

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 1

Artikel: Wie ein Veilchen ohne Duft...
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970180>

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: 05.04.2026

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

kohol bei Strafe verboten. Leider war zur Zeit des Propheten Mohammed das Rauchen noch nicht bekannt, sonst hätte er diesen Genuss sicher auch verboten. Dann würden heute Millionen von Moslems auf das Rauchen ebenso verzichten wie auf den Alkohol.

Ein schlechtes Beispiel

Es ist bedauerlich, dass die religiösen Führer, die einen grossen Einfluss ausüben, sei es nun in Rom oder in anderen religiösen Zentren, das Rauchen nicht verpönen und als etwas Unreines darstellen. Vom rein christlichen Standpunkt aus sollte man den Tempel des Geistes, den Körper, rein halten und alles, was dieses Gefäss des Geistes verunreinigt, sollte gemieden werden. Diese Einstellung entspricht dem Geist der Bibel und der christlichen Lehre. Leider haben nicht alle Theologen für diese klare Definition des christlichen Geistes Verständnis, sonst würde man sie nicht so oft in gemütli-

cher Gesellschaft finden, mit einer dicken Havanna im Mund, die sie genüsslich paffen und Rauchringe in die Luft blasen. Heute, in einer Zeit, in der man so vielen Umweltgiften ausgesetzt ist, sei es in der Nahrung, im Wasser oder in der Luft, da sollte man wenigstens die schädliche Belastung meiden, die man selbst verhüten kann. Wieviele Menschen, bei denen ich eine Krebsdisposition beobachtete, sind von mir gewarnt worden! Doch die Mahnung wurde erst begriffen, als sie mit Lippen-, Zungen- oder Kehlkopfkrebs wieder kamen. Erst dann, in dieser ernstesten Situation, sagte man mir: «Hätte ich doch auf Sie gehört . . .» Wie oft kommt diese Einsicht zu spät? Besonders junge Leute sollten sich gegenseitig ermuntern, von dieser Leidenschaft Abstand zu nehmen. Und wenn Freunde mitausharren und mit liebevoller Geduld immer wieder mahnen, dann kann man in vielen Fällen mit Erfolg rechnen.

Wie ein Veilchen ohne Duft . . .

. . . so sind reine Vitamine und Wirkstoffe ohne ihre Begleitstoffe. Der Chemiker empfand sie lange Zeit als unwesentlich und störend. Ihr Vorhandensein löst das Geheimnis, warum reine Wirkstoffe und Vitamine mit ihren Begleitstoffen viel aktiver zu einem natürlichen Geschehen der biologischen Vorgänge im Körper verhelfen. Ein einfaches Beispiel haben wir schon beim gewöhnlichen Pfefferminztee. Ein normaler Aufguss von Pfefferminzblättern hat, wie Wissenschaftler festgestellt haben, eine 90fache Überlegenheit gegenüber dem isolierten, reinen Menthol, das heisst dem kristallinisch ausgezogenen Wirkstoff der Pfefferminzpflanze. Das will doch etwas sagen! Vor allem Vitamine sind viel haltbarer in Verbindung mit ihren Begleitstoffen als in sogenannter reiner Darstellung. Vitamin C zum Beispiel wird durch Sauerstoff so rasch beeinflusst und wertvermindert, dass man es wiederum mit natürlichen Stoffen, einem sogenannten Antioxydant, haltbar macht. Ist das Vitamin in dieser Form verbunden, verliert der

Sauerstoff seine Angriffsfläche. Ich habe seinerzeit mit Professor Emil Abderhalden hin und her überlegt, wie man bei vitamin-C-haltigen Naturprodukten wie Hagebuttenmark, Sanddorn und Acerola-Kirschen und anderen aus Naturstoffen gewonnenen Extrakten, der zerstörenden Wirkung des Sauerstoffes entgegenwirken kann. Wir haben es mit Honig und mit Produkten der Edelhefe- und Milchsäuregärung probiert, aber es ist gar nicht einfach, diesbezüglich wirksame und geschickte Lösungen zu finden. Darum muss man nach reiflicher Überlegung zu dem Schluss kommen, dass alle Vitamine in ihrem natürlichen Verband, so wie sie in der Natur vorkommen, möglichst unverändert für uns das Beste sind.

