

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 29 (1972)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Heilkräuter aus dem Meere  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970667>

### **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:** 03.04.2026

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

tagein tragen und vorwärtsbewegen, und dies jahrzehntelang, womöglich bis ins hohe Alter hinein. – Wer sich über Schweissfüsse beschweren muss, sollte den Schweiss nicht etwa zu vertreiben suchen, denn der Körper verschafft sich auf diese Weise die Möglichkeit, Giftstoffe auszuscheiden. Verwehren wir ihm dies durch verhindernden Eingriff, dann müssen wir nicht erstaunt sein, wenn die zurückgestauten Gifte Störungen und entsprechende Schädigungen anzurichten beginnen. Wir lassen also unserem Schweissfuss lieber regelmässig eine entsprechen-

de Pflege zukommen, indem wir nie vergessen, ihn wieder gut einzufetten. Hierzu eignet sich sowohl echtes, naturreines Johannisöl als auch Crème Bioforce oder ein vorzügliches biologisches Salböl. Wenn wir diese Pflege zweimal wöchentlich nach dem Fussbad durchführen, dann werden unsere Füsse dies nicht nur als Wohltat verspüren, sondern auch gesundheitlichen Nutzen daraus ziehen. All diese kleinen Aufmerksamkeiten unseren Füssen gegenüber lohnen sich bestimmt, weshalb wir unsere Fusspflege nie vernachlässigen sollten.

### Heilkräuter aus dem Meere

Bedenkt man, dass in Japan und Korea der entwertete weisse Reis statt der mineralstoffreiche Naturreis als Hauptnahrung dient, dann kann man sich immer wieder wundern, dass diese Völker nicht in grösserem Ausmass unter der Mangelkrankheit Beriberi zu leiden haben. In japanischen Städten wird einem bekannten Restaurant durch die Reklame sogar der beste Vorzug eingeräumt, weil es über den weissesten Reis verfügt. Man kommt in diese Reisländer und freut sich darauf, keine sonderlichen Ernährungsorgen haben zu müssen, weil man unbedingt erwartet, Gerichte mit Naturreis erhalten zu können. Statt dessen aber hatte ich alle Mühe, mir aus ländlicher Gegend durch meine Freunde etwas Naturreis beschaffen zu können. Während meiner Aufenthalte in Asien suchte ich jeweils mit den dortigen Essgewohnheiten vertraut zu werden, indem ich nach Möglichkeit entweder bei Freunden oder im einheimischen Restaurant ass. Dabei hatte ich Gelegenheit, festzustellen, dass mit Reisgerichten stets auch Meerpflanzen serviert wurden, und zwar in Form gepresster, dünner Blättchen, die leicht geröstet waren. Mit der Zeit gewöhnte ich mich so sehr daran, dass mir diese Zugabe mangelte, wenn sie fehlte. Will man ein Volk richtig verstehen lernen, dann sollte man mit ihm zusammen-

leben, indem man sich nach seinen Sitten ernährt, indem man sich seinen Schlafgewohnheiten anpasst, kurz, sich so benimmt, als wäre man dort aufgewachsen. Gleichwohl heisst es dabei gewisse Vorsicht walten zu lassen, denn nicht alles mag uns bekömmlich sein. Ich stelle indes fest, dass mir dieser Meerpflanzenzusatz zur Nahrung sehr dienlich war, da ich mich dadurch erfrischt und wohl fühlte. Wichtig schien mir, dass ich trotz den Reisestrapazen nicht rasch ermüdete, sondern andauernd fröhlich war und selbst auf den japanischen Schlafmatten gut schlief. Dieses Wohlbefinden führte ich auf die tägliche Einnahme der erwähnten Meerpflanzen zurück, denn als ich sie nicht mehr bekam, konnte ich den nachteiligen Unterschied gut feststellen.

### Hilfreiche Vorzüge

Allgemein sind die eigenartig aktivierenden Kräfte der Meerpflanzen viel zu wenig bekannt, weil noch zu wenig erforscht. Sie verdienen indes bestimmt mehr Beachtung, denn, wie schon erwähnt, konnte ich im Fernen Osten feststellen, dass die regelmässige Einnahme von Meerpflanzen neben dem weissen Reis und anderer entwerteter Nahrung genügte, um die gefürchtete Beriberikrankheit zu verhindern. Sie dient somit als Nahrungs-

ergänzung, um das mangelnde Vitamin B zu ersetzen. Demnach enthalten Meerpflanzen genügend Vitamin B, sonst wären sie ja nicht befähigt, den diesbezüglichen Mangel auszugleichen.

