Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 2

Artikel: Bedeutungsvolle Mineralbestandteile
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970301

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: 10.01.2026

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

Bedeutungsvolle Mineralbestandteile

Früher war man weniger über die lebenswichtige Bedeutung der Mineralbestandteile, bekannt auch als Nährsalze, unterrichtet. Es war auch nicht in gleichem Masse nötig wie heute, weil die Nahrung noch nicht so entwertet war wie die Zivilisationskost unserer Tage. Da die Mineralbestandteile in gewissen Mengen in unserem Körper vertreten sind, sollten wir durch die Ernährung nie einen Mangel an ihnen aufkommen lassen, weil sich dies für unseren Gesundheitszustand sehr ungünstig auswirken wird. Nehmen wir vom menschlichen Körper nun einmal eine Elementaranalyse auf, um den Gehalt an Mineralbestandteilen festzustellen, dann finden wir, dass Kalk mit ungefähr sieben Prozent vorhanden ist. Das zeigt uns, wie wichtig es ist, den Kalkspiegel im Blute stets gut zu erhalten. Wenn dies nicht der Fall ist, löst der Körper Kalk aus Knochen und Zähnen. Die Folgen hiervon kennen besonders die Zahnärzte und Lungenfachärzte nur zu gut. Phosphor nimmt mit seinen 3,7 Prozent im Körper den zweitgrössten Platz ein. Es ist mit Kalk und teilweise auch mit Kali gebunden und ist als Baustein für das Knochengerüst von Bedeutung. Doch spielt Phosphor auch zur guten Funktion der Nerven sowie vor allem der Gehirnzellen eine wichtige Rolle. Das bestätigt besonders deutlich Moleschots Ausspruch: «Ohne Phosphor kein Gedanke». Kali ist anschliessend mit 0,8 bis 1 Prozent im Körper vorhanden. Es ist vor allem mit Phosphor verbunden, und zwar in Gehirn- und Nervenzellen sowie sogar in der Blut- und Gewebsflüssigkeit. Begreiflicherweise kann es als lebenswichtiges Mineral bezeichnet werden, denn wenn es fehlt, treten Schwächezustände auf, die in einen Kräftezerfall übergehen können. Wird in solchem Falle dieses wichtige Mineral nicht möglichst rasch zugeführt, dann wird als Folge die gefürchtete Kachexie in Erscheinung treten. Der Kalimangel ist auch beim Herzinfarkt von Bedeutung, ebenso der Magnesiummangel. Von Magnesium findet sich nur ein viertel soviel im Körper vor wie von Kalium. Mindestens 70 bis 80 Prozent aller zivilisierten Menschen weisen bei spektralanalytischen Blutuntersuchungen heute einen mittleren bis starken Kalimangel auf. Gemüse und Salate, vor allem Weisskraut, besitzen viel Kalk und Kali, und ebenso die Tomaten, der Spinat, der Meerrettich, die Zwiebeln, der Knoblauch und sogar die Kartoffeln. Um dem Kalimangel entgegenzuwirken, sahen wir uns genötigt, den Kaligehalt unserer Frischpflanzen-Gewürz-Salze, nämlich Herbamare und Trocomare, wesentlich zu erhöhen. Deren täglicher Gebrauch trägt daher zur Behebung des Kalimangels bei. Allerdings genügt das noch nicht, um den Bedarf des Körpers zu decken, dass die erwähnten, kalireichen Gemüse und Salate dadurch nicht mehr in Betracht fallen würden. Dem ist keineswegs so, da sie der Eiweissnahrung in Form von Fleisch, Eiern und Käse nicht wie früher den Platz einräumen dürften. Davor sollte uns die gebotene Abhandlung bestimmt bewahren und viel eher zum Bewusstsein bringen, dass es für uns nötig ist, die guten Ratschläge zu berücksichtigen. Wir werden dadurch Wesentliches zur Schaffung einer besseren gesundheitlichen Grundlage beitragen.

Wissenswertes für die Frauen

Es ist keineswegs angenehm, wenn sich Frauen und Mädchen über verschiedene Störungen während der Menstruation beklagen müssen. Unwillkürlich belasten starke, krampfhafte Schmerzen das Gemüt und stören unliebsam das innere Gleichgewicht, was manche Frau als ebenso lästig empfindet, wie die Schmerzen selbst. Es bedeutet daher eine willkommene Hilfe für sie, wenn ihr gute Naturmittel beistehen, die unerfreuliche Lage besser meistern zu können. Petadolor,