der Grossmutter nachschlägt, einer der Knaben dem Grossvater väterlicherseits, während die andern zwei mehr von der mütterlichen Erblinie abbekommen haben. Die verschiedenen Erbanlagen sind es also, die an der Entwicklung unserer Kinder wesentlich beteiligt sind.

Der Knabe Nr. 1 besitzt genügend Kalk im Blute und hat auch keinerlei Mineral- oder Vitaminmangel aufzuweisen.

Der Knabe Nr. 2 ist nicht so begünstigt, denn trotz der gesunden Nahrung leidet er unter Kalk- und Vitamin-D-Mangel. Er

ist ein empfindliches, lymphatisches Naturell.

Das Mädchen Nr. 3 weist einen Eisenmangel auf und hat eine schlechte Blutzirkulation.

Beim Mädchen Nr. 4 arbeiten die innersekretorischen Drüsen, vor allem die Schilddrüse und die Hypophyse, zu wenig. Das hat zur Folge, dass auch die Eierstöcke in ihrer Tätigkeit gehemmt sind.

So ist denn bei jedem der Kinder der Gesundheitszustand ganz verschieden, obwohl sie die gleichen Wohnverhältnisse, das gleiche Klima und die gleiche Ernährung haben. Bei genügend Erfahrung ist es keineswegs schwierig zu erkennen, dass bei allen vier Kindern die Verdauung, also die Assimilation der Nährstoffe sehr verschieden ist. Der gesunde Knabe Nr. 1 nimmt aus der Nahrung genügend Nähr- und Vitalstoffe. Er ist daher imstande, durch die erhaltene Nahrung den Gesamtbedarf für einen normalen Aufbau zu decken. Die übrigen drei Kinder verfügen nicht über die gleich guten Verdauungsorgane, denn sie nehmen die Stoffe schlechter auf, so dass sie nicht alles, was die Nahrung an Aufbauwerten bietet, assimilieren können. Die Folge davon ist, dass sie Mängel aufweisen. Was ihnen fehlt, um gesund zu werden, sind Vitalstoffe und Mineralbestandteile, und zwar in leicht aufnahmefähiger Form.

Abhilfe

Der lymphatische Knabe Nr. 2 braucht Kalk, den er sich aus Urticalcin beschaffen kann. Es mangelt ihm auch an Vitamin D, weshalb ihm Vitaforce helfen wird. Man muss bei ihm gegen die Neigung zu Erkältungen und Entzündungen ansteuern, was Echinaforce besorgen kann. Auch sollte man seine Nahrung mit Honig, statt mit Zucker süssen. Von Zeit zu Zeit sollten die Eltern auch einen Aufenthalt in den Bergen vorsehen, denn er benötigt dies, wenn er stark und gesund werden soll.

Das bleichsüchtige, blutarme Mädchen Nr. 3 muss jeden Tag ein Glas rohen Randsaft trinken. Ebenso sollte es regel-

mässig die eisenhaltigen Kräutertabletten Alfavena schlucken. Statt künstlicher Süssigkeiten verschafft ihm die Mutter Rosinen und braune, getrocknete Birnen zum Kauen. Beim Mittagessen muss es viel grüne Salate genießen. Auch Quark mit Meerrettich wird ihm dienlich sein. Bei andauernder Beachtung der Ratschläge werden die verabreichten Zusätze den Gesundheitszustand bald in Ordnung gebracht haben.

Das Mädchen Nr. 4 benötigt eine Anregung der Drüsen. Diese kann man ihm mit Meeralgen, also in erster Linie mit Kelpasan beschaffen. Günstig unterstützend wirkt dabei noch Urticalcin als natürliches Kalkpräparat. Vor allem sollte dieses Kind viel Kabis-, also Weisskrautsalat, bekommen, ebenso ist ihm rohes Reformsauerkraut oder der Biotta-Sauerkrautsaft dienlich. Zur Anregung der Hormonproduktion sind Pollen in Form von Pollavena und Apiforce, das bekannte Gelée Royale, die richtige Hilfe.

Wenn man durch die verschiedenen Sonderbeigaben bei allen drei schwächeren Kindern wie beim gesunden Knaben normale Funktionen erwirken kann, dann lässt sich daraus der Schluss ziehen, dass die Assimilation oder Aufnahmefähigkeit der Nähr- und Heilwerte aus der Nahrung besser geworden ist. Vor Zeit zu Zeit sollte man auch die Mittel immer wieder verabreichen, denn dadurch kann man Rückfälle verhüten, die besonders nach einer Grippe oder anderen Infektionskrankheiten auftreten können. Kindern, die das Eiweiss schlecht aufnehmen, kann man mit Papayasan nachhelfen, indem man das eiweissabbauende Mittel jeweils nach dem Mittagessen verabreicht. Wer es versteht, der Natur auf natürliche Weise etwas nachzuhelfen, und zwar möglichst beizeiten, kann viel Unheil und oft auch chronische Leiden vermeiden. Wie bereits anfangs erwähnt, lebt man eben nicht von dem, was man isst, sondern von dem, was man verdaut. Besonders bei schwächlichen Kindern sollte man diese Regel gut beachten und nicht glauben, der Mangel lasse sich durch eine möglichst ausgiebige

