Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 8

Artikel: Mineralstoffe
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552837

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: 10.02.2026

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

niederschrieb. Obschon diese schwer verständlich ist, gibt sie doch, wenn man darüber nachdenkt und um die nötige Weisheit bittet, Aufschluss über Dinge, die im Begriffe sind, heute in Erfüllung zu gehen. Auch der Besuch von Ephesus, in der Türkei, war ein grosses Erlebnis für alle, die die Bibel und das Leben des Apostels Paulus kennen. Es ist erstaunlich, wie dieser kluge Mann, in der riesigen Tempelstadt, die voll von Philosophen und allerlei Götterglauben war, den Mut hatte, so entschieden aufzutreten. Wenn man die Geschichte liest, die er hier erlebt hat, und man geht selbst in diesen Ruinen herum, dann steigt alles wie lebendig vor einem auf. Auch der Besuch auf Santorin, einer Insel vulkanischen Ursprungs, war überwältigend. Wenn Vulkanstein verwittert oder gemahlen und so dem Humusboden beigegeben wird, dann wirkt er wie ein aktiver Mineralstoffdünger. So manches kleinere und grössere Paradies könnte man auf all diesen griechischen Inseln, wenn sie nach biologischen Grundsätzen bebaut würden, schaffen. Zum Teil wird es noch von alten Bauern getan, zum Teil aber leider nicht mehr. Schade ist es um das geschichtlich interessante Athen, das bei unserem Besuch mit einer riesigen Dunstglocke bedeckt war. Ich habe dort einen alten Freund ausserhalb Athens besucht, und ich war froh, aus dem Stadtzentrum herauszukommen.
Nach einem solchen Landausflug waren wir froh, wieder auf dem Schiff zu sein, wo wir mit Leckerbissen der griechischen Küche, auf der Vollwertbasis zubereitet, verwöhnt wurden. Zudem stand ein Vollkornbrot aus frisch gemahlenem Getreide zur Verfügung.

Ermunterung für Reiseunternehmer

Ich möchte alle Reisegesellschaften ermuntern, bei Kreuzfahrten den Versuch zu wagen, nach diesem geglückten Experiment der «Atalante», nikotinfreie Reisen anzubieten, wobei biologische Vollwertkost serviert wird. Bestimmt ist es nicht leicht, dies zu organisieren, dass man immer frische, biologisch gezogene Salate sowie auf dem Schiff gebackenes, frisches Vollkornbrot anbieten kann. Aber die Mühe lohnt sich, im Interesse der Passagiere, und wenn es gelingt, sicher auch im Interesse der Organisatoren und Unternehmer.

Mineralstoffe

Sicherlich ist es wichtig, dass wir den Vitaminen in unserer Ernährung grosse Beachtung schenken. Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass die Mineralstoffe von mindestens ebenso grosser Bedeutung für unsere Gesundheit sind. Vitamine bekommen wir, da es doch heute üblich ist, etwas mehr Früchte zu essen als früher, noch eher, als die für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit so lebensnotwendigen Mineralstoffe. Obschon wir in Publikationen, Büchern, Zeitungsartikeln lesen und durch Radio und Television immer wieder aufmerksam gemacht werden, wie wichtig es ist, Vollkornprodukte auf den Tisch zu bringen, gefährden wir unsere Gesundheit durch Weisszucker und Weissmehlprodukte, die noch immer von breiten Bevölkerungsschichten bevorzugt werden. Das Ergebnis einer Ernährung auf solcher Basis ist ein Mineralstoffmangel mit allen seinen schädigenden Folgen. Wenn man nach Spanien, Italien und Frankreich reist, ist es sehr schwer, dort ein Vollkornbrot zu bekommen. Und gerade in diesen Ländern, die sonst noch viel Sonne und zum Teil gute klimatische Verhältnisse haben, sieht man so viele bleiche Kinder, typische Lymphatiker, sehr oft mit empfindlichen Lymphdrüsen, die auf einen Kalkmangel zurückzuführen sind. Gerade dieses wichtige Mineral, Kalk, ist so notwendig, um dem Körper Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen zu verschaffen. Wenn solche Kinder dann immer wieder unter Husten, Katarrh, also Erkältungen leiden, ja sogar zeitweise leichte Fieberschübe bekommen, muss man sich nicht wundern. Schätzungsweise

leiden mindestens 50 Prozent der Europäer, wenn nicht noch mehr, an Kalkmangel und den entsprechenden Empfindlichkeiten.

