

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Knochenschwund, Osteoporose  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552067>

### **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:** 24.12.2025

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



stig, dass der entsprechende Erfolg nicht ausbleiben wird. Wer jedoch einer Ueberfunktion der Schilddrüse unterliegt, muss auf die Einnahme von Meerpflanzen verzichten, weil sich sonst starkes Herzklopfen einstellen kann. Wer sein Uebergewicht abbauen und seine Linie wahren möchte, sollte sich bewusst sein, dass er

dies nur mit gewisser Disziplin in seinen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten erlangen kann. Es sollte auch niemand von heute auf morgen einen Erfolg erwarten, denn Störungen im Drüsenhaushalt brauchen Zeit und Geduld. Nur eine Methode, die langsam abbaut, kann man als harmlos und unschädlich bezeichnen.

## Knochenschwund, Osteoporose

Besonders bei Frauen spielt der Knochenschwund mit dem fortschreitenden Alter eine gewisse Rolle. Solange der Körper zwar seinen Kalziumbedarf aus der Nahrung ziehen kann, und der Kalkspiegel des Blutes normal ist, tritt diese Krankheitserscheinung nicht auf. Es sind allerdings nicht nur ältere Frauen, die davon betroffen werden können, denn auch jüngere Frauen können darunter leiden, besonders während der Zeit der Schwangerschaft mag manchmal eine beginnende Osteoporose festgestellt werden. Man fragt sich unwillkürlich, wieso dies der Fall sein mag? Nun, das werdende Kind braucht bekanntlich Mineralien und somit auch Kalzium. Wenn nun die Mutter infolge mangelhafter Ernährung zu wenig von diesen wichtigen Stoffen aufnimmt, dann vermag sie ganz natürlich eben den steigenden Bedarf des Kindes nicht zu decken. Aus diesem Grunde müssen unwillkürlich die Knochen und vor allem auch die Zähne der Mutter herhalten. Der Körper bedient sich dann ganz einfach der vorhandenen Reserven, mag dadurch die Mutter auch in irgendeiner Form geschädigt werden. Darauf beruht ja auch jenes bekannte Sprichwort, das im Kanton Bern üblich ist, dass jedes Kind der Mutter einen Zahn koste.

### Einfache Abhilfe

Diesem Uebelstand wäre nun allerdings leicht abzuhelpen, denn die Mutter müsste ihre Ernährung nur streng nach neuzeitlichen Grundlagen einstellen. Sie müsste auf die raffinierte Zivilisationsnahrung verzichten lernen und an deren Stelle der vollwertigen Naturkost zusprechen. Statt

Weissmehl und weissen Zucker zu verwenden, dürfte sie nur noch jene Nahrungsmittel geniessen, die in keiner Form entwertet wurden, die also mineralstoffreich sind. Dadurch erhält sie dann ohne weiteres auch kalziumreiche Nahrung. Man sollte sich zwar diese Ernährungsfragen nicht erst während der Schwangerschaft überlegen, sondern schon zuvor Kenntnis davon haben, denn jede junge Frau, die Weissmehl, weissen Zucker und alle daraus hergestellten Süssigkeiten meidet, indem sie solch entwertete Produkte völlig aus ihrem Ernährungsprogramm ausschaltet, gewinnt gesundheitlich um vieles. Sie kann dadurch auch allfällige Mängel ausgleichen, was ihr zur Zeit der Schwangerschaft sehr zugute kommen wird. Auch das werdende Kind zieht reichlich Nutzen aus diesem Umstand, kann ihm seine Mutter doch ein mineralstoffreiches Blut und ein gut arbeitendes Lymphsystem zur Verfügung stellen.

Sicher begreift man nach dieser Betrachtung nun, dass es unbedingt vorteilhaft ist, wenn der Körper genügend Mineralstoffe besitzt, denn er braucht dann nicht zur Notlösung zu greifen, indem er das fehlende Kalzium aus den Knochen und Zähnen ziehen muss. Es kommt somit nicht nur der Mutter, sondern auch dem Kind zugute, wenn in jeder Hinsicht genügend Mineralstoffe und auch Vitamine vorhanden sind und durch die Ernährung immer wieder in reichem Masse ersetzt werden. Was nun den Knochenschwund in reiferem Alter anbetrifft, kommt er in der Regel erst nach dem Klimakterium in stärkerem Masse zur Geltung, da alsdann die Eigenproduktion von Östrogen-



nen, also von weiblichen Geschlechtshormonen abnimmt. Man kann nun allerdings diesen Prozess mit Kalkpräparaten und durch Zufuhr von Hormonen verlangsamen, jedoch ohne Unterstützung mit kalkreicher Nahrung wird man keinen bleibenden Erfolg erreichen. Schlimm ist der Zustand vor allem, wenn der Knochenschwund die Wirbelsäule anpackt, da es dann dazu kommen kann, dass Wirbel eingeschmolzen werden und zusammenfallen.

