Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 8

Artikel: Natürliche oder künstliche Vitamine?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969995

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: 09.08.2025

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

Nahrung gewöhnt haben, sollten sich darüber nicht wundern, dass entwertete Nahrungsmittel wie Weissmehl- und Weisszuckerprodukte sie nicht vollwertig ernähren können, weil sie allzu arm an Vitalstoffen sind, weshalb sie uns die notwendige Spannkraft nicht beschaffen, auch wenn wir noch soviel davon essen mögen! Die aktiven Lebensvorgänge sind nicht vom Nahrungsquantum, sondern von der Qualität der Nahrungsmittel abhängig, vor allem von deren Gehalt an Vitalstoffen.

Schädigende Lichteinflüsse

Auch Lichteinflüsse können Wirk- und Vitalstoffe schädigen und zerstören. Aus diesem Grunde wählt man für verschiedene Präparate und besonders für gewisse Medikamente zur Verpackung braunes Glas. Auch steht auf den Etiketten oft der Vermerk: «Vor Licht zu schützen, kühl und trocken aufbewahren». Es ist bemerkenswert, dass das gleiche Licht, das Wirk- und Vitalstoffe aufbaut, diese auch wieder abbauen kann, sobald dem aktiven Lebenskreis etwas Wichtiges entnommen wird. Eine Pflanze, die durch Photosynthese und andere biologische Vorgänge Wirk- und Vitalstoffe aufbaut, muss vor Licht geschützt werden, sobald sie geerntet ist, dieweil dadurch der aktive Strom des Lebens unterbrochen wird. Darum müssen Heilpflanzen auch sofort nach dem Ernten und bevor sie welken können, verarbeitet werden. Grüne Kräuter trocknet man stets im Schatten, nicht an der Sonne. Wenn man die biologischen Gesetze und Vorgänge stets aufmerksam beobachtet und kennenlernt, kann man sie auch zu unserem Nutzen und Wohl voll auswerten.

Natürliche oder künstliche Vitamine?

Immer wieder taucht im Alltag die Frage auf, ob die künstlichen Vitamine den natürlichen ebenbürtig seien. Ich werde wenigstens oft danach gefragt und muss diese schwerwiegende Frage, statt sie bejahen zu können, wahrheitsgetreu verneinen, auch wenn sich die Chemiker darüber ärgern mögen. Die einfachste Art, diese Behauptung zu beweisen, liegt erstmals darin, dass man von künstlichen, demnach synthetischen Vitaminen viel grössere Mengen benötigt, um den täglichen Bedarf decken zu können, als dies bei den natürlichen der Fall ist, und zweitens kann man mit synthetischen Vitaminen überdosieren. Dies beruht auf schwerwiegender Tatsache, denn dies kann bis zur Toxizität geschehen, was einer vergiftenden Wirkung gleichkommt, und diese Möglichkeit besteht bei Einnahme natürlicher Vitamine nie, mag man noch so viel davon geniessen.
Die Vitamin-C-Menge von ungefähr 40 Zitronen entspricht etwa 1 g Ascorbinsäure. Will man seinen Vitamin-C-Bedarf aus natürlichen Quellen schöpfen, aus der Zitrone, dem Sanddorn oder der Hagebutte, dann braucht man 5–8mal weniger von diesen natürlichen Stoffen einzunehmen, als wenn man sich synthetischer Vitamine, also reiner Ascorbinsäure zu bedienen hat. Ähnlich ist das Verhältnis zwischen natürlichen und synthetischen Vitaminen auch bei anderen Naturerzeugnissen im Vergleich zu jenen, die man synthetisch gewonnen hat. Das ist ein stichhaltiger Beweis dafür, dass man die Natur zwar nachäffen kann, aber niemals gelingt es auf künstliche Art, ohne jegliches Risiko eingehen zu müssen, gleiche Werte zu schaffen, wie sie der Naturgesetzlichkeit spielend gelingt. Wem werden wir also in Zukunft unser Vertrauen entgegenbringen, und zwar mit bestem Gewissen unserem gesundheitlichen Verständnis gegenüber? Verdienen menschliche Versuche den Vorrang oder die schöpferische Weisheit?

Erfolgreiche Diät

Wie oft schon haben wir darauf hingewiesen, dass uns eine eiweissarme, wenn nicht gar eine eiweissfreie Diät erfolgreiche Hilfe verschaffen kann. Es ist dies eine sehr einfache Angelegenheit, die nur auf Entschlossenheit und gutem Willen beruht.