

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Jod und Vitamin E für Übergewichtige  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554929>

### **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:** 23.02.2026

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

## Jod und Vitamin E für Übergewichtige

Es handelt sich um eine interessante Beobachtung, wenn bei vielen Frauen, die als Mädchen schlank waren, nach der Geburt des ersten Kindes eine unnatürliche Gewichtszunahme eintritt. Wenn man nichts gegen diesen Zustand unternimmt, kann er bis zur Fettleibigkeit fortschreiten. Besonders bei Südländerinnen ist diese Aenderung oftmals zu beobachten. So kann man beispielsweise in Italien, und zwar besonders im Inland, sowohl vielen schlanken Mädchen als auch Müttern mit einer richtigen Matronengestalt begegnen. Woran mag dies liegen? Wenn junge Mütter nach erfolgter Geburt vermehrt Vitamin E in Form von Weizenkeimöl nebst Jod, und zwar ein organisches Jodpräparat wie Kelpasan einnehmen, dann können sie in erster Linie leichter stillen und nehmen zweitens nicht an Gewicht zu. Durch die Einnahme von Vitamin E und organischem Jod arbeiten die endokrinen Drüsen, vor allem die Keimdrüsen, viel besser, was dem ganzen Zellstoffwechsel und sogar dem Kreislauf zugute kommt. Diese beidseitige Verbesserung nun verhindert das unerwünschte Ansetzen von Fett, denn in der Regel bildet sich dieses gerade dort, wo es sehr nachteilig zur Geltung kommt. Die Verbindung von Jod und Vitamin E ist für alle Fettleibigen und solche, die dazu neigen, eine einfache und wirksame Therapie. Sie wirkt indes nicht nur belebend auf die Drüsen, sondern beeinflusst auch die Leber ausgezeichnet, was sogar

Tierversuche gezeigt haben. Nicht nur zur Bekämpfung des Übergewichtes verhelfen Kelpasan, Weizenkeime und Weizenkeimöl, sondern auch zur Förderung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, weshalb diese einfache Therapie jedem zu empfehlen ist. Eine Ausnahme bilden nur Basedowkranke, da diese bekanntlich äusserst jodempfindlich sind und deshalb besonderen Anordnungen unterliegen. Wie die Erfahrung bewies, können die beiden erwähnten Naturmittel oft auch eine fast krankhafte Müdigkeit beseitigen helfen.

Wer nicht am Meere wohnt, leidet in der Regel an Jodmangel. Wer zudem auch vorwiegend Weissmehlprodukte einnimmt, wird einen Mangel an Vitamin E feststellen können, denn dieses Vitamin findet sich vor allem im Keimling des Getreidekornes vor, während dieser im Weissmehl nicht mehr vorhanden ist. Auf diese Weise erklärt sich der entstandene Mangel ohne weiteres. Es ist auch eine erwiesene Tatsache, dass man Infektionskrankheiten wie Grippe, Katarrhe und dergleichen mehr, viel leichter überstehen kann, wenn der Körper genügend Jod und Vitamin E zur Verfügung hat. Aus dieser Schlussfolgerung ist leicht ersichtlich, dass eine natürliche, vernünftige Ernährung mit Vollkornprodukten und viel Rohgemüse in Salatform dem Körper die besten Voraussetzungen zu verschaffen vermögen, damit er leistungsfähig und äusserlich in Form bleiben kann.

## Die Bevölkerungsexplosion und das Eiweissproblem

Als ich vor ungefähr 20 Jahren Amerika eingehend bereiste, beeindruckten mich die grossen Viehherden im sogenannten wilden Westen ganz besonders. Wo einst die Büffelherden über das halbdürre Land zogen, da weilten jetzt Tausende von Fleischkühen, die man ihrer Bestimmung wegen so bezeichnete, um das teils etwas spärliche Gras und den wilden Hafer abzuweiden. Damals erklärten mir die Fach-

leute, sie würden soviel Fleisch erzeugen, dass sie die Corned-Beef-Fabriken Chicagos genügend damit versorgen könnten. Bekanntlich wurden von dort aus Tausende von Tonnen Fleischkonserven in alle Welt hinaus exportiert. Amerika hatte zu jener Zeit derartige Überschüsse an Nahrung, dass der Staat, vor allem beim Getreide, Vernichtungsaktionen einschaltete, um dadurch alte Lager wieder freizube-