

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

**Artikel:** Vitamin-B-Avitaminosen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552815>

### **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:** 25.02.2026

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



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-



ser Ausgleich durch die einfache Nahrungsbeigabe möglich sein konnte und kam zu dem Schluss, dass entweder der Gehalt an Vitamin B oder der Gehalt an Jod und anderen Mineralstoffen, der durch die Meerpflanzen dem Körper geboten wurde, es diesem ermöglichte, aus Provitaminen das Vitamin B zu synthetisieren.

### **Bedenkliche Nachteile**

Mit dem ausschliesslichen Genuss von weissem Reis steht also eine B-Avitaminose in engem Zusammenhang. Was erwirkt nun diese? Ausser dem schwerwiegenden Leiden bringt dieser Mangel noch andere Schädigungen, also Nachteile mit sich, indem sie dem ganzen Lymphsystem empfindlich zusetzt. Dies zeigt sich äusserlich vor allem in der Lendengegend, am Hals und unter den Armen. Es lassen sich dabei Schwellungen feststellen, die teilweise druckempfindlich sind. Auch das Lymphnetz im Darm wird dadurch betroffen, wiewohl man dies umständehalber nicht beobachten und daher auch nicht beachten kann. Dessenungeachtet sollte uns dieser Nachteil nicht verborgen bleiben, wird doch dadurch die Funktion der Darm-schleimhäute verändert, und die Bakterienflora verliert ihre natürliche Fähigkeit immer mehr, unerwünschten pathologischen Keimen, vor allem Viren, wirksam entgegenzutreten. Die Nervenzellen beginnen zu schrumpfen, und die arteriellen Gefässe verlieren immer mehr an Elastizität. Als Folge steigt der Blutdruck, und die Arteriosklerose hat die Möglichkeit, allzufrüh einzutreten. Bei Mangel an B-Vitaminen wirkt sich reichlicher Fleischgenuss nachteiliger aus als pflanzliche Ernährung, weil er die Krankheitserscheinungen beschleunigen hilft.

Obwohl diese Erkenntnis an asiatischen Hochschulen genau so vertreten wird wie bei uns, dringt sie nicht bis zur Beachtung im alltäglichen Leben durch. Mag ein Arzt dort sogar Inhaber eines Lehrstuhles sein, so dass er den Studenten Tag für Tag die wichtigen Forschungsergebnisse vordoziert, hindert ihn dies doch nicht daran, im Restaurant nicht das beste Beispiel zu geben,

denn dort wie auch zu Hause kann er mit der grössten Selbstverständlichkeit weissen Reis geniessen. Es fällt ihm gar nicht ein, nach anderem zu fragen, weiss er doch zudem, dass dieser nur schwer erhältlich ist. Kein Wunder, dass auch seine Studenten dies in bester Ordnung finden und dem Naturreis ebenfalls keine Beachtung schenken. Bei uns steht es indes nicht besser, nur mit dem Unterschied, dass der Reis keine Hauptnahrung darstellt. Immerhin sollte uns allen klar sein, wie sehr weisser Reis entwertet ist, enthält er doch nur noch Neunzehntel der so wertvollen Mineralien und des Vitamins B. In der letzten Zeit der Teuerung ist leider auch der Reis im Preis sehr gestiegen, auch ist er nur noch schwer erhältlich. Dies betrifft natürlich auch den so viel wertvolleren Naturreis.

### **Risopan, was ist das?**

Gerade in Zeiten der Knappheit sollten wir auf vollwertige Nahrungsmittel achten. Die vollen Vorzüge, die das Vitamin B liefert, sollten uns unbedingt zugänglich sein, wie auch die Mineralstoffe, da diese die Gefässe elastisch zu erhalten vermögen. Um nun dieser Vorteile habhaft werden zu können, und zwar in einer sympathisch und gut schmeckenden Form, sahen wir uns veranlasst, verschiedene Nahrungsmittel, die alle Vitalstoffe des Naturreises enthalten, auf den Markt zu bringen. Eines dieser Produkte ist das Risopan, das wir in Norwegen herstellen lassen. Es besteht aus Vollroggen, Vollweizen, Vollgerste und den äusseren Schichten des Naturreises mit dem Keimling. Risopan besitzt tatsächlich seine besonderen Vorzüge, ist es doch kalorienarm, während es einen maximalen Reichtum an Nährstoffen aufweist. Es handelt sich bei Risopan um ein Knusperbrot, das knapp ein Millimeter dick ist. Als Dauerbrot hält es monate-ja sogar jahrelang, weshalb es in Zeiten der Knappheit unschätzbare Dienste leistet. Sehr rasch hat man sich an seinen etwas herberen Geschmack gewöhnt, und da es sich auch vorteilhaft zu belegten Brötchen



