Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 7

Artikel: Kleine Ursachen, grosse Auswirkungen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969990

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: 16.12.2025

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

Kleine Ursachen, grosse Auswirkungen

Als ich vor ungefähr 20 Jahren das erstemal Meeralgen auf einer meiner neuangelegten Kulturen verwendete, beobachtete ich dadurch eine fast unnatürliche Wachstumssteigerung. Die Randen, andernorts auch als Rote Beete bekannt, wurden 2½mal so schwer wie jene, die auf unbehandeltem Boden wuchsen. Dieser auffallende Unterschied war den kleinen Spuren von Jod zuzuschreiben, die durch die Meeralgen als Aktivator wirkten, wodurch sie mehr als der beste Dünger zu leisten vermochten.

Wie wirkt Jod bei uns?

Diese Beobachtung lässt sich auch bei uns Menschen feststellen. In der Regel vermag nämlich schon die Einnahme der kleinsten Jodmenge stärker zu wirken, als eines der üblichen Kräftigungsmittel. Dieser Umstand beweist, dass Jod die endokrinen Drüsen ganz besonders anzuregen vermag, was hauptsächlich der Schilddrüse zugute kommt. Über diese gesteuert, wirkt es sich vormerklich auch auf die Hypophyse und die Keimdrüsen anregend aus. Bei grosser Müdigkeit, Arbeitsunlust, ja sogar bei den gefürchteten Depressionen kann Jod daher ausnehmend günstig zur Geltung gelangen, und zwar vor allem in Verbindung mit Kalium. Aus diesem Grunde erachteten wir es als vorteilhaft, bei einigen unserer Nahrungsmittel Meerpflanzen in Form von Kelp beizugeben. Dies wirkt sich besonders günstig in unseren beiden Würzmitteln Herbamare und Trocomare aus.

Günstige Wechselwirkung

Wiederum lässt dieser Umstand erkennen, dass es beim biologischen Landbau für den Boden bedeutungsvoll ist, wenn wir stets Dünger verwenden, der genügend Jod und Kalk enthält. Dies wirkt sich auf die Pflanzen, die wir aus solchem Boden ernten können, insofern günstig aus, da sie für sich selbst auch genügend von diesen Elementen in sich aufnehmen können. Die Düngung mit Meeralgen und kalkhaltigem Knochenmehl ist daher für unseren Boden viel bedeutungsvoller, als wir dies allgemein annehmen mögen. Ebenso bedeutungsvoll ist es für unsere Nahrung, dass sie sich durch solchen Boden an Jod und Kalk bereichern wird, weil dadurch die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Infektionskrankheiten bei Mensch und Tier wesentlich zunehmen kann. Beerenfrüchte, vor allem Erdbeeren, gewinnen durch diese beiden Stoffe grossen Nutzen. Ist die Düngung, die wir dem Boden zukommen lassen, entsprechend jod- und kalkhaltig, dann mehrt dies das Wachstum der Pflanzen, der Zuckergehalt wird erhöht, während die Anfälligkeit auf Fäulnis- und Pilzkrankheiten abzunehmen vermag. Solch ein Ergebnis lohnt sich bestimmt. Es ist daher nochmals zu betonen, dass dieser Vorteil am besten durch Algenkalk infolge Meeralgendüngung und Knochenmehl erreicht werden kann.

Vorteilhafter Nutzen für Lymphatiker

Lymphatische Kinder, die bekanntlich sehr leicht Erkältungen und fieberhaften Krankheitserscheinungen unterliegen und oft unter druckempfindlichen und leicht geschwollenen Lymphdrüsen zu leiden haben, sprechen besonders günstig auf jod- und kalkhaltige Stoffe in der Nahrung an. Auch entsprechende Heilmittel sind äusserst dienlich, so Urticalcin wie auch Kelpasan-Tabletten, die beide in der Richtung hin zu wirken vermögen. Allerdings sollte man Kindern, die diese beiden Stoffe benötigen, sämtliche Weisszuckersüssigkeiten vorenthalten, indem man diese unbedingt mit Natursüssigkeiten ersetzt, wovon wir durch naturreine Datteln, Feigen und Weinbeeren eine schöne Auslese haben. Dadurch lässt sich die Wirkung jod- und kalkhaltiger Heilmittel besser und nachhaltiger auswerten. Achten wir daher darauf, dass es uns gelingt, diesen Vorteil zum Wohle unserer Kinder zu erlangen. Im Grunde genommen sind es scheinbar klei-

ne Ursachen, die gesundheitlich jedoch zu beträchtlichen Auswirkungen führen können, wenn wir sie nicht auf unvernünftige Weise daran zu hindern suchen.

