

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 9

Artikel: Geheimnisvolle Vitalstoffe
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970487>

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: 23.02.2026

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

sundheitsführer für südliche Länder» empfiehlt. Wo aber der günstige Einfluss des Meerwassers nicht hingelangen kann, also weiter hinten und da, wo Süßwasserflüsse und Seen die erwähnten Gefahren nicht vernichten können, sondern sie im Gegen teil beherbergen, da sollte man doppelt auf der Hut sein, um sich vor Ansteckungen zu schützen.

Es ist bestimmt von grossem Vorteil, dass das Meerwasser sowie die Meerpflanzen alle Spurenelemente, die man heute kennt, enthalten. Wenn man morgen ein neues Spurenelement entdecken würde, dann müsste man sich nicht wundern, wenn sich dieses auch im Meerwasser und den Meerpflanzen vorfinden liesse. Jenem, dem das Meerwasser bekömmlich ist, darf es als Gesundbrunnen begrüssen. Millionen

von Menschen, die dazu in der Lage sind, sollten Nutzen daraus ziehen. Die gegebenen Hinweise bieten bestimmt genügend Rat, wie dies geschehen kann.

Ein grosses Bedenken

Allerdings muss leider auch noch in Betracht gezogen werden, dass die Umweltverschmutzung auch die Meere nicht verschont hat, so dass wir mit diesen Umständen ebenfalls rechnen müssen. Es ist daher angebracht, sich gut zu erkundigen, wo man seinen Meeraufenthalt schadlos geniessen kann. Sollte keine Einsicht herrschen, so dass die Verschmutzung eher weitergeht, statt gestoppt werden zu können, dann sind die erwähnten Vorteile allerdings ernstlich gefährdet und das wäre doch bestimmt zu beklagen!

Geheimnisvolle Vitalstoffe

Wenn wir den Führerstand eines modernen Flugzeuges betreten, dann haben wir allen Grund, über die Einrichtungen, die dort dem Piloten und Copiloten zur Verfügung stehen, zu staunen. Eng aneinander gereiht und gut greifbar finden sich dort die vielen Schalthebel, Signallichter sowie all die Apparaturen vor, die für jeden Flug notwendig sind. Wenn wir das Vorrecht erhalten, beim Fliegen zusehen zu dürfen, dann versetzt uns dies ebenfalls in Bewunderung, und zwar deshalb, weil die kleine Bewegung eines Hebels, der Druck auf einen Schalter das Riesenluftschiff zu steuern vermag. – Auch auf einem modernen Ozeandampfer kann es uns gleich ergehen. Ein solches Schiff mag vielleicht 500 000 Tonnen Wasser verdrängen. Im Kommandoraum können wir indes feststellen, dass ein solcher Riesendampfer kleinen Schaltungen folgt, indem er alle Bewegungen ausführt, die der Kapitän für notwendig erachtet.

Unser menschlicher Körper

Noch viel feiner und komplizierter ist im Vergleich zu diesen Verkehrskolossern unser menschlicher Körper geschaffen. An Stelle der Schalthebel, die sämtliche Funk

tionen auslösen, um das Schiff zu leiten, treten bei uns die Vitalstoffe. Diese sind ihrerseits in Vitamine und Mineralbestandteile, bekannt auch als Nährsalze, unterteilt. Alle Funktionen unseres Körpers hängen von diesen Vorkehrungen ab. Mit eingeschlossen sind auch sämtliche Funktionen unserer Drüsen. Selbst die interessanten, geheimnisvollen Hormonfunktionen, die zum Teil noch rätselhaft für uns sind, hängen erstaunlicherweise von den Vitalstoffen ab. Sie sind es, die unsere Tatkraft, unser Temperament und jegliche Vitalität in uns steuern, so dass ein Mangel an diesen so lebenswichtigen Stoffen sich als Bremse auswirkt oder als Sand im Getriebe des Lebens. Diese Feststellung lässt uns begreifen, wie wichtig es ist, über die Vitalstoffe möglichst gut unterrichtet zu sein. Wenn wir bis ins hohe Alter hinauf gesund und leistungsfähig bleiben wollen, sollten wir ihre Wirksamkeit nicht unbeachtet lassen. Zwar weiss die Wissenschaft noch nicht alles über diese geheimnisvollen Stoffe und deren Wirkung in unserem Körper, aber schon das, was bereits erforscht werden konnte und somit bekannt ist, vermag uns sehr viel zu helfen, damit wir unser kleines Lebensschiff bes-

ser steuern können, denn allzuoft muss dies durch stürmische Wellen hindurchgleiten. Eine fortlaufende Artikelserie wäre daher bestimmt dienlich, um die wichtigsten Vitalstoffe und deren Bedeutung für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit auf nützliche Weise kennenzulernen zu können.