Meerpflanzen, vor allem das aus dem Pazifik stammende Kelp, regt die endokrinen Drüsen und somit auch die Keimdrüsen an, weshalb diese Pflanzen auch krankhafte Müdigkeit wegnehmen und zu tiefen Blutdruck heben können. Dies ist vorteilhaft, denn zu tiefer Blutdruck kann zeitweise Absenzen, ja sogar Ohnmachtsanfälle verursachen. Für solche Fälle stellen die Kelptabletten Kelpasan eine einfache, erfolgreiche Hilfe dar. Eine Reformhausangestellte, die infolge niederen Blutdrucks solchen Absenzen ausgesetzt war, verletzte sich sogar, als sie während eines leichteren Ohnmachtsanfalls hinfiel. Als sie jedoch begann, regelmässig Kelpasan einzunehmen, verlor sich die Schwäche mit der Zeit vollständig. Sie musste allerdings, bis der Blutdruck normalisiert war, täglich sieben Tabletten einnehmen. Nachher reichten zwei Tabletten.

Einem Hotelier in Lima/Peru verschaffte ich ebenfalls Kelpasantabletten, um dadurch seine Vitalität heben zu können, denn er hatte zuwenig Schwung für seine Aufgaben. Zwei Tage später erkundigte er sich bei mir nach dem Wundermittel, das er durch mich erhalten hatte, denn er fühle sich als ganz anderer Mensch. Schon eine kleine Dosis Jodkali in pflanzlich gebundener Form kann eben bei vielen Menschen wie ein Wunder wirken. Im eigentlichen Sinne ist es jedoch im Grunde genommen keine Medizin, sondern viel eher eine Nahrungsergänzung. Länder, welche nicht am Meere liegen, also als Binnenländer bekannt sind, können ihren Bewohnern in der Regel nicht genügend Jod zur Verfügung stellen, da die jodhaltige Meerluft und ebenso das Meer selbst fehlen. Bei Jodmangel ermüden wir leichter und die Möglichkeit einer Kropfbildung ist bedeutend grösser. Es leuchtet daher ein, dass das jodhaltige Kelp bei Diät-kuren, die den Kropf ohne Operation

wegzubringen vermögen, zu den besten Unterstützungsmitteln gehört. Nur braucht es etwas Zeit und Ausdauer, um die Einnahme dieser Meerpflanze zur vollen Wirksamkeit kommen zu lassen.

Gerade weil nun Kelp die Drüsen anregt, kann es auch langsam aber sicher überflüssiges Fett abbauen. Einem Rechtsanwalt, der sich in Sachen Ernährung nicht gerne belehren lässt, weil er sehr gerne isst und daher zu dick ist, um mühelos in sein Auto zu klettern, überreichte ich vor Antritt einer Auslandsreise eine Dose Kelpasan, um ihm und seiner Frau das Leben etwas einfacher und angenehmer zu gestalten. Als ich ihm nach sechs Wochen wieder begegnete, erklärte er mir schmunzelnd, er habe ohne Verringerung des Nahrungsquantums in der Zwischenzeit fünf Kilo abgenommen und fühle sich viel wohler.

Frauen mit mangelhafter oder ausbleibender Periode können von Kelpasan zuverlässige Hilfe erwarten. Auf eine allfällige Empfängnis hat es indes keine nachteilige Wirkung. – Da Kelp, wie erwähnt, die Drüsenfunktionen belebt und die Müdigkeit wegnehmen kann, sollte man das Mittel nie abends einnehmen, da man sonst zu lebendig wird und nicht mehr gut einschlafen kann. Wer indes an einer Überfunktion der Schilddrüse oder gar unter einer typischen Basedow-Krankheit leidet, sollte Kelp als Heilmittel nur in homöopathischer Dosis einnehmen, da die Einnahme des normalen Kelpasan einen rascheren Puls verursacht, was in solchem Falle nicht wünschenswert ist, wiewohl man diesen durch Einnahme der Urtinktur des Pflanzenmittels *Lycopus* sofort wieder beruhigen kann. Da es aber nicht nötig ist, sich solch einer Störung auszusetzen, nimmt man besser jene Potenz ein, auf die der Körper günstig anspricht. Wem jedoch das normale Kelpasan bekömmlich ist, der bediene sich dieses Mittels.

