

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 29 (1972)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Bei mehr Kaliumsalzen günstigere Erfolge  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970648>

#### 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:** 14.02.2026

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

wie für die Leber. Vor allem suchen wir in der Chemotherapie vergebens nach einem wirklich hilfreichen Mittel. Im Gegenteil, meist sind es Chemikalien, die die Leber wie kein anderes Organ erheblich zu belasten und zu schädigen vermögen. Auf Grund von Erfahrung und Beobachtung am Patienten selbst, also rein empirisch, sind einige Pflanzenpräparate seit Jahren mit Erfolg im Gebrauch. An erster Stelle stehen hierbei die bitteren Kräuter wie Löwenzahn, Artischockenextrakt und auch der Extrakt aus dem Mariendistelsamen, den man erst in neuerer Zeit einzusetzen begann. Seit Jahrhunderten verwendeten die chinesischen Ärzte für die Leberbehandlung auch die gelbe Curcumawurzel, die sich ebenfalls bei uns als gutes Naturmittel erwiesen hat. Einige dieser bewährten Pflanzenmittel verhelfen in kombinierter Form dem Boldocynara zu seinem günstigen Erfolg.

#### Naturgemäße Lebensweise

Ohne eine entschiedene Rückkehr zur naturgemäßen Lebensweise ist besonders bei starker Anfälligkeit der erreichte Erfolg nicht befestigt. Vor allem sollte dem seelischen Zustand gebührende Beachtung zuteil werden. «Der kleine Doktor» bringt

hierüber zwei Artikel, nämlich «Freue dich gesund» und «Atem ist Leben» und diese beiden enthalten gute Ratschläge für richtiges Verhalten unserer Leber gegenüber. Da ein Versagen der Leber durch Störungen oder gar durch ernstliche Erkrankungen unser Seelenleben meist niederrückend zu beeinflussen vermag, ist es doppelt nötig, sich daraufhin entsprechend gut gewappnet einzustellen. Mit einsichtsvollem Denken und Überlegen kann man manchen Schwierigkeiten erfolgreich begegnen.

Da die Leber erfahrungsgemäß wirklich der Regulator unserer Gesundheit ist, sollten wir diese Tatsache immer in Betracht ziehen, indem wir uns danach richten und die gegebenen, naturgemäßen Ratschläge getreulich zu befolgen suchen. Wichtig ist es auch zu wissen, dass wir durch eine gesunde, gut arbeitende Leber niemals an Krebs erkranken werden. Dr. Blend, ein erfolgreicher englischer Arzt, hat diesbezüglich ebenfalls interessante Erfahrungen und Beobachtungen vornehmen können. Auch er brachte sie in einem Buch über die Leber zur allgemeinen Kenntnisnahme zum Ausdruck, wobei er zu der gleichen Schlussfolgerung gelangt, dass sich nämlich bei einer guten Leberfunktion niemals eine Krebserkrankung einstellen wird

#### Bei mehr Kaliumsalzen günstigere Erfolge

Je mehr Kaliumsalze unsere Nahrung aufweist, um so weniger Gefässleidende werden wir zu beklagen haben. Als Folge hiervon wird weniger Hypertonie, also hoher Blutdruck feststellbar sein, wie auch weniger Schlaganfälle, weniger übergewichtige Menschen und viel weniger Zuckerkranke. Zur Zeit, da ich mich am Marañonfluss in Peru aufhielt, lernte ich dort die Jivarosindianer kennen, wobei mir besonders der Vorzug ihrer elasastischen Gefäße auffiel, so dass ich mich immer wieder darüber wundern konnte. Während mir die Hitze, sowie die Luft, die mit Feuchtigkeit voll gesättigt war, in der ersten Zeit unseres dortigen Aufenthaltes

zum Problem wurde, weil das Atmen dadurch mühsam war und rasche Ermüdung zur Folge hatte, entwickelten diese Indianer trotz alledem eine eigenartig auffallende Vitalität.

