

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Ernährung als Wissenschaft  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552780>

### **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:** 25.12.2025

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



sitzt nebst dem nützlichen Chlorophyll noch reichlich Kalium, Vitamin C und Senföle. Besonders diese Oele scheinen an der antibiotischen Wirkung beteiligt zu sein. Auch Jod ist in kleinen Mengen in der Brunnenkresse enthalten. Dieses wirkt bereits genügend, um bei einer Ueberfunktion der Schilddrüse eine heilende Wirkung zu unterstützen. Alle anderen Kressearten weisen eine ähnliche Wirkung auf, und ebenso kann man dies vom Lauch bestätigen. Sehr wichtig ist in dieser Hinsicht auch der Meerrettich, der ebenfalls zu jenen Gewürzpflanzen gehört, die über eine antibiotische Wirkung verfügen. Statt dadurch der Darmflora zu schaden, üben sie einen wunderbar regenerierenden Einfluss aus. Dies ist für uns von grossem Vorteil, weil gerade heute die gefürchtete Dysbakterie immer mehr auftritt. Durch diese Erkrankung weicht die gesunde Darmflora und an ihre Stelle treten Proteusbakterien, Staphylokokken, Salmonellen und allerlei Eiterbakterien. Indem sie sich auszubreiten vermögen, lösen sie viele Störungen aus.

Es ist nicht leicht, einer solchen Dysbakterie erfolgreich beizukommen. Die Erfahrung hat jedoch bewiesen, dass die er-

wähnten Pflanzen durch ihre antibiotische Wirkung zur Schaffung einer neuen, guten Darmflora viel beizutragen vermögen. Daher ist es vorteilhaft, sie regelmässig zu gebrauchen. Brunnenkresse sollte möglichst oft als Salat auf unserem Tisch erscheinen. Auch die gewöhnliche Gartenkresse ist auf diese Weise reichlich zu verwenden. Fein geschnittene Kapuzinerkresse geben wir als wirkungsvolle Beigabe unter andere Salate. Wenn wir uns im Garten aufhalten, können wir tagsüber jeweils ein Blatt im Munde zerkauen, hilft es doch vor allem die Mundschleimhäute zu desinfizieren. Auch die Salatsauce und den Quark können wir mit diesen Gewürzpflanzen bereichern. Sehr gut eignet sich geraffelter Meerrettich zur Beigabe von Quark, wodurch dessen Aroma erfrischend und anregend wirkt. Wer gewohnt ist, den Meerrettich auf diese Weise zu verwenden, wird gleichzeitig die heilsame Wirkung als Wohltat empfinden. In Anbetracht der günstigen Wirksamkeit sämtlicher antibiotischer Gewürzpflanzen wurden sie, nebenbei bemerkt, auch als wesentlicher Bestandteil der beiden vorzüglichen Kräutersalze Herbamare und Trocomare verwendet.

## Ernährung als Wissenschaft

Es ist unverständlich, dass man sich fast an allen Universitäten krampfhaft sträubt, einen Lehrstuhl für Ernährungstherapie einzurichten. Nicht nur in sogenannten Laien-, sondern auch in wissenschaftlichen Kreisen weiss man heute doch eigentlich genau, wie wichtig die Nahrung als Heilfaktor zu bewerten ist. Will sich nun aber ein Arzt für seine Praxis in der Ernährungstherapie gut auf die Höhe bringen, dann muss er sich diesen Vorzug im Selbststudium aneignen. Leider sind indes die meisten Aerzte schon überbeschäftigt, weshalb sie sich für Ernährungsfragen nicht die notwendige Zeit einräumen. Aus diesem Grunde wissen die wenigsten Aerzte Bescheid über die Heilwirkung der Nahrung, insofern solche richtig gewählt wird, wie auch über die schädigende Wirkung

verkehrter Ernährungsweise, wobei besonders auch die Qualität und Reinheit der Nahrungsmittel eine wesentliche Rolle spielen. Wer eine grundlegende Ahnung erhalten möchte, inwiefern unsere Gesundheit von der Nahrung abhängt, sollte einmal die Bücher von Dr. Bircher-Benner lesen oder die Veröffentlichungen von Professor Kollath studieren. Auch die Ergebnisse experimenteller Forschungen, die wir dem Japaner Professor Dr. med. A. Katase aus Osaka verdanken, werden mit dazu beitragen, sich auf diesem Gebiet besser auskennen zu lernen.