### Hilfreiche Ratschläge

Man sollte daher unbedingt beizeiten seine Ernährungsweise ändern, nicht erst, wenn uns ein hilfloser, elender Zustand daran erinnert, dass wir eher damit hätten beginnen sollen, bevor uns die Folgen falscher Ernährung so bedenklich zusetzen können. Süssigkeiten lieben wir schliesslich mehr oder weniger alle, aber es ist keineswegs nötig, sie sich durch entwertete Nahrungsmittel zu beschaffen, gibt es doch so viel natürliche und daher gesunde Süsstoffe. Wir können das Verlangen nach süssen Speisen durch Naturdatteln, durch naturreine Weinbeeren und andere Trockenfrüchte stillen. Ebenso kann man gesunde Süssigkeiten mit Honig und eingedicktem Traubensaft selbst herstellen. Auch brauchen wir nicht unbedingt alles zu süssen. Wir können uns auch leicht daran gewöhnen, sogar unsere Getränke ohne Zucker zu geniessen. Glauben wir indes, es sei uns dies nicht möglich, dann grei-

fen wir eben zu Honig statt zum Industriezucker oder zu sonst einem nachteiligen Süsstoff.

Mit der Zeit schmecken uns auch Vollkornprodukte besser als Weissmehlerzeugnisse, denn gerade in den äusseren Schichten der Getreidekörner liegen die Mineralbestandteile, somit also auch das Kalzium. Wir sollten auch noch auf andere, kalkreiche Nahrungsmittel achten. Rohes Reformsauerkraut und Weisskrautsalat sind günstig. Auch Kohlräbli, und zwar hauptsächlich deren Blattbestand, gehören zu den kalkreichen Gemüsearten. Günstig sind unter den Früchten vor allem die Bananen. Alles, was kalkreich ist, sollten wir beiziehen, und alles, was zuvor entwertet wurde, müssen wir unbedingt meiden. Auf diese Weise beugen wir der Erkrankung vor, und es ist gerade bei der Osteoporose leichter, sich durch richtiges Vorbeugen vor der Krankheit zu schützen, als sie heilen zu können, wenn sie sich bereits ihren Platz erobert hat.

Bemühen wir uns also unbedingt frühzeitig, eine gesunde Ernährung durchzuführen und eine vernünftige Lebensweise zu beachten, damit wir uns im Alter unnötige Leiden ersparen können. Zwar glaubt die Jugend meist sorglos aus dem vollen schöpfen zu können, weshalb sie sich oft gegenüber vernünftiger Ratschlägen verschliesst. Sie darf sich dann aber auch nicht darüber wundern, wenn sie sich im Alter mit dem zurechtfinden muss, was noch übrigblieb.

### Spontanheilungen von Krebs

Bestimmt kann man eine rasche Heilung von Krebs als Wunder bezeichnen. Wo aber mag deren Ursache liegen? Erleben es Chirurgen nicht oftmals, dass bei zwei gleichgearteten Krebsfällen nach der Operation nicht das gleiche Ergebnis zu verzeichnen ist? Obwohl in beiden Fällen die Geschwulst operativ entfernt worden ist, mag der eine der beiden Kranken gesund werden, während der andere einige Zeit danach trotz gleicher Sorgfalt stirbt. Obwohl in beiden Fällen die gleichen Hei-

lungsaussichten geboten waren, liess genaue Nachforschung einen grossen Unterschied feststellen. Um sich nach operativen Eingriffen von Krebs wieder erholen zu können, muss ein gut arbeitendes Immunitätssystem vorhanden sein. Wenn dieses indes durch Medikamente oder gar durch Bestrahlungen allzusehr geschädigt worden ist, dann wird der Kranke schwerlich mehr hochkommen. Ein Immunitätssystem aber, das sich zur Verteidigung aus vielerlei Kampftruppen zusammensetzt, so