

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 2

Artikel: Mineralstoffmangel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554313>

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: 02.05.2026

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

da dadurch viel eher die Beinmuskeln gestärkt werden, als dass die Nierensteine dieserhalb abgehen würden.

Naturheilmittel

Das viele Trinken ist auf alle Fälle gut, nebst diesem gibt es heute aber auch bewährte Pflanzenmittel, an die man sich immer wieder erinnern sollte, damit auch erkrankte Verwandte oder Bekannte von deren gutem Erfolg nutzen können. Schon manchem wurde dadurch eine Operation erspart. Das eine der Mittel ist Rubiasan, das zur Hauptsache aus der sogenannten Färberwurzel hergestellt wird. In Verbindung mit diesem wirkt ein zweites sehr zuverlässig und dies ist das indianische Mittel Chanca Pietra aus dem Amazonasgebiet. Ich lernte es dort im Urwald kennen. Zwar brauchen es die Indianer nur selten, da Nierensteine bei ihnen nicht üblich sind, aber es nützt ihnen in vorbeugendem Sinne, um die Niere von Zeit zu Zeit zu reinigen. Der Name, den die Indianer der kleinen, zarten Pflanze gegeben haben, verrät, dass sie ihre Bedeutung kannten, heisst er in unserem Sprachgebrauch doch so viel wie Steinbrecher. Sie sieht einem Farnkraut ähnlich und gedeiht am besten im Halbschatten unter den grossen Urwaldbäumen. Mit viel Mühe gelang es mir, ein gewisses Quantum davon zu bekommen. Auch etwas Samen brachte ich mit, weil ich versuchen will, diese Pflanze Chanca

Pietra wegen ihrer Nützlichkeit in einem näher gelegenen südlichen Land anzupflanzen. Auf diese Weise werde ich eher eine Ernte einbringen können, um die Pflanze laufend zur Verfügung zu haben.

Vorbeugen

In manchen Fällen mag der Chirurg willkommen sein, was man aber ohne Messer auf natürliche Weise zustandebringen kann, sollte man auswerten. Schon mancher hat sich bei mir bedankt, dass er seine Nierensteine durch die einfache Rubiasankur, verbunden mit der erwähnten Chanca Pietra, ohne Operation losgeworden ist. Wenn unser Körper dazu neigt, Nierensteine zu bilden, dann ist es angebracht, die Nieren in vorbeugendem Sinne zu pflegen. Der tägliche Genuss von Hagebuttenkernentee ist zu empfehlen, da dieser Tee nicht nur schmackhaft ist, sondern auch mild auf die Nieren einwirkt. Solidago, also Goldrute, ist ebenfalls eines der besten Nierenmittel, wie auch das verstärkte Nephrosolid. Schonende Pflege der Niere beachtet man auch durch entsprechende Kleidung, denn in der Regel ist die Niere auf Kälte sehr empfindlich, weshalb man sich gegen grosse Abkühlung schützen sollte. Beachtet man alle Vorsichtsmassnahmen, dann kann sich auch die Nierentätigkeit wieder normalisieren, so dass sich die heutige Nierensteinwelle wieder verringern mag.

Mineralstoffmangel

Fast ebenso schlimm wie ein Vitaminmangel kann sich ein Mineralstoffmangel auswirken. Als ich mich vergangenen Herbst mit einer biologisch eingestellten Ärztin unterhielt, klagte sie mir, wie schwer es oft sei, einen Kalkmangel zu beheben. Tatsächlich könne man wochenlang Kalkpräparate eingeben, ohne dass dadurch der Mangel verschwinde. Besonders Kinder nehmen den Kalk oft sehr schlecht auf. Bei dieser Feststellung muss man jedoch bedenken, dass dies mehr an

der Qualität der Kalkpräparate liegt, also an deren Art als am Quantum, das man verabfolgt. Die milchsauen und sogar die phosphorsauren Kalkpräparate haben sehr enttäuscht, da sie durch den Darm fast vollständig wieder ausgeschieden werden.

Ausser den biochemischen Kalkverreibungen hat sich der Brennesselkalk, verwirklicht im Urticalcin, sehr gut bewährt, da er vom Körper eher aufgenommen und verarbeitet wird und demnach

den Kalkmangel rascher beheben kann. Nebst dem Kalk sollte man auch noch daran denken, Vitamin D einzunehmen, da dieses Vitamin mithilft, den Kalk aufzunehmen und auch beim Aufbau des Kalkes nötig ist. Wir sollten also nie vergessen, mit dem Kalk zusammen auch für zusätzliche Einnahme von Vitamin D besorgt zu sein. Mandarinen, Klementinen und Orangen eignen sich hierzu nebst dem Vitaforce, dem praktischen Vitamin-D-Produkt, vorzüglich.

