

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Warnung vor Vitaminen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552088>

### **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:** 14.01.2026

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



denn dieses Naturmittel wirkt günstig und schnell.

### **Zur Unterstützung der Nerven**

Da Reisen sehr anstrengend sein können, versehen wir uns auch noch mit einem guten Nervenmittel, wobei wir schon zu Hause feststellen können, auf welches der nachfolgend erwähnten Mittel wir am besten ansprechen, um dann dieses mitzunehmen. Es handelt sich dabei um Gins-avena, Neuroforce, Acidum phos D<sub>4</sub> und Acidum pic. D<sub>6</sub>, denn sie alle, besonders die zwei Letztgenannten, helfen auf der Reise den nervlichen Zustand stärken und beruhigen.

### **Bekämpfung von Übelkeit**

Manche, die zu Hause nie unter Übelkeit zu leiden haben, versagen diesbezüglich auf der Reise. Dieser Umstand ist sehr

oft, wenn nicht meistens, auf eine gesteigerte Nervosität, das sogenannte Reise-fieber, zurückzuführen. Dagegen hilft das Einschalten innerer Ruhe und das Vermeiden eines Schlafmankos, beides Mittel, die nicht der Reiseapotheke zu entnehmen sind, sondern von unserer Einstellung und unserem Willen abhängen. Was uns zusätzlich aber noch dienlich sein kann, ist Nux vomica D<sub>4</sub> nebst den spezifischen Reisepillen Aeroforce.

Wer sämtliche gegebenen Ratschläge beachtet und zudem die Reiseapotheke mit den erwähnten Mitteln versieht, wird sich in kritischen Fällen vorbeugend helfen können. So ausgerüstet, stehen uns weniger betrübliche Erfahrungen im Wege, denn das rechte Mittel zu seiner Zeit wird uns vor grösseren Schwierigkeiten bewahren. Oft können wir damit auch unseren Freunden eine vollkommene Hilfe bieten.

## **Warnung vor Vitaminen**

Ist es wirklich angebracht, in der heutigen Zeit vor der Einnahme von zuviel Vitaminen zu warnen? Immer und immer wieder erfolgt doch eigentlich im Grunde der Ansporn, mehr Vitamine einzunehmen, besonders in der vitaminarmen Frühlingszeit. Was ist nun verkehrt, die Warnung oder die Empfehlung? Diese Frage beschäftigte eine langjährige Abonnentin unserer Zeitschrift sehr, denn sie las im «Stern» vom 24. Januar 1971 unter dem Titel: «Warnung vor Vitamin» folgenden Kurzbericht: «Hohe Dosen Vitamin C gegen Erkältungen, wie sie von Nobelpreisträger Professor Linus Pauling an der Stanford-Universität (USA) empfohlen wurden, sind nicht ungefährlich. Im amerikanischen Arzneimittelbrief warnen Ärzte vor allem Gicht- und Zuckerkranken vor der Einnahme von mehr als einem Gramm Ascorbinsäure (Vitamin C) pro Tag: Durch Übersäuerung des Blutes könnten Nierensteine entstehen; auch Entzündungen und Verformungen in den Gelenken (Arthritis) könnten die Folge sein.»

So weit der Bericht, der in gewisser Beziehung stimmt, in anderer jedoch nicht, weshalb es kein Wunder ist, dass sich unsere getreue Leserin nicht mehr auskennt, denn sie teilte uns über die Zubereitung eines vitamin-C-haltigen Weines ein Rezept mit, das sie seinerzeit von einem alten Rumänen erhalten hatte. Auf 1 Liter Wasser nahm sie 500 Gramm Zucker und 250 Gramm frische Hagebutten, die wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts bekannt sind. Die Berichterstatteerin ist bereits 70 Jahre alt und fühlt sich bei regelmässiger Einnahme des so entstandenen Hagebuttenweines trotz ihren nunmehrigen Bedenken eher gestärkt. Sie nimmt täglich nur 1 bis 2 Likörgläschen davon ein, fragt sich aber, welche Folgen eine allfällige grössere Menge dieses Weines haben könnte.