eignet, wird es uns schnell unentbehrlich sein. Wir hoffen, dass dieses Knusperbrot nicht nur bei uns, sondern auch in den sogenannten unterentwickelten tropischen Ländern vielen Menschen helfen wird, eine B-Avitaminose zu verhindern, so dass man durch dessen regelmässigen Genuss auch den schlimmen Folgen der erwähnten Mangelerkrankung eher aus dem Wege gehen kann. Es eignet sich vor allem auch zur Kräftigung auf Touren und als Zwischen-

verpflegung in gewissen Pausenzeiten. Besonders günstig ist es für Kinder im Wachstumsalter, ersetzt es doch schädliche Schleckereien und weisse Weggli. Vielleicht lassen sich dadurch die bemitleidenswürdigen Bleichgesichter wieder etwas färben, galt doch früher als Ansporn der Spruch: «Schwarzbrot macht die Wangen rot.» – Vor allem war dabei das Roggenbrot bevorzugt. Wir können also auch von Risopan eine gute Wirkung erwarten.

### Mit Speck fängt man die Mäuse

Als man der Mäuseplage noch mit Fallen wehren musste, lockte tatsächlich der darin plazierte Speck die Mäuse an, so dass sie sich einfach fangen liessen. Da und dort fängt man sie womöglich noch auf gleiche Weise. Dass es aber auch in den Schweizer Gaststätten, ja sogar in Erstklasshotels üblich geworden ist, allzuoft Speck und Schinken als Würze zu verwenden, mag viele Gäste verärgern, denn nicht jedem passt der Speckgeschmack. Sicher mag der Liebhaber von Schweinefleisch daran keinen Anstoss nehmen. Wie für die Mäuse ist auch für ihn im Gegenteil der Geschmack verlockend, weshalb er ihn nicht abstösst, auch wenn er in noch so vielen Gerichten vorherrscht. Aber alle haben schliesslich nicht denselben Gaumen, dem ein solch ungünstiges Würzen zusagen würde, weshalb sich dieses nicht allgemein durchsetzen sollte. Manch ein Gast, dem Speisen, die auf diese Weise gewürzt wurden, nicht zusagen, wendet sich verärgert von solchen Gaststätten ab. Er mag zwei-, dreimal in dieser Form enttäuscht worden sein, und das genügt ihm, um nicht mehr an solchem Ort zu erscheinen, ja, er wird sogar in Zukunft von irgendwelcher Empfehlung an andere Abstand nehmen, mag sich der Koch im übrigen auch noch so Mühe geben. Es ist ja auch ärgerlich, wenn in einer Rahmsauce mit Pilzen durchdringender Speckgeschmack vorherrscht. In einer gewöhnlichen Rösti, wie sie früher besonders im Bauernhaus morgens oder abends auf manchem Tisch erschien, vermutet der Gast nicht ohne weiteres Speck-

Warum also eine Sitte, die im Bernbiet oder sonstwo üblich sein mag, einfach verallgemeinern, um jenen, der mit der Rösti nur eine regelrechte Kartoffelspeise ohne Zutaten geniessen möchte, gründlich zu enttäuschen? Noch unverständlicher ist es aber, wenn sogar der Weiss- und Rotkrautsalat von Speck oder Schinkenstücklein durchzogen sind. Besonders Vegetarier, für die Rohsalate unentbehrlich sind, bedeutet diese Beigabe eine schwere Enttäuschung, weshalb sie lieber verzichten. Auch bei Zwiebel- und Käsekuchen kann man die gleiche Enttäuschung erleben, so dass man dadurch stets auf der Hut sein muss, seinen Appetit nicht einbüssen zu müssen. Mit Vorliebe gelangt der Speckgeschmack auch in Gemüsesuppen, als hätte er darin etwas zu suchen. Sehr oft werden darin auch fette Würste ausgekocht, was ein empfindlicher Gaumen ebenfalls ablehnt. Wehe aber, wenn man dagegen protestiert, weil man in einer Gemüsesuppe keinen Fleischgeschmack antreffen möchte, besonders nicht in einer italienischen Minestra. Auch mit der Gewohnheit, das Bohnengemüse mit Speckgeschmack zuzubereiten, sollte man brechen, da Knoblauch und Bohnenkraut wunderbar würzen. Bei allfälligen Reklamationen kommt man indes übel an, aber wer hat schliesslich zu bestimmen, was jemand geniessen möchte, der zahlende Gast oder der bezahlte Koch? Doch heute haben sich die Zeiten eben geändert, indem jener befiehlt, der etwas anzubieten hat.