

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 1

Artikel: Von der Wichtigkeit der Spurenelemente
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970408>

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: 24.01.2026

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

den wenigsten zu finden ist, weil die hörenden Ohren fehlen. Ja, unser Zeitalter der Technik hat aufgehört, mit dem Glauben an die Verheissungen zur Lösung der Menschheitsprobleme. Der Drang nach Gewalt durch die Entfaltung von Nationalismus und Materialismus ist der Einsicht dieses schlichten Urwaldbewohners zuvorgekommen und hat das Verständnis umnebelt. Er aber konnte ohne weiteres erkennen, dass unsere Zeit mit ihren unglückseligen Bestrebungen für eine hoffnungsvolle Aenderung reif ist. Was hatte er nicht alles schon innnewerden und mitanhören müssen über die verderbenbringende Verschmutzung der Umwelt. Da er nun aber erkennen konnte, dass unsere schöne Erde vor dem völligen Verderben

bewahrt werden wird, weil ihr Schöpfer und Eigentümer verhiess, dass er jene verderben würde, die den Erdkreis verderben, ist er für die Zukunft voll Zuversicht. Nun muss seine Anbetung nicht beim Sonnensystem haften bleiben, da er die umumschränkte Macht dessen kennenlernte, der alles erschuf und erhalten kann. Kein Wunder, dass sich auch seine Verheissungen zur festgesetzten Zeit erfüllen werden. Das machte den grössten Eindruck auf ihn. So ist ihm im Urwald ein Licht aufgegangen, das heller leuchtet als die Sonne. Wer sich so lernbereit einstellt wie er, wird ebenfalls verdunkelnde Ansichten fallen lassen können. Mehr Licht aber ist ein begehrenswerter Ausblick für das neue Jahr.

Von der Wichtigkeit der Spurenelemente

In poetischer Sprache könnte man die Spurenelemente eigentlich als verkannte Heinzelmännchen des Lebens benennen. Wenn bei einem Benzimotor ein kleines Körnchen Kohle in der Zündkerze die Pole verbindet oder wenn irgendetwas die Pole verstopft, dann läuft die ganze Maschine nicht recht oder überhaupt nicht. Diese Veranschaulichung soll uns zeigen, dass die Spurenelemente für die Funktions tüchtigkeit unseres Körpers genau so bedeutungsvoll sind. In den Lehrbüchern über Ernährungsphysiologie finden wir wichtige Aufzeichnungen betreffend Nährstoffe und bedeutungsvolle Hinweise auf die Vitamine, aber sehr wenig oder gar kein Aufschluss wird uns über jene Mineralstoffe erteilt, die in verschwindend kleinen Mengen vorkommen und deshalb zurecht Spurenelemente genannt werden. Wir könnten zwar über diese Spurenelemente besser unterrichtet sein, haben doch Forscher nachgewiesen, dass einige dieser Elemente lebensnotwendig sind. Diese Feststellung besagt uns daher, dass der Körper ohne sie gar nicht existieren kann. Natürlich möchten wir nun in erster Linie wissen, durch welche Nahrungsmittel wir uns diese Spurenelemente am besten beschaffen können. Leider müssen wir bei

dieser Nachforschung eine betrübliche Tatsache feststellen, dass sich die Spurenelemente zwar in natürlichen Nahrungsmitteln vorfinden, aber, was sehr zu bedauern ist, ausgerechnet in jenen Pflanzenteilen, die man in der Regel bei der Zubereitung weg wirft. Beim Gemüse finden wir die Spurenelemente teilweise auch reichlich oft in den Stengeln und Storzen, die man als wertlos betrachtet, dies vormerklich beim Blumenkohl, bei Kohlrabi, Kohl und Kabis. Man sollte daher auch diese Bestandteile verwerten, insofern sie einwandfrei und nicht etwa holzig sind. Man kann aus ihnen Suppen zubereiten, auch kann man sie vorteilhaft im Mixer zerleinern. Vor allem sollte man auch die Kohlrabibrätter, besonders die jungen, frischen, ihres Gehaltes wegen, stets verwenden.

