

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Ist Nahrungsergänzung nötig?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970637>

#### 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>**

entsprechend höher zu stehen kommt. Nur bei leichter Erhitzung oder bei roher Verwendung kommen kaltgepresste Oele, wie bereits erwähnt, in ihrem höheren Wert zur Geltung. Bei starker Erhitzung aber kann ruhig ein gewöhnliches, unraffinierteres und ungebleichtes Oel Verwendung finden. Wer hingegen seine Leber schonen

möchte, zieht es vor, auf Speisen zu verzichten, die in stark erhitztem Oel zubereitet werden müssen. Man sollte ihr also keine Pommes frites zumuten. Mit nichts kann man die Leber besser schonen, als wenn man im Gebrauch von Oelen und Fetten sparsam ist und vor allem hohe Erhitzung meidet.

### Ist Nahrungsergänzung nötig?

Wäre es wirklich nötig, Nahrungsergänzungsmittel zu beschaffen, wenn unsere Nahrung vollwertig wäre? Bestimmt nicht, denn dann brauchten wir weder Vitaminpräparate, noch Nährsalzmischungen weder der Weizenkeimöle noch Karotten- und Randensaft, um Mangelzustände zu beheben. Auch die vielen Medikamente, die im Lauf der letzten Jahrzehnte entstanden sind, wären nicht nötig. Das, was uns in früheren Zeiten Feld und Garten ohne ungünstige Umweltverhältnisse als Naturkost zur Verfügung stellten, verlangte keine weiteren Ergänzungsstoffe, es sei denn, es fehlte am richtigen Verständnis der Zubereitung und Zusammenstellung. Auch bittere Armut konnte Ernährungsmängel zur Folge haben, aber diese waren nicht auf Entwertung der Nahrungsmittel zurückzuführen. Wenn wir den ganzen Weizen verwenden, brauchen wir kein Weizenkeimöl, denn wir gehen des Keimlings nicht verlustig, sondern essen ihn im vollwertigen Getreide mit. So erhalten wir durch alle Arten von Keimen vollauf genügend Vitamin E. Die allumfassende Weisheit des Schöpfers schuf alles, was wir zu unserer Ernährung benötigen, in jenen Verhältnissen, die uns gesundheitlich im Gleichgewicht erhalten können.

#### Naturkost lohnt sich

Solange die Menschen nicht auf den Gedanken kamen, die Nahrung zu verfeinern und dadurch zu entwerten, bot ihnen das, was sie dem Erdboden abzuringen vermochten, genügend Kraft und Gesundheit. Wenn ich auf meinen Reisen in abgelegenen Gebieten landete, fand ich dort meist

Menschen, die trotz bescheidener Ernährungsweise keinen Mangel aufwiesen, weil sie ihre Nahrungsmittel selbst nicht entwerteten, sondern sie in natürlichem Zustand beliessen. Interessant war meine Feststellung im Amazonasgebiet, wo ich mit Indianern zusammentraf, die völlig salzlos leben. Man schwitzt dort 12 Stunden während des Tages und das feuchtheisse Aequatorialklima ist keineswegs gesund. Hätte ich mich nun dort der üblichen Ernährungsweise nicht angepasst, dann wäre ich ohne Einnahme von Salztabletten krank geworden und infolge Salzmangels abgeschwacht. Mit Hilfe der indianischen Ernährungsgewohnheiten konnte ich indes durchhalten. Nach gewisser Zeit mässigte sich das starke Schwitzen, und ich litt auch weniger unter Durst, musste also dementsprechend weniger trinken. Der Körper lernte sich mit den Salzen aus der Naturnahrung begnügen, indem er sich haushälterisch einstellte. Dadurch fühlte ich mich sogar wohler als zuvor, und auch das Klima machte mir weniger mehr zu schaffen. Die Vorteile einer unentwerteten Naturkost müssen indes überall da zurücktreten, wo die Zivilisationsnahrung Fuß fassen kann. Wird die Knappheit natürlicher Ernährungsweise auch bei teilweisem Uebergang zur Zivilisationsnahrung umständshalber beibehalten, dann wird dies notgedrungen zu Mangelscheinungen führen.

