

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 12

Artikel: Auswirkung der Anämie im Norden
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969681>

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>

nicht sogleich nach dem Essen durchführen darf, denn dies kann grosse Müdigkeit hervorrufen, ja sogar Schwächeanfälle zur Folge haben. Der Körper braucht das Blut als Kühlungssystem. Wenn er es aber den Verdauungsorganen zukommen lassen muss, kann er es nicht auch gleichzeitig der Aussenhaut zuwenden. Doch dies be-

greifen wir ja ohne weiteres, da wir bereits von Kind an gelehrt wurden, nicht mit vollem Bauch im kalten Wasser baden zu gehen, handelt es sich dabei doch um die gleiche Reaktion. So, und wie spricht die geschilderte Originalsauna auf uns an? Möchten wir sie einmal an Ort und Stelle erleben, oder fürchten wir uns vor ihr?

Auswirkung der Anämie im Norden

Es war für mich bei meinem letzten Finnlandaufenthalt interessant, feststellen zu können, wie sich dort die Anämie auswirkt. Recht eigenartig kam es mir vor, dass dort viele Kinder, Jugendliche und sogar bekannte Sportler an Blutarmut leiden. Ein Trainer erkundigte sich bei mir nach der Ursache dieses Umstandes. Ich meinerseits bin der Ansicht, dass die Finnen durch die Nahrung viel zu wenig Eisen einnehmen, weil sie zu wenig Gemüse und vor allem zu wenig grüne Salate essen. Es ist zwar auch möglich, dass das Gemüse an und für sich viel ärmer an Eisen ist als sonst üblich. Man unterrichtete mich nämlich, dass die finnischen Gemüseproduzenten viel zu einseitig mit Kunstdünger arbeiten, und womöglich oder sehr wahrscheinlich ist dieser selbst auch eisenarm. Würde man gleichzeitig etwas Thomasschlacken verwenden, dann könnte man diesem Übel dadurch eher abhelfen. Die beste Lösung wäre eine biologische Düngung mit Kompost, Knochenmehl und Meeresalgen sowie eine regelmässige Abdeckung des Bodens als Gründüngung.

Die Agraringenieure wären in Verbindung mit den Fachleuten in den Gesundheitsämtern in der Lage, diese Fragen genau abzuklären. Was die Sportler anbetrifft, sollten sich diese merken, dass sie ihre Nahrung weniger nach den Landessitten als vielmehr nach den gesundheitlichen Forderungen richten sollten. Eine ausge-

zeichnende Hilfe bildet für Kinder, Schüler, Studenten und Sportler das Pflanzenpräparat Alfavena, da dieses aus Brennesseln, Alfalfaklee und der Haferstaude besteht. Diese Alfavenatabletten enthalten neben anderen wertvollen Mineralbestandteilen viel Eisen in leicht assimilierbarer Form. Besonders Kinderärztinnen verwenden das Mittel für ihre kleinen Patienten gern, da sie, wie sie uns jeweils berichteten, oft schon nach 14tägiger Einnahme ein Ansteigen des Hämoglobingehaltes im Blut von 10 Prozent beobachten konnten.

Sportliches Training

Selbst leidenschaftliche Sportler sollten beim Trainieren nicht übertreiben. Wenn nach dem Vortrainieren die erste Müdigkeitswelle noch nicht vorüber ist, sollte man es etwas gemütlicher nehmen. Dies ist angebracht, bis der sogenannte zweite Atem sich bemerkbar macht, denn dann hat das Blut die Stoffwechselgifte in die Niere befördert oder durch die Haut ausgeschieden. Wenn nun das Haupttrainieren folgt, sollte man streng darauf achten, dass man die Muskeln nicht über die Grenze der Ermüdung in das Gebiet der Erschlaffung führt, denn dadurch können unerwünschte Schädigungen entstehen. Blutarmut, die oft mit einem gesunkenen Kalkspiegel gepaart ist, vermindert die Leistungen sehr erheblich. Eine dement sprechende Ernährung nebst Alfavena mit Urticalcin kann diesem Übel abhelfen.

Gefässleiden

Heute sind Gefässleiden keine Seltenheit, aber nicht jeder mag wissen, dass in Europa Finnland auf diesem Gebiet an er-

ster Stelle steht. So wenigstens berichten es die Statistiken, und es ist daher begreiflich, dass die finnischen Ärzte in