

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Spurenelemente  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552292>

### **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:** 24.02.2026

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



wie wichtig es ist, die richtige Diagnose stellen zu können. Sie mag auch jedem Leser den Beweis erbringen, dass man bei ausnehmend starkem Durst auf Zucker schliessen kann, weshalb der Urin untersucht und die Leber getestet werden sollte. Es war nun allerdings in dem erwähn-

ten Fall ein wirkliches Pech, dass drei Ärzte bei der Diagnosenstellung nicht an Zucker gedacht haben. Hätte die Gattin nicht den geschickten Einfall gehabt, dann hätte sie ihren Mann damals verlieren müssen, denn er wäre nicht davongekommen.

### Spurenelemente

Als man die Wichtigkeit der Vitamine für die Entwicklung und das Gesundbleiben von Mensch und Tier immer besser erkennen konnte, beging man den Fehler, gewissermassen alles einseitig auf diesen neu entdeckten Nenner zu setzen. Dadurch benachteiligte man einen ebenso bedeutenden Partner im Geschehen des Lebens, indem man die Mineralstoffe, also die Nährstoffe, und vor allem die Spurenelemente ganz vernachlässigte. Vielfach übersah und vergass man sie überhaupt völlig. Um die Wichtigkeit all der verschiedenen Stoffe, die wir zum Leben gebrauchen, bildlich klar darzustellen, denken wir an einen grossen, hölzernen Zuber oder Kübel. Jede einzelne Fuge, also ein der Länge nach laufendes Holzstück, wäre mit dem Namen eines Vitamins, eines Nährsalzes oder eines Spurenelemente zu bezeichnen. Wenn nun all diese Längshölzer oder Fugen gleich lang sind, dann kann man den Zuber bis oben mit Wasser füllen. Ist nun aber eine Fuge nur halb so lang wie die übrigen, dann leuchtet es ohne weiteres ein, dass man den Zuber nur bis zur Hälfte füllen kann. Es würde gar nichts nützen, den Zuber bis oben anfüllen zu wollen, indem man ununterbrochen Wasser hineingiesst, da dieses bei der zu kurzen Fuge doch stets wieder herausfliessen würde. —

Behalten wir nun dieses leichtverständliche Bild gut vor Augen, denn ähnlich ergeht es auch den lebenswichtigen Stoffen, den Vitaminen, Nährsalzen und Spurenelementen. Der Körper braucht zur Entwicklung, zum Gedeihen und zur Gesunderhaltung eine gewisse Menge von allen lebenswichtigen Stoffen, und zwar in ei-

nem ganz genau festgelegten Verhältnis, das uns leider erst zum Teil bekannt ist. Lebt der Mensch ganz natürlich, dann wird dem Körper ohne unser Dazutun alles Notwendige übermittelt. Die erwähnten Stoffe werden ihm demnach in der von ihm verlangten Menge, wie auch im richtigen Verhältnis zueinander dargereicht. Dieser grosse Vorzug verschwindet jedoch, wenn wir die Nahrung verändern, indem wir sie verfeinern, trennen und entwerten, in der Fachsprache ausgedrückt also raffinieren, separieren und denaturieren. Dies geschieht vor allem beim Reis, beim Getreide und Zucker. Dadurch nun entsteht das leidige Problem der Mangelercheinungen. Weist die Nahrung ein Vitamin zuwenig auf oder fehlt es daran überhaupt ganz, dann entsteht jene gefürchtete Krankheit, die man als Avitaminose bezeichnet. Fehlt andererseits ein wichtiger Mineralbestandteil wie Kalk oder Eisen, dann beginnen die Zähne und Knochen oder das Blut krankhafte Erscheinungen zu offenbaren. Wenn es an Spurenelementen wie Jod mangelt, wird in erster Linie die Schilddrüse mit empfindlichen Funktionsstörungen ansprechen. Beim Mangel anderer Spurenelemente, so bei Fluor, Kupfer und Kieselsäure, kennen wir bereits gewisse Auswirkungen. Es gibt jedoch noch weitere Spurenelemente, die man im menschlichen und tierischen Körper festgestellt hat, wiewohl man bei deren Mangel die entstehenden Folgeerscheinungen noch wenig oder gar nicht kennt. Sicherlich sind einige der unheimlichen Erkrankungen im Nerven- und Drüsensystem darauf zurückzuführen. Oftmals verschwinden nämlich scheinbar unheilbare Krankhei-



ten, wenn der Kranke in ein ganz anderes Milieu, eine andere Gegend, in ein Land, das ganz andere Sitten und Gebräuche und eine völlig andere Ernährung aufweist, versetzt wird. Dabei mag natürlich auch die klimatische Änderung wesentlich mitwirken. Eindeutig klar erweist sich die Beurteilung der Lage erst, wenn man bei gleichbleibender Ernährung oder bei deren Änderung einen unzweifelhaften Erfolg zu verzeichnen hat.

