

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Magnesium, Kraftquelle für das Herz  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553256>

### 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:** 15.02.2026

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

### **Den Nutzen festhalten**

Wer nun aber einmal das gewünschte Ziel erreicht hat, indem er sich unter kundiger Anleitung eines offensichtlichen Erfolges erfreuen kann, sollte nicht wieder ins alte Fahrwasser unnötiger Belastung zurückpendeln, sondern den erreichten Nutzen vernünftig auswerten, indem er bei den nunmehr erprobten neuen Ess- und Lebensgewohnheiten verharrt, was von ihm

keineswegs eine ständige Diätkur erfordert, sondern einfach nur eine gesunde, optimale Ernährungsweise, um den gewonnenen Erfolg festigen zu können. Näheren Aufschluss über solche wichtigen Gesundheitsfragen erteilt bekanntlich auch «Der kleine Doktor» sowie unser Leberbuch nebst den monatlichen «Gesundheits-Nachrichten», denen immer wieder neues Erfahrungsgut zu entnehmen ist.

### **Magnesium, Kraftquelle für das Herz**

In letzter Zeit wiesen Aerzte erneut auf die Wichtigkeit von Magnesium für das Herz hin. Nebst seiner Bedeutung für die Herzmuskeln entdeckte man auch, dass Magnesium lebenswichtige Fermente im Zwischenstoffwechsel aktiviert, und dass es ebenfalls zur Verhütung von Herzinfarkten mitzuwirken vermag. Es trägt daher zum Schutz der gesamten Herzmuskulatur bei. Auch zur Verbesserung der Zelldurchblutung und zur Abdichtung der Gefäßwände hilft Magnesium mit.

Auf welche Weise können wir nun aber genügend Magnesium erhalten? Es ist gut, wenn wir regelmässig Magnesium phos. D<sub>6</sub> einnehmen, aber das alleine genügt nicht, denn auch unsere Nahrung sollte unbedingt magnesiumhaltig sein. Das ist nun aber nicht der Fall, wenn wir uns mit raffinierten Weissmehlprodukten ernähren, sind diese doch arm an Magnesium, während Vollkornprodukte und Vollwertkleie reichlich damit versehen sind. Dies verhält sich auch beim Reis so, denn der Naturreis enthält dreimal so viel Magne-

sium als der weisse Reis und zehnmal soviel wie feines, weisses Reismehl. Nebst Kieselsäure ist auch Hirse magnesiumreich. Kohlrabi besitzen nicht nur einen hohen Kalk-, sondern auch einen erheblichen Magnesiumgehalt. Dies kann sogar beim schwarzen Rettich und der Gurke festgestellt werden. Ebenso sind Hülsenfrüchte, vor allem Sojabohnen, reich an Magnesium. – Unter den Früchten weisen Datteln, Feigen und Rosinen den höchsten Gehalt an Magnesium auf, wobei die Feigen zugleich auch noch den höchsten Kalkgehalt besitzen. Himbeeren und Brombeeren sind ebenfalls reich an Magnesium und Kalk, und unter den Nüssen zeichnen sich darin vor allem die Paranüsse, Mandeln und Pinienkerne aus. Als günstige Ernährungsform für das Herz kommt einzig die Naturnahrung in Frage, weil sie allein die notwendigen Mineralstoffe in genügender Menge zur Verfügung stellen kann. Wo immer die Nahrung reichen Gehalt an Magnesium aufweist, dient sie als Kraftspender für das Herz.

### **Aus dem Leserkreis**

#### **Die heikle Zuckerfrage**

Schon oft haben wir Aufschluss über die verschiedenen Zuckerarten gegeben, und manche Frage wird dadurch wohl gelöst worden sein. Nun gelangte aber im Lauf des vergangenen Frühjahrs Frl. E. aus B. an uns, da sie durch ein Reformprodukt unsicher geworden war, wirklich ein Fruchtzuckerpräparat erhalten zu haben.

Der Verfasser der Zeitschrift «Sonnseitig leben» lehnte in einem seiner Artikel diesen weissen Fruchtzucker vollständig ab. Sie wollte daher von uns Auskunft erhalten und schrieb: «Da ich meine Konfitüren mit diesem Fruchtzucker eingekocht und für diesen auch viel bezahlt habe, würde es mich interessieren, was Sie als Fachmann davon halten. Sie verkaufen ja