Jeder, der nicht am Meere wohnt, sollte eigentlich von Zeit zu Zeit Kelpasan als anregendes Meerpflanzenprodukt einneh-

men, weil man dadurch den Bedarf an Jod und anderen Spurenelementen zu decken vermag. Dies ist besonders dann angebracht und günstig, wenn eine bleierne Müdigkeit den Mangel an Vitalstoffen anzeigt. Wer sich während eines Aufenthaltes am Meere wohl fühlt, sollte zu

Hause Kelptabletten einnehmen, da sie jene Stoffe enthalten, die in unseren Gemüsen und Früchten zu mangelhaft vorkommen, wiewohl wir sie benötigen. Auf diese Weise ist Kelp wirklich im wahren Sinne des Wortes eine Nahrungsergänzung.

### Die tieferen Ursachen von Erkältungen

Nicht alle Menschen sind Erkältungen in gleichem Masse preisgegeben. Dies lässt sich leicht feststellen, wenn man verschiedene Gruppen, die schlechtem Wetter ausgesetzt sind, beobachtet. Es mag sich um Sportler, Wanderer, Feld- oder Bauarbeiter handeln, wenn sie von Regen oder Schnee durchnässt werden und zu frieren beginnen, oder wenn sie eisigen Winden ausgesetzt sind, werden sich in der Regel nicht alle von ihnen erkälten. Auch jene, die Schaden leiden, werden sich nicht über die gleichen Übel zu beklagen haben. Einer mag mit einem Schnupfen davonkommen, während ein anderer von heftigem Husten oder Katarh erfasst wird. Ja, es kann sogar einige geben, die einer Lungen- oder Brustfellentzündung unterliegen, indes andere überhaupt keine Nachteile verspüren. Wieso ist diese Verschiedenartigkeit möglich, und wie kann man sie erklären?

Krankheitserreger, sowohl Viren als auch Bakterien, lassen sich mit Moosen sowie mit Flechten vergleichen, da sich diese nur auf einem gewissen, möglichst sauren Boden entwickeln. Wenn ein solcher zur Verfügung steht, dann muss man sich nicht um die Sporen kümmern, denn der Wind trägt diese zur Genüge herbei. Ähnlich ist es mit den Krankheitserregern bei Mensch und Tier. Es braucht gewisse Voraussetzungen, um eine Krankheit auszulösen. Da handelt es sich in erster Linie um den Boden, also um die körperliche Grundlage. Die Erfahrung zeigte, dass die meisten Erreger von Erkältungskrankheiten auf kalkarmer, wie auch auf Vitamin-D-armer Grundlage am besten gedeihen. Kommt zu diesem erwiesenen

Nachteil noch eine Überbelastung hinzu, dann können die Widerstandsbarrikaden des Körpers den angreifenden feindlichen Erregern nicht mehr standhalten, und die Erkältung oder Entzündung ist ausgelöst. In den Ferien besteht die beste Gelegenheit, sich Erkältungen zuzuziehen. Wohl mögen Luft, Sonne und Bewegung den Körper stählen, wenn man aber nicht von gesellschaftlichen Vergnügungen und Verpflichtungen absieht, um die notwendige Nachtruhe nicht opfern zu müssen, dann setzt man sich dadurch grossen und oft sehr unvernünftigen Belastungen aus. Bei allfälliger Hotelkost ist der gesundheitliche Wert der Ernährung zudem oft fraglich, da vielfach mehr auf Gaumengenuss als auf Nähr- und Vitalstoffe geachtet wird. Dies ist natürlich ein weiterer belastender Nachteil. Ist dann eine Erkältung als dritte Belastung im Anzug, dann ist die Widerstandskraft erschöpft und der Körper erliegt der Erkrankung. Das ist allerdings Pech für die Ferien, in denen man sich doch hätte erholen und möglichst erstarken sollen.

Sportler sollten auch die Gefahr des zurückgeschlagenen Schweißes kennen und richtig einzuschätzen wissen. Statt viel Proviant sollten sie viel eher im Rucksack etwas Ersatzwäsche mitnehmen, damit sie, wenn durchnässt, nach gründlichem Abfrottieren des Schweißes die Wäsche wechseln können. Das ist nicht nur eine wichtige Vorsichtsmassnahme gegen Erkältungsmöglichkeiten, sondern auch sonstwie eine angenehm empfundene körperliche Wohltat. Für Ersatzwäsche sollte man also immer Platz finden, denn oft muss man den überflüssigen