

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Magnesium, das vergessene Element  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553373>

### **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:** 25.12.2025

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



mangels Rentabilität nicht mehr geerntet werden, sondern an die riesigen Mengen von Johannisbrot, Datteln und Feigen, die in warmen Ländern nicht zur Auswertung gelangen, weil man sie zuvor zugrunde gehen lässt. – Während der Kriegszeit habe ich aus Johannisbrot ein sehr wertvolles fruktosereiches Konzentrat hergestellt, weil damals der Zucker schwer erhältlich und vom Staat kontingentiert war. Ich brauchte jedoch Zucker, um unsere wirksamen Hustensirupe herstellen zu können. So konnte ich mir auf die erwähnte Weise aus der Verlegenheit behelfen. Vor Jahren hatte ich Gelegenheit, auf meiner Mesopotamienreise massgebende Behörden auf den Dattelreichtum in ihrer Gegend aufmerksam zu machen, da dieser achtlos dem Verderben preisgegeben war. Heute ist Dattelmarmelade im Handel erhältlich, und da dieses vorwiegend Fruktose enthält, ist es viel wertvoller als die meisten, handelsüblichen Zuckerstoffe, denn ausser der Fruktose kommen uns dadurch noch all die beachtenswerten Mineralstoffe, die den Datteln zu eigen sind, zugute.

Dieses gehaltvolle, natürliche Fruktoseprodukt dient uns heute zum Süssen unseres neuen Molkona-Getränkes, das dadurch zusätzlich an Vorzüglichkeit gehalten und geschmacklich noch gewinnt. Auch für unser Vollwertmuesli beschafften wir uns ein vorzügliches Fruktoseprodukt unter Beifügung von Milchezucker zum Süssen, wobei getrocknete Wein-

beeren mit Milchezucker zu einem Granulat verrieben werden.

### **Gesundheitlicher Vorteil**

Wenn wir zur Herstellung sämtlicher Süssspeisen natürliche Fruktose statt raffinierte Saccharose verwenden würden, verschwände die Zahnkaries mitsamt den vielen Krankheiten, denen lymphatische Kinder in der Regel unterworfen sind. Eltern, die sich für die Gesundheit ihrer Kinder verantwortlich fühlen, sollten aus der soeben dargebotenen Abhandlung eine hilfreiche Richtlinie empfangen, so dass sie in Zukunft wissen, wie sie zur Erstarkung und zum Wohle ihrer Kinder günstig vorzugehen haben. Es ist dies eine Notwendigkeit, weshalb ich schon seit vielen Jahren an Rezepten arbeite, um gesunde Süssigkeiten für die Kinder unserer diesbezüglichen benachteiligten Zeit herstellen zu können. Dabei werden Honig und Fruktose den Vorzug erhalten. Die vielen Nachteile, denen wir heute in unserer Ernährungsweise begegnen, müssen möglichst ausgeschaltet werden, um den Gesundheitszustand der Nachkommen heben zu können. Hat man erst einmal den Weg zur Erlangung seiner Ziele gefunden, dann wird man auch erfolgreich vorgehen können, um die erlangten Vorteile richtig auszuwerten und in den Handel bringen zu können. Dies soll uns wenn möglich im Laufe des nächsten Jahres auf dem Gebiet empfehlenswerterer Süssprodukte gelingen.

### **Magnesium, das vergessene Element**

Unter diesem Thema veröffentlichte die Zeitschrift «Naturheilpraxis» einen Artikel von Heinz Scholz, dessen Feststellungen sich fast alle mit meinen Praxiserfahrungen von über 40 Jahren decken. Als ich erstmals vernahm, dass bei einem Herzinfarkt ein Kalium-, Magnesium- sowie ein Sauerstoffmangel die Hauptrolle spielen, fand ich das bestätigt, was ich Jahrzehnte hindurch in der Ernährungs- und Bewegungstherapie vertreten und durchgeführt habe. Alle Nahrungsmittel, die

als Heilnahrung wirksam eingesetzt werden können, erwiesen sich als kalium- und magnesiumreich. Meine Diät aus Naturreis, Quark und Rohkost in Form von Salaten vertrat «Der kleine Doktor» schon damals, und sie entspricht genau dem, was wir an kalium- und magnesiumreicher Kost benötigen.