Nahrungsaufnahme beheben. Erst müssen wir die Voraussetzungen schaffen, dass die eingenommene Nahrung überhaupt richtig ausgewertet werden kann. Nicht die Menge spielt dabei eine Rolle, sondern der vollwertige Gehalt der Nahrung. Wenn wir also den Gesundheitszustand unserer Kinder heben wollen, dann machen wir es uns zur Regel und Pflicht, alle entwerteten Nahrungsmittel aus unserem Ernährungsprogramm auszuschalten. Besonders schwächliche Kinder, denen es an genügend Appetit fehlt, sind froh, wenn sie nicht grosse Mengen essen müs-

sen. Sie bringen dadurch auch mehr Geduld zu gründlichem Kauen auf, was ebenfalls nötig ist. Nicht vergebens heisst das Sprichwort: «Gut gekaut, ist halbverdaut».

Sicher finden nach dieser eingehenden Abhandlung manche Eltern eher den Weg, um Gesundheits- und Ernährungsprobleme bei ihren Kindern in Zukunft erfolgreich lösen zu können, denn je nach der Erbanlage wird auch das einzelne Kind andere Bedürfnisse haben, denen man bis zur völligen Erstarkung sorgfältig nachkommen sollte.

Quecksilber (*Mercurius solubilis*)

Das Quecksilber war schon den alten Chinesen und Hindus bekannt. Forscher fanden es erstmals in alten ägyptischen Gräbern aus der Zeit von 1500 Jahren vor unserer Zeitrechnung. Sie mögen sich sehr gewundert haben, als sie das silbrig glitzernde Metall entdeckten, ist es doch das einzige seiner Art, das im kaltem Zustand flüssig ist. Es erhielt denn auch den Namen flüssiges Silber, Quicksilver und bei uns Quecksilber. Die lateinische Bezeichnung «hydrargyrum» bedeutet ebenfalls flüssiges Silber. Im 6. Jahrhundert benannten Alchimisten das Metall Mercurius, weil sie es in Zusammenhang mit dem Planeten Merkur brachten, dessen Symbol es darstellte. Der Ausdruck Quicksilver nimmt sowohl bezug auf seine flüssige Beweglichkeit als auch auf sein silbriges Aussehen. Dies hat sich auch auf die Bezeichnung Quecksilber übertragen, denn sehr lebhaften Menschen sagt man, sie seien quecksilbrig oder ein Quecksilber, was sie als sprunghaft bezeichnet, wie das silbrig-flüssige Metall gleichen Namens.

Wesensart und Anwendungsmöglichkeiten

Quecksilber kann ebenso gefährlich wie auch nützlich für uns sein. Auch bei ihm gilt nämlich die Regel, dass viele Gifte je nach der Anwendung zugleich auch ein Heilmittel sein können. Da sich das

Quecksilber infolge seiner grossen Ausdehnungsmöglichkeit bei Wärme gut für Thermometer eignet, ist es allgemein bekannt. Es dient uns auf diese Weise als getreuer Wärmemesser und zeigt uns als Fiebermesser auch in kranken Tagen den Wärmegrad unseres Körpers an. Kein Wunder, dass dieses Thermometer auch die Kinder interessiert, so dass es gelegentlich auch in ihre Hände gelangt. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich noch lebhaft eines aufgeregten Telefongespräches, denn eine angstvolle Mutter berichtete mir atemlos, dass ihr kleines Töchterchen das Thermometer zerbissen und das gesamte Quecksilber geschluckt habe. Ich konnte nun allerdings die besorgte Mutter beruhigen und sie zum Abwarten ermuntern, indem ich ihr mit Gewissheit versicherte, das silbrige Metall werde demnächst im Töpfchen des Kindes wieder zum Vorschein kommen, und so war es denn auch tags darauf, ohne dass das Kind die geringsten Symptome einer Vergiftung aufgewiesen hätte. Das Quecksilber gibt bei der Berührung mit der Haut oder den Schleimhäuten als Metall nur ganz verschwindend kleine Mengen an uns ab.

Sehr giftig und ausserordentlich gefährlich sind die Quecksilberdämpfe, die bei hohem Erhitzen von Quecksilber entstehen. Auch Quecksilbersalze, wie beispielsweise Quecksilberchlorid und Ver-