Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 12

Artikel: Die häufigste Mangelkrankheit der Frau
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553438

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: 25.12.2025

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

Die häufigste Mangelkrankheit der Frau

Es ist der Eisenmangel, der die häufigste Mangelkrankheit der Frau darstellt, selbst wenn das übrige rote Blutbild in Ordnung ist. Häufig ist Eisenmangel die Ursache, wenn sich Frauen über Müdigkeit und Erschöpfung beklagen. Diese Feststellung äusserte eine Propagandaschrift der chemischen Industrie, und sie wird sicherlich zutreffen, denn die Forschungen grosser chemischer Unternehmungen, besser gesagt Konzerne, sind bestimmt zuverlässig, da keine kleineren oder mittleren Betriebe für solcherlei Forschungszwecke genügend Kapital zur Verfügung hätten. Mir selbst waren diese Forschungsergebnisse schon oft dienlich. Sie sollten von ihren Urhebern, statt nur auf synthetische Weise, in natürlicher Form ausgewertet werden, denn dadurch könnte ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel erfolgreich behoben werden. Die Angelegenheit liegt klar und eindeutig auf der Hand, dass es nur darum geht, die fehlenden Stoffe auf die für den Körper bekömmliche Art zu ersetzen. Warum sollen daher junge Frauen eine Schwefeleisenoxydverbindung einnehmen, wiewohl deren Nebenwirkungen ein grosses Risiko darstellen, wenn doch die Natur genügend organisch, also pflanzlich gebundenes Eisen besitzt und uns dieses somit jederzeit zur Verfügung stellen kann? Diese Frage ist ohne weiteres berechtigt, weil der erwähnte Eisenmangel daher kommt, dass viele junge Frauen und Mädchen zuviel mineralstoffarme Nahrung einnehmen. Frauen dürfen nicht vergessen, dass sie durch den monatlichen Blutverlust eben auch etwas Eisen verlieren, weshalb sie dadurch ein wenig mehr benachteiligt sind als gleichaltrige Jünglinge oder junge Männer. Zwar versicherten mir Sporttrainer aus Finnland, dass männliche Sportler was Eisenarmut und Anämie anbetreffe, genau so benachteiligt seien, wie die weiblichen Kolleginnen. Den Mangel an Frischgemüse kann man mit keiner Tablette ersetzen. Wenn daher die Nahrung einen Eisen- oder Vitaminmangel aufweist, dann kann man diesen durch keine Präparate gleichwertig beheben. Manche Sportler gehen daher in ihren Leistungen schwer zurück, wenn sie einen Eisenmangel anstehen lassen. Dies ist eine Tatsache, die sich nicht abstreiten lässt. Auch die Schulmüdigkeit der Kinder und Jugendlichen hängt mit einem solchen Eisenmangel zusammen.

Abhilfe

Es ist nach diesem Hinweis leicht erklärlich, dass bedeutend mehr rohe Salate erforderlich sein werden, um Abhilfe darzureichen. Ebenso erspriesslich sind Gemüsesäfte, und zwar vor allem der rohe Randensaft. Dieser Ratschlag ist daher regelmässig im Speisezettel zu berücksichtigen. Einen noch etwas schnelleren Erfolg erzielt man, wenn man zusätzlich eine Spezialtablette aus Grünzeug einnimmt. Es handelt sich dabei um die Alfavenatablette, bestehend aus Brennesseln, Alfalfaklee und den grünen, biologisch gezogenen Haferstauden, die dann geerntet werden, wenn sie in ihrer Blütezeit am gehaltvollsten sind. Die Einnahme von Alfavena ist einfach und angenehm. Es handelt sich dabei eher um eine Nahrungsergänzung als um eine Medizin.

Lärm, eine Krankheitsursache

Bestimmt weiss man heute mehr über die schallempfindlichen Zellen des Innerohres als vor 2000 bis 3000 Jahren. Dessenungeachtet aber verurteilten die Chinesen damals schon Menschen zum Tod durch Lärm. Sehr wahrscheinlich besassen die alten Völker noch eine gute Beobachtungsgabe, die ihnen zeigte, dass der Lärm den ganzen Körper empfindlich schädigen kann, denn nicht nur das Nervensystem, sondern auch die Gefässe und vor allem das Herz sprechen auf Lärm äusserst un-