### **Notwendige Prüfung**

Prüfen wir nun einmal unsere eiweissreiche, europäische Kost, wobei wir be-



sonders den Magnesiumgehalt der raffinierten Nahrungsmittel unter die Lupe nehmen, dann begreifen wir die vorliegenden Umstände weit besser. Es wird uns dabei klar, dass nicht nur der hohe Cholesterinspiegel, sondern vor allem der Mangel an Magnesium hauptsächlich für die Gefässleiden und somit für den Herzinfarkt verantwortlich gemacht werden muss. Auch die Krampfbereitschaft, und zwar besonders die Gefässkrämpfe, sind vorwiegend auf das Konto des Magnesiummangels zu buchen. – Die Analysen sämtlicher Getreidearten beweisen, dass vor allem Kleie und Keimling am meisten Magnesium enthalten. Wenn nun aber in der Regel fast ausschliesslich nur Weissmehl und Weissmehlprodukte durch Weissbrot, weisse Teigwaren und weissen Gries Verwendung finden, dann ist der vorherrschende Magnesiummangel begreiflich. Auch mein kürzlich erschiener Artikel über die Ernährung in Finnland wies auf den Mangel an Vitalstoffen und damit verbunden auch auf den Magnesiummangel hin, während andererseits

Fett und Eiweiss dort reichlich vertreten sind. Wissenschaftliche Experimente durch finnische Forscher bestätigten, dass diese Feststellung mit den vielen Herzinfarkten in Finnland im Zusammenhang stehen. Erstens ist daran der zu reichliche Fett- und Eiweisskonsum beteiligt, zweitens der Magnesiummangel in der Nahrung und drittens die Magnesiumarmut im finnischen Boden.

In allen Ländern, in denen der Herzinfarkt als Todesart an erster Stelle steht, wie dies auch in Australien der Fall ist, sollte die Ernährungsweise grundlegend umgestellt werden. Als Hauptnahrungsmittel sollten nur noch Vollkornprodukte in Betracht fallen, Kleie, Naturreis, Sojabohnen, Hirse und Buchweizen. Auch Meerpflanzen, wie Kelp, enthalten viel Magnesium. Vorteilhaft ist es zudem, wenn man einige Zeit auch das homöopathische Magnesium phos. D<sub>6</sub> oder noch besser D<sub>3</sub> einnimmt. Dadurch können Krampfbereitschaft und spastische Schmerzen günstig behoben werden.

### Wieviel sollen wir täglich trinken?

Wenn jemand auf Nahrung verzichten muss, dann kann er 10–20mal so lange leben, als wenn es ihm an Flüssigkeit vollständig mangeln würde. Wieviel wir Menschen täglich trinken sollten, hängt von der Art des einzelnen ab, von seiner Körpergrösse, von der Art wie er sich ernährt, ob milde oder scharf gesalzen. Auch hängt viel von seiner Tätigkeit ab, ob er im Büro oder an freier Luft arbeiten kann. Vielleicht schwitzt er viel, während ein anderer nur selten Schweiß absondert und daher weniger Flüssigkeit ersetzen muss. Auch das Klima, in dem jemand lebt, spielt eine Rolle, ob er mehr oder weniger trinken muss.

Einige Forscher kommen zu dem Schluss, es genüge, täglich 1–1½ oder 2 Liter Flüssigkeit einzunehmen. Bei Menschen, die mit natürlichen Verhältnissen vertraut sind, meldet sich der Durst in der Regel ganz selbstverständlich. Wer aber durch

unsere Zivilisationsverhältnisse wenig Rücksicht auf die Gesundheit und natürliches Geschehen nimmt, muss auch nicht erwarten, dass er auf normale Körperfunktionen rechnen kann. Ein solcher mag unter Umständen bereits ein Durstgefühl bekommen, wenn er einem Wirtshauschild begegnet.

Vor vielen Jahren bewies mir ein Bierbrauer, der wegen Leber- und Nierenleiden meine Praxis aufsuchte, wie verschiedenartig die Einstellung der einzelnen Menschen betreffs ihres Trinkbedürfnisses sein kann. Diesem Mann riet ich vorsichtig an, dass er pro Tag weniger trinken solle, denn noch immer trank er täglich 12 Liter, während er früher gewohnt war, an Flüssigkeit doppelt soviel, also 24 Liter einzunehmen. Obwohl mich eine solch ungesunde Gewohnheit erschreckte, erklärte mir das unbegreifliche Geständnis wenigstens die Ursache seines