Wertvolles Vollgetreide

In Gegenden, wo wenig Gemüse, vor allem wenig Salate gegessen werden, kann sich auch ein Kali-, ein Magnesium-, ja sogar ein Eisenmangel empfindlich bemerkbar machen. Es ist nun einmal eine erwiesene Tatsache, dass Mineralstoffe und alle Spurenelemente vorwiegend im Vollgetreide und im Gemüse, vor allem in den Salaten, zu finden sind. Man sollte viel mehr Gewicht darauf legen, Vollgetreide zu essen. Gerade in den äusseren Schichten, in der Kleie und im Keimling, sind die Mineralstoffe und auch ein Teil der Vitamine enthalten. Die römischen Legionäre haben ihre Kraft und Ausdauer nicht von Weissmehl und entsprechenden Produkten, wie Spaghetti, Makkaroni oder anderen Teigwaren aus Weissmehl erhalten, sondern vom ganzen Weizen! Nur so kamen sie in den Genuss des vollen Mineralstoffgehaltes, frisch geschrotet oder gemahlen, und man kann sagen mühlenwarm verarbeitet und verwertet. Die Grundnahrung eines Legionärs war Vollgetreide, denn Fleisch war nur schwer erhältlich und verdarb leicht. Zudem enthält eben das Vollgetreide auch die für unsere Verdauung, vor allem die für eine gute Darmtätigkeit so notwendige Zellulose. Wenn wir Naturvölker, soweit es noch solche gibt, wegen ihrer guten Darmtätigkeit und wegen ihrer schönen Zähne beneiden, dann liegt es gerade daran, dass sie noch regelmässig naturbelassene Nahrung einnehmen, Vollgetreide, sei es nun Naturreis oder sei es ganzer Weizen, Roggen, Gerste oder Mais. Auch die so wichtigen, ja zum Teil lebenswichtigen Spurenelemente sind in den gleichen Pflanzenteilen zu finden, wie die Mineralstoffe, nämlich in den äusseren Schichten des Getreidekorns und im Keimling. Bei der sogenannten Zivilisationsnahrung werden diese wertvollen Bestandteile geschält, als Viehfutter verwertet oder, was noch irrsinniger ist, man stellt aus diesem «Abfall» teure Medikamente her, um die Zivilisationsschäden zu beseitigen. So verhält es sich zum Beispiel mit Fluor, einem Mineralstoff, der für die Zähne von ungeheurer Bedeutung ist. Statt wieder Vollroggenbrot einzuführen und zu geniessen, wird das Wasser oder das Salz mit Fluor vermengt. Gerade diejenigen Völker, die so schöne Zähne haben und unter Karies kaum zu leiden haben, benötigen weder Fluorsalz noch Fluorzahnpasta. Sie essen fluorhaltige Produkte, wie sie die Natur bietet, statt den denaturierten und gebleichten Nahrungsmitteln.
Auch das so lebenswichtige Jod für die Schilddrüse finden wir nicht in Weissmehl oder Weisszuckerwaren, sondern nur in der Vollkornnahrung.

Bedeutung der Spurenelemente

Mineralstoffmangel und besonders ein Mangel an Spurenelementen wirkt sich nicht immer schnell aus. Es kann Jahre, Jahrzehnte dauern, bis wir die schlimmen Folgen zu spüren bekommen. Nicht nur die Zähne werden porös und anfällig, auch das Knochengerüst verliert seine Stabilität. Die Drüsen, vor allem die Lymphdrüsen, leiden unter Mineralstoffmangel, sei es nun Kalk oder Jod, Fluor oder was auch immer. Selen ist in ganz kleinen Mengen sehr notwendig, denn es hat sich als anticancerogenes Spurenelement erwiesen, was sich in letzter Zeit öfters bestätigt hat.
Germanium hat nach Forschungen der Japaner im gleichen Sinne grosse Bedeutung bekommen und von sich reden gemacht. Mineralstoffe und vor allem Spurenelemente haben eine viel grössere Bedeutung für die Erhaltung des biologischen Gleichgewichtes in unserem Körper, als man allgemein annimmt. Immer wieder entdeckt man neue Spurenelemente, die lebensnotwendig und die am ganzen Zellstoffwechsel beteiligt sind, die wichtig sind, um gegen degenerative Erscheinungen der Zellen zu wirken. Es ist nicht verwunderlich, wenn man immer wieder feststellt, dass Menschen, die nur von Naturprodukten leben, Krebs, Arthritis, Rheuma und all die Zivilisationskrankheiten wenig oder gar nicht kennen. Vergessen wir auch nicht, dass es noch Spurenelemente gibt,