### Halbe Arbeit

Ein Arzt oder Naturarzt, der die Ernährung nicht in seinen Therapieplan miteinschliesst, begeht einen nicht zu übersehen-



den Fehler, denn seine Arbeit ist nur halb getan. Er kann deshalb auch nicht auf jene befriedigenden Heilerfolge zählen, die sein Kollege, der auf dem Ernährungsgebiet bewandert ist, zu erzielen vermag. Jemand, der zuviel oder zuwenig Eiweiss einnimmt, handelt genau so verkehrt wie jener, der sich einer schlechten Eiweissqualität bedient. Bekannt ist auch bereits vielerorts, dass zuviel Fett oder Zucker sehr schlimme Folgen haben kann. Zuviel oder zuwenig Vitamine kann sich tragisch auswirken, besonders insofern man glaubt, sich künstlicher Vitamine unbeschränkt bedienen zu dürfen, denn ein Zuviel wirkt sich gerade bei den künstlichen ungünstig aus; die natürlichen Vitamine schaffen bei erheblichen Mengen selbst den Ausgleich. Fehlen Mineralstoffe wie Kalk, Kalium, Magnesium, Jod oder irgendwelche Spurenelemente, dann können schwere Störungen auftreten. Diese nun können wir durch kein Medikament, es mag noch so vorzüglich sein, ja nicht einmal mit den besten Naturmitteln beheben. Nur die Zufuhr der fehlenden Mineralien wird dem Mangel gerecht werden können, wodurch die störenden Symptome verschwinden werden.

### Schlimme Folgen

Was ein Mangel an Stoffen für unseren Organismus bedeuten mag, lernen wir erkennen, wenn uns bewusst wird, dass dadurch Störungen im Herzen, in der Leber, im Lymphsystem, ja sogar im Gehirn entstehen können, weshalb eine Zufuhr des mangelnden Stoffes dann wie eine Wunderheilung anmutet. Bekommt das Herz beispielsweise zuwenig Kalium, Magne-

sium und Sauerstoff, dann kann dies die Auslösung eines Herzinfarktes erwirken. Zuwenig oder zuviel Jod kann der Schilddrüse gefährlich werden und eine grosse Gewichtszunahme oder einen dementsprechenden Gewichtsverlust zur Folge haben. Kalk- und Vitamin-D-Mangel kann sich für das Lymphsystem nachteilig auswirken, da dadurch die Möglichkeit einer guten Abwehr gegen Viren und Bakterien eine Einbusse erleiden kann, wodurch allerlei Infektionskrankheiten der Weg geöffnet und dadurch die Gesundheit gefährdet wird.

### Natürliche Abhilfe

Da die erwähnten, fehlenden Stoffe durch eine richtig eingestellte Ernährungstherapie dem Körper zugeführt werden können, ist dadurch die Lösung zur Behebung der verschiedenen Störungen leicht zu verwirklichen, denn durch diese Zufuhr verschwinden sie unmittelbar wieder. So ist denn die Ernährungstherapie eine Wissenschaft, die man erlernen muss, wenn man ihrer Vorteile habhaft werden will. Es wäre in Anbetracht der schwerwiegenden neuzeitlichen Erkrankungen, die teilweise sogar auf iatrogene Krankheiten zurückzuführen sind, an der Zeit, dass man an unseren Universitäten begreifen würde, welche wichtige Rolle die Errichtung eines diesbezüglichen Lehrstuhles spielen könnte, wenn die Vorurteile endlich weichen würden. Dadurch wäre es möglich, die unverständliche Lücke auszufüllen, denn wenn schon blosses Mittel heilwirkend sein können, wie sollte da die Ernährung in der Gesunderhaltung und Heilung des Körpers nicht erst ihre Berücksichtigung verdienen?

## Vitamin-B-Avitaminosen

Nicht jeder wird wissen, dass es sich bei diesem Thema um die Beriberikrankheit handelt. Auf meinen ausgedehnten Reisen in Asien wunderte ich mich oft, warum ich verhältnismässig selten auf diese Krankheit stiess, also dieser typischen B-Avitaminose nicht oft begegnete. Dies setzte mich um so mehr in Erstaunen, da

auch in Asien nicht, wie erwartet, Naturreis, sondern vielmehr wie bei uns allgemein weisser Reis üblich ist. Erst, als ich beobachtete, dass zur Beigabe, dieser immerhin entwerteten Hauptnahrung täglich noch viel Meerpflanzen in Form von Kelp hinzukam, wurde mir dieser Umstand erklärlich. Ich überlegte mir reiflich, wie die-