

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 24 (1967)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Die schlanke Linie und das Meer  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553180>

#### 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:** 29.12.2025

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

disch und bald auch in Schwedisch, ist es vielen Leidenden, aber auch vielen Gesunden zur Vorbeugung zugänglich. Es

kann einfacheitshälber vom Verlag A. Vogel, 9053 Teufen AR, bezogen werden.

### Die schlanke Linie und das Meer

Wer nicht gerade an einer Überfunktion der Schilddrüse oder sogar unter einem ausgeprägten Basedow zu leiden hat, dem wird das Meer behilflich sein können, auf harmlose Weise das Übergewicht abzubauen, vorausgesetzt allerdings, dass er nicht den ganzen Tag Konditoreiwaren isst oder vorwiegend von Brot, Kartoffeln und Teigwaren lebt. Der Jodgehalt sowohl des Meerwassers als auch der Meerluft regt die endokrinen Drüsen dermassen an, dass der ganze Kreislauf und Stoffwechsel dadurch verbessert wird. Dies hilft das zuviele Fett langsam abzubauen, besonders wenn man sich durch Laufen und Schwimmen noch dement sprechend bewegt. Aber auch die Meerpflanze besitzt dieselbe Wirkungsmöglichkeit, und dies ist für alle jene, die nicht ans Meer gehen können ein Trost, denn wer zu Hause oder in den Bergen seine Ferien verbringt, kann durch die Einnahme des vorgeschriebenen Meer-

pflanzenpräparates die genau gleiche Wirkung wie durch einen Meeraufenthalt erreichen. Die Meerpflanzen enthalten zusätzlich noch alle Spurenelemente, die der Mensch benötigt. Die als Kelp bezeichnete Meerpflanze, die aus dem Pazifik stammt, wird auch von Dr. Jarvis in seinem Buch «5 x 20 Jahre leben» sehr empfohlen, ist sie doch sehr reich an Jodkali und all den Spurenelementen.

Normalerweise genügt es, 3 x täglich eine Kelpasantablette einzunehmen, um den Erfolg zum langsamen Abbauen des Gewichtes zu erwirken. Kelp hat gleichzeitig noch den Vorteil, dass man sich durch seine Einnahme frischer, aktiver und weniger müde fühlt. Meerpflanzen sind Heilkräuter, die in der Zukunft eine noch weit grössere Rolle spielen werden, als bis anhin und daher für unsere Gesundheitspflege noch mehr bedeuten mögen als heute.

### Heilkräuter früher und heute

Es ist kaum ein halbes Jahrhundert vergangen, seit man den Heilkräutern noch allerlei magische Kräfte zugesprochen hat. Man glaubte, diese Kraft sei ihnen besonders zu eigen, wenn man sie zu ganz gewissen astrologischen Zeiten pflücke, und wenn man sie zwischen 12 und 1 Uhr mit bestimmten guten Worten zubereite. Das heutige wissenschaftliche Zeitalter hat mit diesem magischen Zauber aufgeräumt. Eine Zeitlang sind allerdings die Heilkräuter förmlich in den Hintergrund gedrängt und vernachlässigt worden, doch kommen sie allmählich wieder mehr und mehr zur Geltung. Immer zahlreicher werden die Medikamente, die aus frischen Kräutern hergestellt werden, und bereits sind es in Europa Tausende von Ärzten, die sich nicht scheuen, Frischpflanzen-

präparate zu verordnen, gestützt auf die guten Erfahrungen, die sie diesen phytotherapeutischen Heilmitteln zu verdanken haben.

Heute ist jedem biologisch eingestellten Arzt klar, dass jede Heilpflanze einen Komplex darstellt. Das bedeutet eine Wirkstoffkombination, die aus Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen, Enzymen und Fermenten besteht. Diese sich natürlich ergebende Zusammenstellung könnte man durch chemische Komponenten niemals nachahmen. Zudem sind pflanzlich gebundene Mineralstoffe, die der Körper benötigt, immer wieder ausscheidbar, während dieser Vorteil bei den chemischen Mineralien nicht immer besteht.