Pflege lymphatischer Kinder

Heute sind leider viele Kinder lymphatisch und diese alle leiden an Kalkmangel. Sie besitzen schlechte Zähne und Knochen und sind gegen Viren- und Bakterieninfektionen nicht widerstandsfähig. Bei jedem Wind leiden sie unter Husten und Katarrh, auch haben sie sehr rasch erhöhte Temperatur. Meistens sind sie auch sehr nervös und sind allerlei spastischen Erscheinungen preisgegeben. Ausser den bereits erwähnten Präparaten benötigen sie auch noch kalkhaltige Nahrung wie rohes Sauerkraut, Weisskrautsalat, Kohlrabi mit Stengeln und Blättern, Sellerieknollen, Rettiche, Gurken, Brunnenkresse, Lauch und Sojaprodukte. Von den Früchten kommen hauptsächlich nebst den schon erwähnten Zitrusfrüchten noch Feigen, Rosinen, Paranüsse, Mandeln und Pinienkerne in Frage. Sehr rasch lässt sich auch mit Schafmilch ein Kalkmangel beheben. Quark und Joghurt sollten wir ebenfalls in eine kalkreiche Diät einbauen. Besonders kalkreich ist auch der Naturreis, wobei besonders die Reiskleie in Betracht fällt. Auch der Mohnsamen besitzt einen äusserst hohen Kalkgehalt. Nach ungarischem Rezept lässt sich daraus ein wohlschmeckender Strudel bereiten. Bekanntlich können auch Erwachsene unter Kalkmangel leiden. Es sind dies besonders jene Menschen, die nervös, sensibel und etwas verkrampft sind. Auch für sie gilt daher der zuvor erteilte Ratschlag über kalkreiche Natur- und Nahrungsmittel.

Eisenmangel

Sehr oft ist heute auch Eisenmangel vorhanden, und zwar zeitweise auch mit einem Mangel an Kupfer verbunden. Dies mag als Hauptursache der üblichen Blutarmut bezeichnet werden. Will man dieses Übel mit Eisentinktur oder Eisenpillen beheben, dann mag dies wohl als einfach erscheinen, aber es eignet sich nicht zur Erlangung der gewünschten Wirkung. Das einzig richtige Mittel, um den Körper von Eisenmangel zu befreien, besteht in der Einnahme von Eisen in vegetabilisch gebundener Form, indem wir das uns fehlende Eisen aus Pflanzen beziehen. Zu diesem Zweck hat sich vor allem Alfavena in Tabletten vorzüglich bewährt. Es handelt sich hierbei um ein Präparat, das aus Brennesseln, Alfalfa oder Luzernaklee und der grünen Haferstaude hergestellt wird. Eine Kinderärztin aus dem Zürcher Landgebiet berichtete uns, dass sie mit Hilfe von Alfavena das Hämoglobin innert 14 Tagen um 10 Prozent hinaufgebracht habe.

Zusätzlich ist auch eisenhaltige Pflanzennahrung nötig und darunter ist alles grüne Kraut, besonders in Salatform, zu verstehen. Lauch und Spinat sind als Gemüse vor allem günstig. Auch der Sauerampfer ist, obwohl er leider heute fast nicht mehr verwendet wird, sehr eisenreich. Allerdings sollte man ihn nur auf biologisch gepflegten Wiesen ernten, und weil diese immer seltener werden, kam man auch vom Gebrauch des Sauerampfers ab, denn sobald man mit der Massivdüngung einsetzte, begann die Parole zu lauten: Hände weg vom Sauerampfer. So kam es leider, dass man sich eines eisenreichen Krautes beraubt sah. Empfehlenswert sind auch Meerrettich und Schwarzwurzeln, da sie ebenfalls zu den eisenreichen Gemüsen gehören.