Gartenarbeit, ein willkommenes Heilmittel

Ein altes chinesisches Sprichwort lautet: «Wenn du eine Stunde glücklich sein willst, dann betrinke dich, wenn du drei Tage glücklich sein willst, dann heirate. Wenn du immer glücklich sein willst, dann beschaffe dir einen Garten.» Zwar gehe ich mit dieser grotesken Philosophie chinesischer Derbheit keineswegs einig, aber dennoch können wir aus dem dritten Rat eine gewisse Lehre ziehen, wie dies in der Regel bei jedem Sprichwort der Fall ist. Die Antwort hierauf erteilten mir jene meiner Bekannten, die sich trotz angestrengter geistiger Inanspruchnahme nie dazu bequemen konnten, durch entsprechende Gartenarbeit für ihr Leben einen gesunden Ausgleich zu schaffen. Immer wieder melden Todesanzeigen das plötzliche Ableben gewisser Erfolgsmenschen im Alter von 40 bis 60 Jahren, obwohl sie mit Leichtigkeit achtzigjährig hätten werden können, wären sie einer vernünftigeren Lebensweise gerecht geworden. Ständige Spannung ohne das Einschalten der notwendigen, regelmässigen Entspannung kann die Lebenskraft um viele Jahre kürzen. Zuviel Gaumengenuss durch auserlesene Mahlzeiten, zuviel auserlesener, feiner Alkohol, zu reichliche Dessertspezialitäten mögen den Gesundheitszustand mancher allzu sehr belasten. Auch wer sich der üblen Gewohnheit preisgibt, regelmässig seine auserlesenen Havanna-Zigarren zu rauchen, trägt zu einem früheren Ablauf des Lebens bei. Überhaupt der ungesunde Aufenthalt in rauchgeschwängerten Lokalen ist nebst anderen Nachteilen dazu angebracht, den Lebensgenuss eines bevorzugten Betagten frühzeitig zu kürzen. Durch zuviel befriedigte Genusssucht wird der Lebensfaden von Tag zu Tag dünner, bis er schliesslich unerwartet zerreisst. Irgendeine sorgenbeladene oder auch eine freudige Erschütterung kann zuviel der Belastung sein und das unerwünschte Ende herbeiführen. Aber Tausenden wäre es möglich, ein solches Ende zu vermeiden, wenn nicht unsere Wohlstandsgesellschaft widerstandslos dazu verleiten würde, verkehrt zu handeln. Gerade, wenn man eigentlich ohne Sorgen leben könnte, ist es doch bestimmt töricht, die Erfordernisse natürlicher Gesetzmässigkeit, die in abwechselnder Spannung und Entspannung liegen, unbeachtet zu umgehen. Die Begehrlichkeit nach schädigenden Genüssen versalzt das Leben, bis es schliesslich durch den Tod weichen muss und dadurch vollständig versalzen wird!

Vorteile der Gartenarbeit

Statt bescheiden einzusehen, dass sich der vortrefflichere Lebensgenuss in der Pflege eines Gartens leicht erreichen liesse, weil er genügend Bewegung und Atmung im Freien verschaffen könnte, weil er ferner der Freude an der interessanten Wirksamkeit der Natur Einlass gewähren würde und weil er zu einwandfreier Nahrung verhilft, greift der Wohlhabende nur allzu oft zu zerstörenden Genüssen. Die Neuzeit verschaffte vergiftende Spritzmittel, während selbstgezogene, unverdorbene Beeren doch so herrlich schmecken würden. Zudem könnten sie den Beschwerden des Alterns wesentlich entgegenwirken. Auch Stein- und Kernobst kann der begeisterte Liebhaber seines Gartens ohne Risiko geniessen, wie auch seine Gemüse und Salate, weil sie ihm ohne chemischen Einfluss die notwendigen Nähr- und Vitalstoffe darreichen werden. Aber das alles geht dem gewiegten Geschäftsmann durch den Strich, weiss er doch auszurechnen, dass sich diese Mühe nicht lohnt, weil die Stunden nicht bezahlt werden, denn sämtliche Gartenerzeugnisse lassen sich im Handel doch weit