

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 5

Artikel: Das hilfreiche Vitamin C
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970563>

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: 13.01.2026

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

Das hilfreiche Vitamin C

Warum sollten wir gerade zur Frühlingszeit auf Vitamin-C-haltige Nahrung achten? Bei viel Fruchtnahrung und Wintersport können wir vorbeugend gegen die Frühlingsmüdigkeit wirken. Geheizte Stubenluft ermüdet erfahrungsmässig, während Bewegung und Atmung erfrischt und belebt. Ebenso fehlt vitaminarmer Nahrung die belebende Anregung, weshalb man nach reichlichem Mahl eher schlaftrunken als erfrischt ist. Frische Früchte, vor allem Wildfrüchte wie Hagebutten, Sanddorn- und Berberitzenbeeren nebst Arolakirschen aber auch rohes Sauerkraut enthalten reichlich Vitamin C, das unsere Lebensgeister aufzufrischen und deshalb gegen die Frühlingsmüdigkeit wirksam zu sein vermag. Es handelt sich dabei um Ascorbinsäure, ein Stoff, der leider sehr instabil ist, da er sich durch die Lagerung langsam, aber sicher abbaut. So ist es begreiflich, dass gelagerte Nahrung im Frühling nicht mehr so gehaltvoll und belebend ist, weshalb wir durch sie weniger mehr in der Lage sind, die Müdigkeit zu vertreiben. Auch für die Hersteller von Lebens- und Stärkungsmitteln stellt dieser Umstand ein Problem dar, denn es ist nicht leicht, den Vitamin-C-Gehalt ihrer Produkte wie Hagebuttenmark, Sanddornsirup und dergleichen mehr, stabil zu halten.

Oftmals besprach ich mich dieserhalb mit Prof. Emil Abderhalden, da er uns helfen wollte, das Vitamin C auf natürliche Art länger haltbar zu machen. Lange bevor Prof. Szent Györgyi im Jahre 1937 das Vitamin C entdeckte, wurde dessen Wirkung ausgewertet. Bekanntlich nahm der grosse Seefahrer James Cook auf seine Weltreisen Sauerkraut mit, da seine Matrosen bei diesem Nahrungszusatz gesund blieben, während jene Seefahrer, die seine Beobachtungen nicht auswerteten, unter ihren Mannschaften viel Ausfall durch die Skorbutkrankheit zu verzeichnen hatten. Bis jetzt konnten wir bei keiner Vitaminart, also auch nicht bei Vitamin C, mehr als nur ein Teil ihrer Wirkungsfähigkeit

auf unseren Körper feststellen. Aber das was man bereits weiss, ist wichtig genug, um darauf zu achten und für eine nutzbare Auswertung besorgt zu sein.

Verschiedene Hilfeleistungen

Jetzt ist es die Frühlingsmüdigkeit, die wir mit reichlicherer Vitamin-C-haltiger Nahrung günstig zu beeinflussen, wenn nicht gar zu beheben vermögen. Es ist eine festgestellte Tatsache, dass der gesamte Zellstoffwechsel unseres Körpers sich wesentlich verbessert, wenn wir in unserer täglichen Nahrung genügend Vitamin C einnehmen. Auch die Bildung der roten und weissen Blutkörperchen geht besser vor sich, sobald genügend Vitamin C vorhanden ist. Besonders, wenn im Frühling die Witterung unbeständig und äusserst wechselhaft ist, besteht für Katarrhe und Infektionskrankheiten die Möglichkeit, sich einzunisten. Reichliche Einnahme von Vitamin C lässt nun den Körper mindestens doppelt so widerstandsfähig und im Kampfe gegen Viren und Bakterien aktiv werden. Stellen wir oftmals fest, dass unser Zahnfleisch blutet, dann beweist uns dies, dass unsere Nahrung zu wenig Vitamin C aufweist. Wir mögen auch gegen Nahrungsmittelgifte und die Gifte der Umweltverschmutzung sehr empfindlich sein, weshalb wir dafür besorgt sein sollten, dass unsere tägliche Nahrung genügend Vitamin C enthält, weil auch dieser Umstand dagegen wirksam ist.

Laut Erfahrung können auch verschiedene Infektionskrankheiten wie Lungenentzündung, Keuchhusten, Diphtherie, ja sogar eine Tuberkulose nebst anderweitig guter Behandlung durch genügend Vitamin C einen viel besseren Verlauf nehmen und haben Aussicht auf allfällige Heilung. Nach eigener Beobachtung konnte ich sogar feststellen, dass bei Tropenkrankheiten, und zwar selbst bei Malaria, die Heilung bei genügend Vitamin-C-Gaben besser vorangeht, da Chinin und andere Präparate dadurch in ihrer Wirksamkeit unterstützt werden. So verhält es

sich auch bei Diphtherie, da deren starke Gifte durch genügend Vitamin C verhältnismässig rasch unschädlich gemacht werden.