#### Geschäftliche Erwägungen

Wenn wir heute Weizenkeimöle sowie allerlei gute, konzentrierte Präparate beschaffen, wenn wir Gemüse- und Fruchtsäfte zu uns nehmen, dann ist es, um jene

Mängel, die beim zivilisierten Menschen auftreten können, zu beheben, damit er darunter nicht mehr zu leiden hat. Dies könnte er durch ganz natürliche Lebensweise umgehen. Ein typisches Beispiel finden wir in den Vereinigten Staaten von Amerika. Wir staunen, dass wir in den dortigen Reformhäusern wenig gesunde Nahrungsmittel einkaufen können. Man wendet sich hierzu am besten an einen befreundeten Farmer oder an den Frucht- und Gemüsehändler. Das Reformhaus aber sorgt in ausgiebiger Weise für die mannigfachsten Vitamintabletten. Nach Aussage eines mehrfachen Reformhausbesitzers von Kalifornien soll dieser Tablettenverkauf auch das grosse einträgliche Geschäft ermöglichen. Kein Wunder, wenn eine solche Einstellung wenig Interesse für gesunde Vollwertnahrung aufbringt, weil man daran zu wenig verdienen kann! Ohne den Umsatz, den dieser Geschäftsmann durch die Vitamintabletten erzielte, hätte er seine sämtlichen Reformhäuser schon anderntags schliessen können. So lautete seine Feststellung, und es ist dies eine traurige Tatsache, doch ist sie zeitbedingt. Ein Zahnarzt, der, wie Dr. Schweitzer, seine Leute aufklärt, arbeitet gegen seine materiellen Berufsinteressen und wird von anderen bekämpft und vielfach als Spinner verschrien. Doch dies ist der natürliche Lauf der Dinge für jeden, der es wagt, für Wahrheiten mündlich oder schriftlich Stellung zu beziehen. Reiner Naturzucker schadet den Zähnen nicht, denn wie oft er-

freuten mich die Indianerkinder mit ihren gesunden, schneeweissen Zähnen. Zu gern sprechen diese dem Zuckerrohr zu, und der daraus gewonnene dunkelbraune Pilosilozucker ist ihnen ein besonderer Leckerbissen. Aus solch unentwerteten Naturprodukten erwachsen dem Körper keine Schädigungen, wie sie der Weisszucker, das Weissmehl und dergleichen mehr zu stande bringen.

#### Willkommene Ergänzungsnahrung

Ein Ausweg aus dieser Notlage bildet mein Vollwertmüsli sowie das neue Vollwertbrot Risopan, denn dadurch erhält der Körper alle wertvollen Stoffe, die in den unveränderten Rohstoffen enthalten sind. Des weiteren beabsichtige ich ein Vitamin-E-Produkt demnächst in den Handel zu bringen, da dieses gleichzeitig einen hohen Gehalt an wertvollem, pflanzlichem Eiweiss aufweisen wird. Es stellt, als eine Pflanzenmilch mit Fruchtsaft vermenzt, eine Delikatesse dar. «Sojaforce» wird voraussichtlich seine Bezeichnung sein und vorwiegend aus Weizenkeimen und Soja bestehen. Diese Einnahmeform von Vitamin E ist angenehmer und erträglicher, denn Oel ertragen nicht alle ohne weiteres. Auch hierbei handelt es sich allerdings um eine Nahrungsergänzung, aber um eine köstlich wohlgeschmeckende, die besonders den Vegetarier ansprechen wird wie auch jene, die ein pflanzliches, wertvolles Eiweiss dem Tiereiweiss vorziehen.

#### Kampf gegen unhygienische Verhältnisse

Einer unserer Leser äusserte sich sehr besorgt über die unhygienischen Verhältnisse in Urwaldgebieten und vor allem auch im Fernen Osten. Eine leicht durchführbare Abhilfe wäre es, wenn die zuständigen Staatspersonen die Anordnungen beachten würden, die einst Mose zur Lösung dieses heiklen Problems seinem Volk während der Wüstenwanderung geben musste. Alle menschlichen Exkremente mussten unmittelbar mit Erde bedeckt werden, so dass sich allfällige Parasiten

nicht weiter verbreiten könnten. Auch heute könnten staatliche Weisungen die Untertanen zu solch einfacher Hygiene erziehen, so dass dem schwerwiegenden Problem der Verwurmung ohne kostspielige Reformen ein merklicher Riegel gestossen werden könnte.

In Indonesien sind die Schweine auf menschliche Exkremente versessen, was ebenfalls zu vermehrten Krankheitsübertragungen führen kann. – Auch die Flie-