Biochemiker geben mit Erfolg noch Ferum phos. D₆ oder D₁₂ ein, weil sie dadurch die Assimilation des Nahrungsmittleisens zu fördern vermögen. Bei Kupfermangel wirkt die Einnahme von Cuprum D₆, D₁₂, ja sogar von D₂₀ in

der Regel genügend, da mit Wein und Traubensäften immerhin schon erhebliche Kupfermengen ins Blut gelangen. Bei jeglichem Mineralstoffmangel gilt als Regel, die entmineralisierten Nahrungsmittel aus Weissmehl und Weisszucker völlig zu meiden. Zu beachten ist bei Mineralstoffmangel auch, dass man für viele

Krankheiten leichter empfänglich ist. Zudem ist die Heiltendenz viel geringer, weil die eigene Abwehrkraft des Körpers geschwächt ist. Sich vorwiegend von Nahrung zu ernähren bedeutet daher ein willkommener Schutz, da sich dadurch eigentlich kein Mineralstoffmangel einstellen kann.

Eine umstrittene Indiokost

Dr. Ralph Bircher brachte im «Wendepunkt» Nr. 12 von 1972 eine Abhandlung über die fabelhaften körperlichen Leistungen der Tarahumara-Indios trotz ihres unglaublich beschränkten Ernährungsprogrammes. Diese Indios stammen aus der Familie der Taracahiten und sollen Nachkommen der bekannten Azteken sein. Auf einer Mexikaner Reise durch die Sierra madre über Chihuahua begegneten wir erstmals diesem Indiostamm, als wir auf schmaler Fahrstrasse das uns noch unbekannt Land durchzogen. Es war im Dezember und die Nächte waren schon ziemlich kalt, aber die wenigen Vertreter dieses Stammes, die damals unerwartet an uns vorbeiwanderten, gingen barfuss und ihre Kleidung war mehr als bescheiden. Unwillkürlich fror es uns bei ihrem Anblick, und wir waren erstaunt, dass sie nicht unter der Kälte zu leiden schienen. Fast etwas scheu wollten sie uns ausweichen, denn sie leben in abgelegenen, unwirtlichen Gebieten, und es war damals noch nicht üblich, dass sich Fremde auf ihre Wanderwege begaben. Unser freundliches Entgegenkommen schmolz indes ihr Misstrauen, und so konnten wir sie von der Nähe beobachten und erkennen, dass sie sich von allen andern Einwohnern Mexikos unterscheiden. Ihre Haut war viel dunkler und sah wie wettergegerbtes Leder aus. Sie schienen grossen Strapazen gewachsen zu sein und sehr wahrscheinlich hatten sie gerade diesen ihre zähe Widerstandskraft und Gesundheit zu verdanken. Wir begegneten nachträglich auch ihren Hütten und waren nicht erstaunt, dass diese sehr primitiv waren, denn Anspruchslosigkeit

schien diesen kargen Menschen ohne weiteres zu eigen zu sein. Oft bestanden diese Wohnstätten aus einigen Holzstangen, die schräg gegen einen Felsen gestellt waren. Mit Decken überspannt bildeten diese ein schräges, schützendes Dach. Nicht nur ich, auch meine Frau und die Tochter waren der Ansicht, dass dieser Indianerstamm zu den zähesten Menschen von ganz Nord- und Mittelamerika zählen mochte. Wie alle anderen Indianer haben auch sie blauschwarzes Haar. Ihre Gesichtszüge sind indes etwas hart und scharfgeschnitten. Mit dunklen, ausdrucksvollen Augen prüfen sie alles, was ihnen begegnet, fast etwas misstrauisch, besonders die Fremden, wenschon sie auch der übrigen Bevölkerung Mexikos nicht ohne weiteres volles Vertrauen entgegenbringen, solange sie ihnen unbekannt ist.

Erstaunliche Ernährungsweise

Die wilde Bergheimat stellt grosse Anforderungen an die sportliche Leistungsfähigkeit dieser Menschen und es ist erstaunlich, dass sie ihre Tüchtigkeit und Ausdauer trotz knapper Nahrung keineswegs einbüßen. Die Hauptnahrung, der sie ihre Widerstandskraft zu verdanken haben, besteht nämlich zur Hauptsache nur aus Mais und Bohnen. Auch Wildfrüchte stehen in bescheidenem Masse noch zur Verfügung, vor allem die Kakusfeigen, die reichlich vertreten, und, wie man sagt, sehr vitalstoffreich sind. Das zerklüftete Felsgebirge beherbergt indes sehr wenig Wild, weshalb die Tarahumara-Indios fast gezwungen sind, als Vegetarier zu leben. Man gab mir damals be-