Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 12

Artikel: Mangel an Kalk, Vitamin C und Vitamin A
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969315

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: 11.12.2025

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

stärker, konnte also ein Festgelage besser überstehen. Heute ist es kein Wunder, wenn sich nach Festzeiten viel mehr Kranke melden, denn der Magen ist nun eben einmal kein Vergnügungslokal, wie dies einmal Dr. v. Borosini deutlich erklärt hat. Da wir uns mit übermässiger Nahrungsaufnahme nur unnötig belasten und somit schwächen, sollten wir uns stets vornehmen, nicht vom Gesundheitsprinzip abzuweichen, auch wenn es am Freundestisch noch so verführerische Leckerbissen zu versuchen gibt. Es ist einfacher, eine Einladung abzulehnen, wenn man sich nicht stark genug fühlt, als sich nachher mit Verdauungsstörungen herumplagen zu müssen.

Auch bei uns sind gewisse fremdartige Gewürze Mode geworden, und ebenso fängt man an, die sonderbarsten Zubereitungsarten verschiedener Speisen zu pflegen. Nicht einmal im vegetarischen Restaurant ist man sicher vor gesalzenen oder gesüssten Salaten. Im Gemüse können wir unter Umständen Weinbeeren, Bananen oder Ananas vorfinden. Manchen mag dies schmecken, andern erscheint es als Geschmacksverwirrung, und je nachdem streiken Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse, wenn wir unseren Organen solche Verdauungsprobleme zumuten. Alles Neue und Exotische besitzt eine gewisse Anziehungskraft, ob aber der Körper damit einverstanden ist, fragt man sich nicht.

Wenn schon die Zubereitung einzelner Speisen für Empfindliche gegen beachtenswerte Gesundheitsregeln verstossen, lässt die gesamte Zusammenstellung einer Mahlzeit oft noch mehr zu wünschen übrig. Was man einem Kind aus gesundheitlichen Gründen versagt, sollte man sich auch als Erwachsener nicht ohne weiteres zumuten. Die vernünftige Zusammenstellung einfacher Nahrung ist für den Körper das beste. Was ihm im Laufe des Jahres nicht frommt, ist ihm auch im Festmonat Dezember nicht zuträglich. Wer sich nach dieser Regel richtet, schwächt sich nicht unnötig und unterliegt viel weniger einer Unpässlichkeit, einer ernsteren Störung oder möglicherweise gar einer empfindlichen Erkrankung.

Mangel an Kalk, Vitamin C und Vitamin A

Ist es nicht eigenartig, dass man trotz den vielen gesundheitlichen Bemühungen und trotz den wissenschaftlichen Errungenschaften der Neuzeit fast allgemein von einem Mangel an Kalk, Vitamin C und Vitamin A sprechen muss? Dennoch entspricht dies der Tatasache, denn ein Bericht der amerikanischen Regierung, der letztes Jahr erschienen ist, gab bekannt, dass die Bewohner von Amerika allgemein einen Mangel an Kalk, Vitamin C und Vitamin A aufweisen. In den meisten europäischen Ländern wird es sehr wahrscheinlich nicht besser sein. Es mag uns natürlich interessieren, woher der erwähnte Mangel kommen kann. Wer sich in Amerika etwas auskennt, ist zwar nicht allzu erstaunt über das gesundheitliche Ergebnis, das den Aufwand an Bestrebungen aller Art nicht rechtfertigt. Kennt man jedoch beispielsweise das amerikanische Brot, das allgemein üblich ist und daher täglich auf den Tisch kommt, dann begreift man den erwähnten Mangel weit besser. Schon oft haben wir auf dieses weiche, weisse Brot hingewiesen, das so überaus arm ist an Mineralbestandteilen! Man versucht dieses Nahrungsmittel zwar durch Toasten dünkler und knuspriger zu machen, aber logischerweise kann dadurch der Gehalt nicht gehoben werden.