Bei den Getreidearten befinden sich die Spurenelemente vormerklich in der Kleie und im Keimling. Nachdem wir nun erfahren haben, wie wichtig diese für uns sind, begreifen wir womöglich jenes Bestreben besser, das für unentwertete Getreideerzeugnisse eintritt. Vollkornprodukte sollten daher auf unserem Tisch nicht fehlen oder nur hie und da. Früher beachtete man das Sprichwort noch, das aussagte: «Roggenbrot macht die Wangen rot». Wie

sehr bestätigt dies doch der heutige Wechsel vom Walliser Brot zum entwerteten Weissbrot. Die starken, gesunden Zähne jener Walliser, die ihrem typischen Vollkornbrot untreu wurden, verloren beispielsweise ihre frühere Vorzüglichkeit. Früchte, die zum Kernobst zählen, ass man früher immer mit der Schale, ja sogar mit den Kernen, weil man diese als wertvoll hielt. Heute ist auch erwiesen, dass dies stimmt, denn gerade dort befinden sich die Spurenelemente. Wegen der Giftspritzerei findet man es indes heute vorteilhafter, die Früchte ohne die Schalen zu geniessen, geht also lieber der Spurenelemente verlustig, statt das Risiko einer allfälligen Vergiftung einzugehen. Als das Bircher müesli Trumpf wurde, wies Dr. Bircher-Benner darauf hin, wie wichtig dabei nebst der Schale auch die Verwer-

tung der Apfelkernen sei. Im Zeitalter des Ueberflusses und der Vergeudung legt man leider wenig Wert auf diese Empfehlung, so dass auch in der Hinsicht die Spurenelemente nicht mehr als wertvolle Heinzelmännchen dienen können.

Wir möchten nun einzelne Spurenelemente eingehender besprechen, was wir in selbständigen Artikeln folgen lassen. Dies dient zur besseren Einprägung und entsprechenden Verwertung. Eines möchten wir uns als allgemeine Regel noch merken: die Bezeichnung «Spurenelement» weist auf ihr sparsames Vorhandensein hin, weshalb es folgerichtig ist, dass wir bei der Verwertung solcher Spurenelemente, wie beispielsweise Jod, ebenfalls nur mit geringen, feinen Dosen oder Spuren vorgehen sollten, um Erfolg damit zu haben.

Jod, ein unentbehrliches Spurenelement

Wenn wir die Jodmenge, die unser Körper enthält, nachprüfen, dann finden wir, dass nur etwa 10 mg vorhanden sind. Aber ohne Jod könnte unser Körper niemals normal arbeiten. Würde die verhältnismässig kleine Menge Jod in unserem Körper fehlen, dann könnten wir weder lesen noch schreiben und könnten auch sonstwie nichts Geistiges erzeugen. Ein solcher Mensch könnte kurze Zeit als Idiot vegetieren, denn seine Schilddrüse würde alle anderen endokrinen Drüsen abbremsen, und das Gehirn wäre in seinen normalen Funktionen blockiert. Wenn durch Jodmangel Kröpfe in Erscheinung treten, ist dies die harmloseste Folgeerscheinung. Sie war vor allem im Alpengebiet lange Zeit eine Plage. Auch Myxödem hängt mit Jodmangel zusammen. Ebenso ist dies bei gewisser Unterfunktion der Keimdrüsen der Fall.

Bekanntlich treffen wir bei Meerbewohnern keinen Jodmangel an. Dies ist dem Umstand zu verdanken, dass die Meerluft fein verteilte Wasserbläschen mit genügend Jod enthält. Das ständige Einatmen solcher Luft lässt daher keinen Mangel auftreten. Da auch die Meerpflanzen

mit genügend Jodmengen versehen sind, wirkt deren Einnahme oft Wunder. Dies lässt sich daher bei Kelpasan feststellen. Der Grund hiervon ist ein ganz einfacher, denn durch den natürlichen Jod-Kali-Gehalt verlieren sich im Körper viele Symptome der Jodmangel-Erscheinungen. Da Binnenländer den Jodausgleich infolge der fehlenden Meerluft nicht besitzen, sollten ihre Bewohner von Zeit zu Zeit Jod in einer pflanzlichen oder organischen Form einnehmen. Dies kann sich besonders bei niedrigem Blutdruck oft sehr vorteilhaft auswirken, da er dadurch womöglich behoben werden kann. Das gleiche gilt auch für mangelhafte Eierstockfunktion mit zu schwacher Periode. Zum Teil mag mit dem Jodmangel auch eine bleierne, unnatürliche Müdigkeit und Arbeitsunlust zusammenhängen, was besonders bei der sogenannten Frühlingsmüdigkeit der Fall sein mag. Wie bereits erwähnt, kann zu niedriger Blutdruck auf einem Jod-, aber auch zusätzlich einem Kalkmangel beruhen. Die Einnahme von Kelpasan vermag nun den Blutdruck langsam zu normalisieren, wodurch der ganze Körper mehr Schwung erhält.