Gesundheitliche Nachteile

Wir brauchen quantitativ viel weniger Vitamine, als die internationalen Normen dies vorschreiben. Wir haben dadurch auch nicht den Nachteil, dass wir die Einnahme gewisser Vitamine überdosieren. In

grösseren Mengen können sie toxisch, also vergiftend wirken und mehr Schaden anrichten als Nutzen. Eine Überdosierung mit natürlichen Vitaminen im Verband mit den Begleitstoffen kann niemals eintreten, da sie in solchen Mengen, wie man sie konzentriert verabreichen könnte, in freier Natur gar nicht vorhanden sind. Wir können also der Natur höchstens da und dort ein wenig nachhelfen, aber wir können ihr nicht ins Handwerk pfuschen, ohne selbst gesundheitliche Nachteile zu haben. Aber die merkt man meist erst dann, wenn bereits viel Schaden angerichtet wurde. Es ist bei allem so, was der Mensch mit seiner grossen Weisheit, die sich oft als Pseudoweisheit herausstellt, tut: er erfährt es immer zu spät. Es ist, wie wenn ein Bauer die Jauchegrube erst zudeckt, wenn ein Kind hineingefallen und gar ertrunken ist. Die Natur ist noch immer unsere beste Lehrmeisterin, die uns zurechtweist. Wenn wir ihre Grundsätze missachten, gehen wir ein Risiko ein.

Fragwürdige Chemie

Die künstlichen Vitamine sind den natürlichen absolut nicht gleichwertig. Sogar der berühmte Spezialist, Professor Brupacher, gibt dies zu. Stellt man ein Glas Orangensaft ans Licht, so wird das Vitamin C nicht so rasch abgebaut wie bei einer im Wasser gelösten Vitamin-C-Brausetablette. Die Orange enthält nämlich zusätzliche Stoffe, die dazu fähig sind, das Vitamin C vor der Zerstörung zu schützen. Die Vitamintablette hingegen besitzt keine Schutzstoffe, da die Ascorbinsäure in reiner Form schutzlos der Zerstörung ausgeliefert ist. Allgemein müssen solche berühmte Fachleute zugeben, dass die Vitamine, so wie sie in der Natur mit ihren Begleitstoffen vorkommen, viel bekömmlicher sind als die von der Chemie produzierten Vitamine. Es ist einleuchtend, dass auch die Chemie wiederum die Natur zu Hilfe nehmen muss, denn aus rein chemischen Substanzen, also anorganischen Stoffen, kann kein sogenanntes künstliches Vitamin produziert werden. So benötigt die Industrie zur Herstellung von Vitamin C Tausende von Ton-

nen Zucker, die dann in Glukose umgewandelt werden. Mit einem Zusatz von Mikroorganismen, also von Bakterien, wird die Glukose zum Gären gebracht. Wir wissen, wie eigenartig die Gärungserreger wirken und wie kompliziert diese Vorgänge sind. Und nur mit Hilfe solcher aktiver Lebensformen kann die Chemie das Vitamin C herstellen. Es ist ein Glück für uns, dass sie in ihren Fabrikationsmethoden biologische Vorgänge mitintegrieren muss, da sonst die Toxizität, das heisst die Giftigkeit, bei Überdosierungen von sogenannten synthetischen Vitaminen noch viel grösser wäre.

Denken wir also immer daran, dass man das, was die Chemie zustande bringt, mit einem Veilchen vergleichen kann. Aber nur die Natur kann dem Veilchen den wunderbaren Duft verleihen, so dass es als «*Viola odorata*» bezeichnet werden kann. Die Chemie könnte man auch mit einem Pferd vergleichen, das ohne den Reiter den gewünschten Ort nur schwer erreichen kann. Diese Symbiose, dieses Zusammenspiel zwischen Wirkstoffen, die man rein darstellen kann und an die der Chemiker glaubt wie ein Buschmann an die Heilkraft und Aktivität seiner Götzen, all diese Wirkstoffe - und da können noch so viele Theorien und Behauptungen von bornierten, einseitigen, von sich selbst so stark eingenommenen Wissenschaftlern aufgestellt werden - sind den natürlichen, mit ihren Begleitstoffen versehenen Heilpflanzen niemals gleichwertig, und dementsprechend können sie nicht in der Therapie eingesetzt werden. Die feinen Wirkungsorganismen entstanden durch die Genialität des Schöpfers. Ihre Heilkraft, die der Mensch vielleicht nie voll erfassen wird, bleibt ein Geheimnis. Vielleicht ist die Unmöglichkeit, dies zu begreifen, mindestens genauso gross, wie wenn man einem Affen einen Computer in seinen Zusammenhängen und dem Funktionsmechanismus verständlich machen möchte. Wir Menschen sollten uns viel mehr Mühe geben, wieder Achtung zu bekunden vor schöpferischer Genialität, die in und um uns in der Natur so wunderbar zum Ausdruck kommt.