Leider kann unser Körper von Vitamin C keine Reserven anlegen, da er dieses nicht wie andere Vitamine stapeln kann. Wenn wir seiner Werte habhaft werden wollen, müssen wir täglich die notwendigen 50 mg Vitamin C einnehmen, was am vorteilhaftesten in natürlicher Form geschieht. Man stellt Ascorbinsäure auch synthetisch her, aber mit diesem künstlichen Vitamin C kann man überdosieren, was beim natürlichen Vitamin C niemals der Fall ist. Nehmen wir davon zuviel ein, dann scheidet der Körper dieses überschüssige Vitamin C durch den Urin einfach wieder aus.

Alle pflanzlichen, homöopathischen und biochemischen Nervenstärkungsmittel wie Avena sativa, Ginsavena, Neuroforce, Acid. phos. D₄ und Acid. pic D₆ wirken rascher und teilweise doppelt so stark, wenn gleichzeitig genügend Vitamin C eingenommen wird. Auch eine Schwangerschaft

ist täglich von der genügenden Vitamin-C-Einnahme abhängig, da sie dadurch mit viel weniger Störungen verläuft, zudem gedeiht der Embryo dieserhalb viel besser.

Beschaffung des täglichen Bedarfes

Es ist sehr einfach, seinen täglichen Bedarf von 50 mg Vitamin C durch den Genuss einer Grapefruit oder durch deren ausgepressten Saft zu decken. Man kann auch zum Frühstück sein Butterbrot mit Hagebutten- oder Berberitzenmark bestreichen und davon zusätzlich noch dem Vollwertmüesli einen Esslöffel voll beifügen. Die Zubereitung dieses Müeslis kann auch mit dem Saft einer halben Zitrone erfolgen oder mit dem ausgepressten Saft von 1–2 Orangen pro Person. Dies deckt den Tagesbedarf an Vitamin C vollauf, da schon ein einzelner der Vorschläge hierzu genügt. Will man aus diesem Rat stets den vollen Nutzen ziehen, dann müssen wir ihn täglich anwenden, denn in der Regelmässigkeit liegt der Erfolg.

Gesunde, Kranke und noch nicht Kranke

Irgendeine epidemische Krankheit streicht durch ein bewohntes Tal. Es kann sich dabei um eine Grippe oder um eine andere Krankheit handeln, die durch Viren ausgelöst worden war. Ein Teil der Bewohner liegt bald mit Fieber im Bett, denn dieser Teil ist ernstlich erkrankt und muss mit Hilfe von Anwendungen und Heilmitteln gepflegt werden, um wieder gesunden zu können. Nun, das sind zu der Zeit eben die Kranken. Die gleichen Viren sind jedoch auch an jene herangetreten, die noch munter auf den Beinen stehen und emsig tätig sind, wiewohl man bei Speichelabstrichen in der Regel tatsächlich Viren finden mag. Aber sie werden weder Fieber noch sonst eine Störung herbeiführen. Diese sind demnach bestimmt die Gesunden. Bei einer dritten Klasse von Bewohnern finden wir den Virus ebenfalls, aber es braucht zum Ausbruch einer Krankheit noch einen regelrechten Anstoss, viel-

leicht durch eine Erkältung oder eine andere Belastung, die als auslösendes Moment der Krankheit zum Durchbruch zu helfen vermag. Das sind jene, die Dr. Bircher ganz einfach als noch nicht Kranke bezeichnet. Genau so wie Pflanzensamen nicht überall gedeihen können, weil ein gewisser Nährboden fehlt und das Keimen hindert, gerade so brauchen Viren und Bakterien gewisse Voraussetzungen, um sich entwickeln zu können. Professor Enderlein aus Bremen bestätigt den früheren Nachweis anderer Forscher, wenn er darauf hinweist, dass Viren je nach dem Milieu, in dem sie sich befinden, ihren Charakter ändern können, so dass sie sich in ihrem ganzen Benehmen auf andere Art einstellen. Mikroorganismen, die sich zuvor als harmlos erwiesen haben, können nach einiger Zeit durch einen gewissen ungünstigen Einfluss des Nährbodens und der Umwelt bösartig werden, so dass sie