Vitamin E

Wir begreifen ohne weiteres, wie lebenswichtig dieses Vitamin E ist, wenn wir erfahren, dass es allgemein als das Fruchtbarkeitsvitamin bezeichnet wird. Dem ist so, weil die Fortpflanzungsmöglichkeiten von diesem Vitamin abhängig sind. Man kann also ruhig die Schlussfolgerung ziehen, dass ohne dieses Vitamin die Menschheit bald ausgestorben sein würde. Die normale Funktion der Keimdrüsen, sowohl der Hoden beim Manne als auch der Eierstöcke der Frau, ist auf die genügende Menge von Vitamin E angewiesen. Ein Vitamin-E-Mangel äussert sich selten mit den akuten Symptomen einer typischen Avitaminose, wie dies bei anderen Vitaminen der Fall ist, denn ein solcher Mangel zeigt sich eher im Sinne eines chronischen Leidens. Dessen Symptome erweisen sich als bleierne, krankhafte Müdigkeit und zeigen sich in Arbeitsunlust, was begreiflich ist, weil ein Mangel an körperlicher und geistiger Aktivität vorliegt. Vitamin-E-Mangel wirkt auch hemmend auf die Funktionen gewisser Organe ein, so auf die Hypophyse, die Schilddrüse und die Nebennieren. Aus diesem Grunde wird auch zu wenig Adrenalin und Cortison erzeugt.

Behebung von Vitamin-E-Mangel

In Südafrika hatte ich Gelegenheit zu beobachten, wie tragisch sich ein Vitamin-E-Mangel auswirken kann, wenn gleichzeitig ein Eiweissmangel in der Ernährung besteht. Die Folge dieses Mangelumstandes äussert sich in einer Anämie mit eigenartigem Kräftezerfall. Gleichzeitig kann dadurch auch eine gute Voraussetzung geschaffen werden, um der Tuberkulose und anderen Infektionskrankheiten den Boden

zu ebnen. Diese Beobachtungen veranlassten mich, mein Augenmerk auf ein Produkt zu lenken, das reich ist an natürlichem Vitamin E. Dieses wird aus Getreidekeimen gewonnen. Gleichzeitig soll es aber auch reich sein an einem wertvollen Eiweiss. Es ist mir gelungen für ein solches Erzeugnis unter dem Namen Soyaforce besorgt zu sein. Bei diesem neuen Produkt handelt es sich um ein gelbes Pulver, das sowohl im Wasser als auch in Fruchtsäften oder sonst einer Flüssigkeit leicht lösbar ist. Da es nicht nur schmackhaft, sondern auch nahrhaft ist, entsteht durch seine Beigabe ein Kraftgetränk, das wie eine Fruchtmilch serviert werden kann. Soyaforce wird sich nicht nur bei uns, sondern auch in den unterentwickelten Ländern als grosse Hilfe erweisen können. Die Zubereitung dieser aromatischen Kraftnahrung ist einfach, weshalb manche Hausfrau, Mutter, oder alleinstehende Person dadurch Erleichterung zuteil wird, kostet es doch keine Mühe, sich solch eine Kraftnahrung zu jeder Zeit rasch zuzubereiten. Wer gewohnt ist, regelmässig Müesli zu essen, kann mit Soyaforce auch dieses wesentlich bereichern. Vitamin E findet sich in allen Organen des Körpers vor, also auch in der Leber. Diese Feststellung ist ein Beweis, dass dieses Vitamin für den ganzen Körper von grosser Bedeutung ist. In tierischen Produkten ist Vitamin E selten zu finden. Wenn man sich daher seine Vorteile beschaffen möchte, muss man sich den Pflanzen zuwenden, die damit reichlich bedacht sind. Dies ist vor allem der Fall bei den Keimen von Getreidearten, aus denen es denn auch meist gewonnen wird. – Um 1 Gramm Vitamin E herzustellen, braucht man ungefähr 1 Kilo Weizenkeimöl.