Verkehrte Schlussfolgerungen

Es ist eigenartig, wenn kluge Menschen folgerichtige Regeln nicht begreifen wollen! Wer seiner Nahrung, besonders auch dem Reis, die besten Mineralstoffe und Vitamine entzieht, um sie dem Vieh zu füttern, kann doch nicht erwarten, dass die Ernährung des Menschen dadurch keinen Mangel erleidet, oder dass dieser durch Einnahme grosser Mengen behoben

werden könnte! Wer auf solch unlogische Weise schlussfolgert, muss sich nicht verwundern, wenn er den kürzeren zieht, so dass das Ergebnis, statt glänzend zu sein, bedenklich ausschaut. Aber nicht nur die Entwertung verschiedener Nahrungsmittel, sondern auch der zu grosse Zuckerkonsum spielt in den USA eine wesentliche Rolle in bezug auf die erwähnten Mangelerscheinungen. Die verschiedenen Biskuitarten, bekannt als Cookies, sowie alles weitere Gebäck, das in den Staaten sehr beliebt ist, ist in der Regel übermässig süss. Auch der gewöhnliche Joghurt wird gesüsst, während bei uns nur der Joghurt mit Fruchtbeigabe Zucker enthält. Oft kann man an bereits zubereiteten Salaten keinen Gefallen finden, weil sie mit gesüsster Salatsauce gewürzt sind. Schade alsdann für die verschiedenen schönen Salate, die ohne Zucker, nur mit Zitrone und Öl oder einer Sauercrème zubereitet, doch so schmackhaft und viel gesünder wären! Leider ist es auch bei uns bald nicht mehr viel besser, denn die Vertreter moderner Richtungen stellen sich in mancher Hinsicht ebenfalls auf Nachahmung und Gleichschaltung ein, so dass man sich nicht wundern muss, wenn auch die Ergebnisse gesundheitlicher Kontrollen ähnlich sind.

Behebung von Mangelerscheinungen

Gleichwohl liesse sich der erwähnte Mangel leicht und einfach beheben, wenn wir nur einmal in erster Linie den Zuckerkonsum stark einschränken würden. An die Stelle von Weissbrot sollte Vollkornbrot treten. Heute können wir unser Frühstück auch bereichern durch ein Vollwertmüesli, das keinen Industriezucker enthält, weil es auf wertvollere Art gesüsst wird. Mittags bildet die Gemüsemahlzeit reichlich Gelegenheit, dem Kalkmangel entgegenzusteuern, indem wir viel rohen Weisskraut- oder Kabissalat geniessen. Abwechselnd können wir auch rohes Reformsauerkraut als Salat aufstellen, da dieses ausser genügend Kalk auch zugleich Vitamin C enthält. Statt nach dem Essen die üblichen Süssspeisen zu geniessen, decken wir das Süssigkeitsbedürfnis mit einem Glas frischen Karottensafts, was uns noch Pro-Vitamin A zuführt. Bis der Mangel gänzlich behoben ist, kann man sich auch noch des Biocarottins bedienen, weil uns dieser eingedickte Karottensaft ebenfalls den Vitamin-A-Mangel decken hilft. Vorteilhaft ist dieses einfache Naturerzeugnis des weitern, weil es zusätzlich noch viel Eisen und Kalk enthält und die Lebertätigkeit anregt. Auch den bereits erwähnten Kalkmangel können wir ausser mit kalkhaltigen Gemüsen auch noch unterstützend mit Urticalcin beheben, denn dieses bewährte Kalkpräparat ist vormerklich aus Brennesseln hergestellt und ist in seiner Gesamtzusammenstellung eine wirklich gute Hilfe.

Sollte nun jemand darauf hinweisen, dass es in den Staaten und vielleicht allmählich auch bei uns üblich sei, den raffinierten Nahrungsmitteln verschiedene Ergänzungsstoffe beizugeben, so ist dazu zu erwähnen, dass chemisch erzeugte Stoffe die natürlichen nie ersetzen können, weil dem Körper deren Aufnahme und Verarbeitungsmöglichkeit erfahrungsgemäss nicht gegeben sind, es sei denn, es handle sich um homöopathische Mengen aus dem Mineralreich. Bekanntlich fehlen künstlich erzeugten Stoffen natürliche Verbindungen und Spurenelemente, auch muss die Dosis künstlicher Vitaminstoffe unter Kontrolle stehen, was bei den natürlichen Vitaminen nie der Fall ist. Wie kurzsichtig ist es doch, das weise, wohldurchdachte Schöpfungswerk nicht in jeder Hinsicht zu unserem Nutzen zu bevorzugen, statt es zu ändern und nur mit Entwertetem vorliebzunehmen, was uns schaden kann!

Absenzen als Impfschäden

Durch verschiedene Erfahrungen konnte ich schon oft beobachten, dass Kinder, die durch das Impfen eine Schädigung erleiden, meist lymphatisch sind. In der Regel