

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 24 (1967)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Osteoporosis  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553361>

#### 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>**

## Osteoporosis

Kürzlich las ich in einer amerikanischen Zeitschrift, dass bei über 12 Millionen Frauen, die über 65 Jahre alt sind, eine Osteoporosis gefunden worden sei, und zwar sei dabei 40% des Knochenmaterials der Wirbelsäule geschwunden und bei über 20% war der Schwund im übrigen Knochenmaterial feststellbar. Wenn der Körper einen Mangel an Kalk aufweist, dann werden die Knochen und das Zahnmateriale porös, spröde und anfällig für Knochenbrüche, wie auch für Deformationen, Einschmelzungen, Verkrümmungen und viele andere krankhafte Veränderungen.

In solchen Fällen besteht die dringliche Notwendigkeit, kalk- und Vitamin-D-haltige Nahrung einzunehmen. Im biologisch gezogenen Rohgemüse findet man diese Notwendigkeiten reichlich vor. Süßigkeiten und Zuckerwaren aller Art wie auch sämtliche Weissmehlprodukte sollten möglichst eingedämmt, wenn nicht noch besser gänzlich gemieden werden. An ihre Stelle treten vorteilhaft Früchte, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte, Honig und andere natürliche Süßigkeiten wie auch Vollkornprodukte. Ein gutes Kalkpräparat, wie das vormerklich aus den Brennesseln gewonnene Urticalcin hilft mit, den Kalkmangel rascher zu beheben.

### Osteoporose bei jungen Menschen

Selbst viele junge Menschen leiden schon an einer Osteoporose, denn wenn ein Mangel an Kalk und Vitamin D lange ansteht, führt dieser missliche Umstand zu der erwähnten Porosität der Knochen,

was sehr böse und bleibende Folgen haben kann. Um dies zu verhindern, sollte man jungen Menschen im Wachstumsalter neben Naturnahrung auch Vitaforce und Urticalcin verabreichen. Dadurch wird der Vitamin-D- und Kalkmangel vermieden. Es ist heute zwar nicht immer leicht, die Jugendlichen in der Hinsicht auf eine vernünftige Grundlage zu stellen, denn das viele Taschengeld, das diese in der Regel besitzen, mag sie dazu veranlassen, manch ungünstige Schleckereien zu geniessen. Auch müssen viele während der Schul- und Lehrzeit auswärts essen, wo ihnen die Sorgfalt einer gesunden Ernährungsweise nicht ohne weiteres zugänglich ist. Es wird daher gut sein, wenn die Mutter schon von Anfang an für eine gute, gesunde Grundlage besorgt ist, damit sich keine Mangelzustände ergeben können. Besonders das Wachstumsalter sollte sie gut überwachen, denn dieses kann oft einen Mangel herbeiführen. Auf alle Fälle sollte sie immer auf Naturkost bedacht sein, da die vollen Werte der Nahrung ihrem Kinde zugute kommen müssen. Unentwertete Nahrung nährt reichlich und das Bedürfnis nach Süßigkeiten und Schleckereien kommt weit weniger auf, besonders wenn die Kinder gewohnt sind, das Verlangen nach Süßigkeit mit ausgereiften Früchten, Fruchtsäften, Trockenfrüchten und Honig zu decken. Als man sich früher noch allgemein auf diese Weise ernährte, bestand viel weniger Gefahr, sich schon in jungen Jahren eine Osteoporosis zuzuziehen.

## Grossporige Haut

Wie oft bemühen sich Frauen umsonst, ihre grossporige Haut mit den teuersten Kosmetikartikeln etwas zu verbessern, sie feiner zu gestalten. Aber alles, was ihnen gelingt, ist nur, ihr Geld loszubekommen, denn die Haut ist oft durch die manigfachen Kuren nur geschädigt worden. Ist es denn wirklich ganz unmöglich, in

der Hautpflege etwas erreichen zu können? Gibt es nicht auch auf diesem Gebiet pflanzliche Stoffe, denen man vertrauen kann? In erster Linie melden sich da astringierende, vor allem auch gerbsäurehaltige Pflanzen. Als eine solche ist vor allem die Eichenrinde bekannt, aber obgleich diese manche gute Wirkung auf-