Verhindern von Fehlgeburten

Wenn sich Frauen immer wieder über Fehlgeburten zu beklagen haben, reichen täglich oft 0,01–0,02 Gramm Vitamin E, um das Kind austragen zu können, und eine Fehlgeburt zu verhindern. Eine internationale Einheit entspricht etwa 1 Milli-

gramm, so dass die normale Dosis von ungefähr 30 internationalen Einheiten einer schwangeren Frau schon genügen könnte, um die Voraussetzungen einer normalen Geburt zu veranlassen. Dies bedeutet somit eine grosse Hilfe für schwangere Frauen, besonders, wenn sie eher schwächlicher Natur sind. Eine Fehlgeburt ist ohnedies immer eine Schwächung sowohl körperlicher als auch seelischer Art. Oft haben Frauen nach einer Fehlgeburt seelisch längere Zeit zu leiden, bis sie die entstandenen Nachteile wieder überwunden haben. Eine Fehlgeburt bedeutet immerhin einen unerwünschten Eingriff in das natürliche Geschehen, weshalb deren Verhinderung durch ein einfaches Naturprodukt bestimmt willkommen ist.

Hilfe gegen Infektionskrankheiten

Die Forschung hat des weiteren ergeben, dass genügend Vitamin E auch die Entwicklung verschiedener Infektionskrankheiten verhindert. Wenn dies der Fall ist, kann dieses Vitamin auch im Heilen solcher Krankheiten behilflich sein. Dies trifft beispielsweise auf das Maltafieber sowie auf die damit verwandte Bangsche Krank-

heit zu. Da beide Erkrankungen sich sehr lästig äussern können, ist der Einfluss einer naturgemässen Hilfeleistung bestimmt willkommen. Aber hartnäckigen Krankheiten muss man ohnedies mit der nötigen Geduld und Ausdauer begegnen.

Die Normaltagesdosis von Vitamin E schätzt man auf 30 IE, worunter man internationale Einheiten versteht. Dieses Quantum gilt bei den zuvor erwähnten Infektionskrankheiten als Therapie, bis zur Heilung muss man ungefähr die doppelte Menge einnehmen.

Neurasthenie

Die Beeinflussung sexueller Schwäche, die als Sexualneurasthenie bekannt ist, kann durch Vitamin E ebenfalls günstig erfolgen. Selbst bei Impotenz ist dies der Fall, nur muss dabei darauf geachtet werden, dass man längere Zeit und in vermehrter Weise Vitamin E einnimmt. Wer indes auf dieses Vitamin günstig anspricht, ist besonders in solchem Falle eine unangenehme Sorge los. Allerdings muss er sich auch wie bei allen Schwächezuständen auch einer naturgemässen Lebens- und Ernährungsweise unterziehen.

Normalkost oder Ernährung aus biologischem Anbau?

Es ist leicht, zu behaupten, dass kein Vorteil daraus entstehe, ob man sich der üblichen Normalkost bediene oder sich statt dessen befleissige, auf biologisch einwandfreie Erzeugnisse zu achten. Schon seit einiger Zeit warfen solch zweifelhafte Behauptungen Staub auf. Zum Ueberfluss erschien im Mai dieses Jahres in der «Gesundheitspolitischen Umschau» auch noch ein Artikel, betitelt: «Lebensmittel aus biologischem Anbau: Nicht besser als Normalkost.» Diese Abhandlung löste in gewissen Kreisen viel Aufregung und Protest aus. Betrachten wir nun aber die Angelegenheit von der gegnerischen Seite aus, dann begreifen wir, dass diese nicht tatenlos zusehen möchte, wie immer weitere Kreise der Bevölkerung für biologisch gezogene Früchte und Gemüse Interesse

bekunden. Dieses Interesse ergab sich nicht in erster Linie aus entsprechender Reklame, sondern unterliegt einer Schlussfolgerung durch eigene Erfahrungen. Erst vor einigen Tagen erkundigte sich eine Bekannte bei mir, woher es kommen möge, dass der Genuss meiner ungespritzten Kirschen für sie mit keinerlei Beschwerden begleitet sei, während sie regelmässig Gärungen, Gase und Bauchschmerzen bekomme, sobald sie Kirschen im Laden einkaufe, von denen sie natürlich keine Gewähr habe, dass sie ungespritzt seien. Als in Teufen/AR das Mädcheninstitut von Professor Buser noch in Betrieb war, wurde ich eines Tages gerufen, um eine fragile Angelegenheit zu prüfen. Alle Mädchen litten nach dem Genuss von Kirschen unter Brechdurchfall. Nur ein ein-