### **Warum Überdosierungssorgen?**

Der kleine Zeitungsartikel hat die Fragestellerin unsicher gemacht, und es ist wohl nicht richtig, solche Warnungsrufe



ergehen zu lassen, ohne gleichzeitig darauf hinzuweisen, dass ein grosser Unterschied zwischen natürlichem und künstlichem Vitamin besteht. Bevor man Vitamin auch künstlich herstellen konnte, gab es noch keine Überdosierungssorgen auf diesem Gebiet. Wenn natürliches Vitamin je überdosiert werden könnte, hätte dies bereits vor dessen Entdeckung grosse Schwierigkeiten bereiten können, aber bis anhin ist es niemandem je eingefallen, beispielsweise seinen Genuss an Zitrusfrüchten, die bekanntlich auch vitamin-C-reich sind, ängstlich einzuschränken? Es wäre ein schöpferischer Fehler, wenn Naturprodukte solch gefährliche Auswirkungen mit sich bringen würden, dass man sie ständig abwägen müsste. Glücklicherweise ist dem auch nicht so, denn das in der Natur vorkommende Vitamin C kann man nie überdosieren wie das künstlich hergestellte. Dieser Nachteil haftet nur dem chemischen Vitaminprodukt an, weil ihm die ausgleichenden Begleitstoffe der Natur fehlen. Das künstlich nachgeahmte Vitamin ist dem natürlichen gegenüber

nur in der chemischen Formel, nicht aber in der Gesamtwirkung gleichwertig. Erfahrungsgemäss weiss man, dass jedes künstlich hergestellte Vitamin, das man überdosiert, schädliche Auswirkungen haben kann. Dieser Nachteil besteht, wie bereits erwähnt, weil es nicht wie das natürliche Vitamin durch Verbindung mit den üblichen Ballaststoffen im biologischen Gleichgewicht gehalten wird.

Wievielen Schwierigkeiten ist man demnach enthoben, wenn man sich der Naturerzeugnisse bedient, statt zu einem Ersatz zu greifen, der Gefahren in sich bergen kann. So leicht ist es eben nicht, das unumschränkte Können schöpferischer Weisheit ausser acht zu lassen, um statt dessen menschlicher Nachahmung zu vertrauen! Wohl kann diese einen gewissen Ersatz darstellen, da ihr aber die lebendige Wirksamkeit der Natur nicht innewohnt, fehlt ihr auch deren regulierende Kraft, und es ist daher kein Wunder, wenn man vor künstlich hergestelltem Vitamin warnen muss, niemals aber vor jenem, das sich in Naturprodukten vorfindet.

### **Gesündere Ernährungsweise vor 50 Jahren**

Es ist eine leicht nachweisbare Tatsache, dass die Nahrungsmittel vor 50 Jahren viel gesünder waren als heute, denn noch waren sie naturrein. Inzwischen haben sich, wie Rachel Carson und andere Forscher zeigten, viele Gifte in unsere Nahrung eingeschlichen. Es sollen ihrer bereits über 500 sein, wie es die erwähnte Biologin Carson in ihrem Buche «Der stumme Frühling» bekanntgibt. Betrachten wir jedoch die gesundheitlich nachteilige Veränderung unserer Nahrung noch von einem anderen Gesichtspunkte aus, und zwar in bezug auf die mengenmässige Verschiebung der Nahrungsmittel, dann begreifen wir noch besser, warum infolge falscher Ernährung immer mehr Krankheiten auftreten. Noch erinnere ich mich gut an die Tatsache, dass man vor 50 Jahren ohne zu übertreiben doppelt so viel Brot brauchte als heute. Statistiken, die

ich nachprüfen konnte, bestätigen dies. Die «Schweizerische Vereinigung für Ernährung» stellte fest, dass damals eine Arbeiterfamilie jährlich ungefähr 120 kg Brot verzehrte, heute aber nur noch etwa 50 kg. Der Kartoffelverbrauch ging in der Zeit um mehr als die Hälfte zurück. Was aber zunahm, ist die Verwendung von Zucker, denn dessen Verbrauch stieg um das fünfzehnfache. Damals belief sich der Zuckerkonsum des einzelnen täglich auf etwa 10 bis 20 Gramm, heute ist er dagegen auf 200 bis 300 Gramm angestiegen. Auf die Dauer kann man jedoch dem Körper nicht ohne gesundheitlichen Nachteil mehr als 60 Gramm Zucker pro Tag zumuten. Auch der Fettverbrauch hat sich zuungunsten der Gesundheit verändert, denn damals stand dieser in der Schweiz auf einer Höhe von 70 bis 80 Gramm pro Tag und Person, was ungefähr gerade