### **Erfolgreiches Vorbeugen**

Gewisse Mangelkrankheiten sind oft sehr schwer festzustellen. Es handelt sich dabei meist um jene Fälle, in denen sich die besten Ärzte vor ein Rätsel gestellt sehen. Naturgemässe Nahrung, die viel Spurenelemente enthält, ist unerlässlich, und zusätzlich sollte man auch noch vorbeugende Produkte einnehmen, die etwas Meerpflanzen enthalten, denn es ist erwiesen, dass diese, also die verschiedenen Kelparten, alle bis jetzt bekannten Spurenelemente enthalten. Ein solches Produkt ist beispielsweise das Kräutersalz *Herbamare*, wie auch jenes, das sich *Trocomare* nennt. Diese beiden beliebten Würzen enthalten bekanntlich ausser gartenfrischen Gewürzkräutern auch noch Meerpflanzen. Bevorzugen wir in unserer Küche ohnedies Naturprodukte, dann wird uns der zusätzliche regelmässige Gebrauch der erwähnten Würzsalze vor ei-

nem Mangel an irgendeinem der Spurenelemente am besten bewahren können.

Wenn wir gesund bleiben oder gesund werden wollen, ist es auf alle Fälle immer lohnend, unsere Ernährung mit vielerlei Gemüsen und Salaten zu versehen, enthalten diese doch die notwendigen Vitamine, Nährsalze und Spurenelemente. Mangelkrankheiten ziehen sich hauptsächlich jene zu, die zu einseitig von Eiweissnahrung leben, weil sie Fleisch, Käse und Eier allem anderen vorziehen. Die Eiweissnahrung braucht jedoch eine genügende Ergänzung durch Gemüse und Früchte. Ohne diese kann der Mensch auf die Dauer nicht gesund bleiben, auch nicht, wenn er in gesunder Bergluft wohnt. Auch Bergbauern können sich bei einseitiger Ernährung nämlich Avitaminosen, also Mangelkrankheiten zuziehen. In vielen Landgegenden kann man bei jenen Menschen einen Mangel an Spurenelementen feststellen, die Kröpfe besitzen und unter chronisch geschwollenen Drüsen leiden. Es fehlt in diesem Falle an genügend jod- und kalkhaltiger Nahrung. Die regelmässige Einnahme von Gartenkresse könnte diese Leute langsam von ihren Beschwerden befreien. In schweren Fällen müsste man auch noch etwas Meerpflanzen, also Kelp einnehmen. Durch richtiges Vorbeugen können wir Mangelerscheinungen weitgehend verhüten.

### **Der Tod mit Messer und Gabel**

Kürzlich hat ein Schulmediziner an einem Ärztekongress über das Thema: «Der Tod mit Messer und Gabel» einen Vortrag gehalten. Es ist zu begrüßen, wenn auch die klassische Schulmedizin immer mehr zur Einsicht gelangt, dass die Ernährung bei der Entwicklung vieler Krankheiten eine sehr bedeutende Rolle spielt. In den Ländern westlicher Kultur isst man in der Regel zuviel. Das Berufs- und Schulleben schreibt eine bestimmte Essenszeit vor, und man isst nicht nur, um einen allfälligen Hunger zu stillen, sondern weil es eben die dazu bestimmte Zeit ist. Die zu-

bereitete Menge mag uns anregen, die Platten völlig zu leeren, obwohl wir bereits zuvor satt waren. Dies mag der Hausfrau oder dem Gastgeber zur Genugtuung gereichen, uns selbst aber weniger bekömmlich sein. In den Ferien können bekanntlich viele von uns mit Essen nicht aufhören, wenn sie genug haben, weil sie dem Standpunkt huldigen, sich alles, was sie bezahlt haben, auch wirklich zugute kommen zu lassen. Diese Ansicht vertrat der alte Rockefeller und nebst ihm noch andere sehr reiche Leute, nicht, ass er doch nur, was ihm bekömmlich war. Dar-