

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

Artikel: Vitamin-C-Gehalt und Düngung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553238>

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>

Verdrängt, aber immer noch gut

Aber auch die getrockneten Kräuter, die als Teekräuter bekannt sind, kommen immer wieder mehr zu Ehren. Das Wort Droge soll von dem plattdeutschen Wort droeg, was trocken bedeutet, stammen. In Österreich wurde deshalb ein Drogist als Dürkräutler bezeichnet. Heute noch gibt es kein besseres Mittel für die Blase als Bärentraubenblättertée und feuchte Wärme. Für Spülungen und Sitzbäder zur Pflege der Frauenorgane hat Kamillentée immer noch den oberen Rang inne. Sie wirkt auch für Klistiere zuverlässig und sollte daher nicht durch andere Ersatzstoffe verdrängt werden, denn sie verursacht keine entzündlichen Zustände, sondern bekämpft diese eher durch ihren milden Einfluss. Für die Niere ist Goldrutenée, bekannt auch als «heidnisch Wundkraut» oder Solidago, wie der lateinische Name lautet, immer noch ein führendes Heilmittel.

Bei Schlaflosigkeit half man sich früher mit Melissentée, dem man etwas Haferstroh und Hopfen beifügte. Diesen ausgezeichneten Schlaftrank süsste man mit Honig, und noch heute ist er bei seinen Kennern beliebt. Vielen genügt bereits

schon Melissentée mit Honig, um gut schlafen zu können. Andere benötigen die erwähnte Beimengung, und wer unter etwas stärkerer Schlaflosigkeit leidet, der kann noch etwas Baldrianwurzeln beifügen. Mit ein wenig gutem Willen, mit leichten Entspannungs- und Tiefatmungsübungen stellt sich nach solchem Trank in der Regel der notwendige Schlaf ein und legt sich wie eine leichte Daunendecke über den müden Körper.

Fortschrittliche Drogisten widmen heute den Heilkräutern wieder vermehrte Aufmerksamkeit, sind diese doch auch für den Menschen der Neuzeit recht zuverlässige Helfer zur Erhaltung und Pflege unserer Gesundheit. Mag jemand auch der Ansicht sein, es gehe rascher, irgendeine chemische Tablette zu schlucken, wird er sich dieser Bequemlichkeit nicht mit dem gleichen Erfolg längere Zeit bedienen können, denn ein rasches Verdrängen von unangenehmen Symptomen ist noch kein Heilen, im Grunde genommen also nicht jene Hilfe, die man erhoffte. Darum kehrt man wieder zu den Kräutern zurück, denn wenn auch alles schnell gehen sollte, bevorzugt der Kluge doch einen bleibenden Erfolg.

Vitamin-C-Gehalt und Düngung

Kürzlich hat eine junge Forscherin aus Deutschland eine interessante Beobachtung veröffentlicht. Sie stellte nämlich durch genaue Analysen bei Kresse fest, dass der Vitamin-C-Gehalt bei dieser Pflanze abnimmt, je intensiver die Düngung ist. Diese Beobachtung sollte den Erzeugern von Düngemitteln wie auch jenen, die sich ihrer bedienen, zu denken geben. Schon früher stellten wir Vertreter der biologischen Richtung durch Analysen fest, dass der Mineralstoffgehalt je nach der Düngung starken Veränderungen unterliegen kann. Bereits vor ungefähr 40 Jahren konnte ich bei Dr. Ragnar Berg im Lahmann-Institut beobachten, wie Gemüse durch Massivdüngung mit Phosphor naturgemäss einen viel höhe-

ren Gehalt an Phosphor aufzuweisen begann, wodurch sein sonst üblicher Basenüberschuss in einen Säureüberschuss überging. Dies war im Grunde genommen logisch, aber dennoch überraschte es uns. Ausserdem stellte man damals schon fest, dass biologisch gedüngtes Gemüse viel mineralstoffreicher ist, als jenes, das mit chemischem Massivdünger erzeugt wurde. Die Erntemengen waren zwar bei Massivdüngung grösser und das zählte natürlich, aber diesen Erfolg erreichte man zum grossen Teil auf Kosten des Gehaltes.