Da ich diesem Geheimnis auf die Spur kommen wollte, fielen mir in der Lebensweise dieser Indios rasch einige Eigenarten auf. Es war für mich tatsächlich erstaunlich, dass sie überhaupt kein Kochsalz kennen. Sie essen zudem nur ganz wenig Fleisch, aber nebenbei viel kaliumreiche Wurzeln und Früchte. Blutdruckerhöhungen, Schmerbäuche, also Fettleibigkeit, sowie Diabetes sind bei ihnen unbekannte Erscheinungen. Heute beweist

uns die wissenschaftliche Forschung, dass wir viel zuviel Natriumionen und zu wenig Kaliumionen einnehmen, wodurch unser Mineralstoffwechsel widernatürlich verändert und gestört ist. Bekanntlich wird die Eloktryolytauladung der Zellen durch Kaliumionen gefördert, was ihre Aktivität und somit ihre Leistungsfähigkeit wesentlich verbessert.

### Kaliumarme Ernährung

Fleisch, Eier, Süßigkeiten und Weismehlprodukte sind kaliumarme Nahrungsmittel, und diese nehmen quantitativ den Hauptteil der allgemein üblichen, europäischen Nahrung ein. Bedauerlicherweise stellt das kaliumreiche Gemüse in der Regel nur eine kleine Beigabe unserer Mahlzeiten dar und dies trotz seiner Vorzüge. Besonders bedenklich sieht es in dieser Angelegenheit dann noch aus, wenn in der Privatküche, sowie bei der Zubereitung gewisser Hotelkost das richtige Verständnis fehlt, indem man das Gemüse durch das Kochen im Wasser seines Kaliumgehaltes beraubt, weil man es nach erfolgtem Kochprozess einfach aus dem entstandenen Brühwasser zieht, worauf man dieses bedenkenlos wegschüttet, wiewohl das sich zum grossen Teil im Wasser gelöste Kalium damit gleichzeitig davon schwimmt. Feriengäste, die solch eine Ernährung erhalten, werden mit Bedauern eine Zunahme statt Abnahme des Gewichtes feststellen können; auch erhöht sich der Blutdruck dadurch leider noch etwas.

Es ist nun so, dass die erwähnten Nahrungsmittel, die bei uns den Hauptprozentsatz ausmachen, bei den Indianern am Marañon unbekannt sind mit Ausnahme bescheidener Mengen von Fleisch. Des weiteren steht ihnen keine Salzdose zur Verfügung wie bei uns, wo die Leute

über das bereits gewürzte Essen bedenkenlos Salz streuen, bevor sie dieses nur erst einmal gekostet haben. So sehr ist ihr Gaumen verdorben, dass ihnen völlig versalzenes Essen nichts ausmacht. Niemandem, der indes naturgemäß eingestellt ist, werden versalzene Speisen mundan, im Gegenteil, das beste Essen wird ihm keinen Genuss bereiten, wenn es zuviel Kochsalz enthält oder sonstwie zu stark gewürzt ist.

### Die kaliumreiche Molke

Nebst den Gemüsen enthalten bekanntlich auch die Früchte Kaliumsalze und reichlich sind sie auch in der Molke vorhanden. Selbst die Milch weist solche in bescheidenem Masse auf. Beliebt waren daher bei den französischen Fürsten die schweizerischen Molkentrinkkuren, denn dadurch verschwanden ihre Schmerbäuche oder wurden mindestens wesentlich kleiner. Gleichzeitig sank auch der hohe Blutdruck, so dass sie sich wieder vital und elastisch fühlten, was man alten Berichten entnehmen kann. Sicherlich war der Kaliumreichtum der Molke an dieser offensichtlichen Besserung des Zustandes wesentlich mitbeteiligt. Heute kann man sich sogar im Alltag den Vorzug der Molke in Form von Molkosan zugute kommen lassen, denn dieses Molkenkonzentrat ist verdünnt als tägliches Getränk ein guter Kaliumspender. Auch die bekannten Würzsalze Herbamare und Trocomare sollen aus den erwähnten Gründen noch reichhaltiger an Kalisalz werden als früher. Immer mehr wissenschaftliche Beweise zeigen uns zurzeit, dass wir unsere Nahrung mehr auf die wissenschaftliche Seite verschieben sollten, um den gestiegenen Anforderungen der kommenden Jahre eher gewachsen sein zu können.

### Komisches Amerika

Als ich vor 20 Jahren in den Vereinigten Staaten von Amerika erstmals mit führenden Ärzten und Ernährungswissenschaft-

lern in Berührung kam, konnte ich mich des Eindrückes nicht erwehren, dass sich diese Forscher unserem europäischen