Alle diese Erfahrungen kamen mir wieder in den Sinn, als ich den erwähnten Bericht über die Veränderung des Vitamin-C-Gehaltes in der Presse las. Wenn durch eine chemische Düngung das Maxi-

zum aus dem Boden herausgeholt werden soll, dann ist dies um des quantitativen Ertrages willen, und dieses Vorgehen ist logischerweise nur auf Kosten der Qualität zu erreichen, so dass mit einer prozentualen Verminderung des Gehaltes an Vitalstoffen zu rechnen ist. Aufschlussreich ist auch die Beobachtung, dass die Haltbarkeit von biologisch gezogenem Gemüse weit grösser ist als bei jenen Pflanzen, die chemische Massivdüngung erhalten haben.

Die Natur lässt sich also nicht so leicht überlisten. Auf alle Fälle ist der Mensch dabei doch irgendwie immer der Benachteiligte, wenn er die Gesetze der Biologie zu umgehen versucht, nur trifft es in der Regel nicht jenen, der den Nachteil erzeugt, weil er seinen Nutzen daraus ziehen kann, sondern leider eben den Verbraucher seiner Erzeugnisse, der von ihm abhängig ist.

Psychotherapie

Die Genesis, worunter man das erste Buch Mose des Schöpfungsberichtes versteht, erklärt uns, dass Gott den Menschen aus den Elementen der Erde gebildet und ihm den Odem des Lebens gegeben habe, wodurch er ein empfindendes Geschöpf oder eine lebendige Seele werden konnte. Dies zeigt deutlich, dass der Begriff Seele, oder auf griechisch Psyche, den ganzen Empfindungskomplex des Menschen darstellt. Dass auch unser Seelenleben mit seinem Empfinden aus dem Gleichgewicht kommen, ja sogar ernstlich erkranken kann, wissen wir alle. Die Behandlung des Seelischen, also der Psyche, bezeichnen wir bekanntlich als Psychotherapie. Leider ziehen Ärzte jedoch sehr oft zu wenig in Betracht, wie wichtig die seelische Einstellung für das gesundheitliche Geschehen ist. Es kann daher vorkommen, dass sich der Arzt bedenkenlos beim Patienten über eine schlechte Diagnose äussert. Das kann sich beim Kranken je nach seiner inneren Verfassung als rücksichtslos auswirken, indem ihn der geoffenbarte Zustand zu sehr erschüttert, was oftmals sogar die seelische wie auch die körperliche Widerstandskraft zu brechen vermag. Selbst scheinbar starke, kräftige Menschen sah ich bei der geäusserten Vermutung auf Krebs haltlos zusammenbrechen, doch ebenso schnell richteten sie sich wieder auf, wenn es sich herausstellte, dass sich die Vermutung nicht als wahr erwies. Geschickte Ärzte, die allgemein das Vertrauen ihrer Patienten geniessen, haben

meist eine grosse, erfolgreiche Praxis zu bewältigen und sind in der Regel neben ihrer rein fachlichen Tüchtigkeit gute Psychotherapeuten. Sie verstehen es daher, die Kranken auch seelisch günstig zu beeinflussen, so dass diese aufbaut und gehoben werden, was zur Folge hat, dass die erteilten Verordnungen und die verschriebenen Mittel in ihrer Wirksamkeit wesentlich unterstützt werden können, denn ein froher Mut trägt viel zur Heilung und Genesung bei.

Sonderbare Bestätigungen

Kürzlich erfuhr ich eine interessante Geschichte, die sich seinerzeit in Schweden zugetragen hat. Sie beweist, dass die seelische Einstellung des Patienten viel zur Hebung seines Zustandes beitragen kann. Der hoffnungsfrohe Glaube des Kranken, dass ihm jemand oder etwas helfen kann, hebt seine Lebensgeister oft schon so sehr, dass er dadurch bereits zu gesunden beginnt. So ungefähr mochte es sich mit dem angetönten Vorkommnis in Schweden verhalten. Ein überkluger aber unseriöser Geschäftsmann eröffnete eine Fabrikation homöopathischer sowie biochemischer Heilmittel, ohne selbst an die Wirkung feinstofflicher Potenzen zu glauben. Er war indes davon überzeugt, dass nur allein der Glaube an ein Heilmittel notwendig sei, um dem Patienten damit helfen zu können. Diese Ansicht veranlasste ihn, tonnenweise Zuckerkügelchen zu kaufen und sie in Schächtelchen, die mit verschiedenen, bekannten homöo-