die wir noch nicht entdeckt haben, denn immer wieder stösst man auf neue lebenswichtige Stoffe. Es wäre deshalb klug, wenn wir uns strikte daran halten würden, die Nahrungsmittel so zu geniessen, wie sie der Schöpfer geschaffen hat. Wir haben es seiner Weisheit und Umsicht zu verdanken, dass er in jedem Nahrungsmittel ein Rezept verwirklicht hat, mit allen notwendigen Stoffen, und zwar in dem für uns und unsere Gesundheit notwendigen und gegebenen Quantum. Die Zusammenstellung ist im besten Verhältnis, um das biologische Gleichgewicht zu erhalten.

Vollnahrung als Heilmittel

Diesem Umstand ist es zuzuschreiben, dass wir oft wunderbare Heilungen beobachten, wenn Menschen von der Zivilisationsnahrung zur Naturnahrung zurückkehren. Das ganze grosse Geheimnis liegt in der Regel darin, dass der Körper nun die Stoffe bekommt, bekannte oder unbekannte, die er benötigt, um die eigene Regenerationskraft zu mobilisieren, die Schäden zu beseitigen, Funktionsstörungen zu beheben und eine Heilung auszulösen, die wir nur bewundern, beobachten, aber vielleicht gar nicht erklären können! Wer ein guter Beobachter ist, sei er nun ein sogenannter Laie, ein Arzt oder ein Forscher, wird feststellen, dass die Natur uns eigenartige und interessante Geheimnisse offenbart. Diese dürfen wir miterleben, wenn wir die Natur so natürlich wie möglich belassen, wie Professor Kollath gesagt hat, indem wir die Produkte so geniessen und schonungsvoll zubereiten, wie sie uns der Schöpfer in unsere Hände gelegt hat.

Und in dieser Hinsicht spielen die Mineralstoffe eine ganz grosse und wesentliche, weil lebenserhaltende Rolle. Sie sind deshalb von grösster Bedeutung.

Wollen wir dies wertschätzen und zu unserem Nutzen auswirken lassen!

Milch und Milchprodukte als Nahrungsmittel

Vorausgesetzt, dass die Milch noch einwandfrei ist, das heisst dass sie nicht wertvermindert wurde infolge von Spritzmitteln und Umweltgiften, dann ist sie ein ganz hervorragendes Nahrungsmittel. Ältere Leute, die vielleicht noch vor vierzig bis fünfzig Jahren auf dem Lande die herrliche, rohe Frischmilch geniessen konnten, sie wissen, wie wunderbar die Milch – wenn sie rein und natürlich ist – schmecken kann! Es gibt heute glücklicherweise da und dort wieder Betriebe, die biologisch wirtschaften, und die uns diese Milch wieder liefern. Wenn wir also die Milch betrachten, dann wollen wir einmal nur die positiven Seiten beleuchten.

Milch – das ideale Nahrungsmittel

Die Milch wird ja von der Natur aus als Nahrungsmittel produziert und ist demnach für Jungtiere gedacht, die in der ersten Zeit ihres Lebens praktisch alle Stoffe erhalten müssen, die sie zum Aufbau eines gesunden Körpers benötigen. Deshalb ist die Milch vielseitig im Gehalt. Sie enthält Mineralstoffe, vor allem Kalk, dann verschiedene Vitamine, vor allem B_1, B_2, B_6 und das Vitamin C, ja sie enthält sogar Vitamin B_{12}, in kleinen, aber immerhin genügenden Mengen, um einen gesunden Organismus aufbauen zu helfen. Sie enthält ein gutes Eiweiss, das als Zellbaustein der Entwicklung und dem Aufbau gesunder Zellen dient. Wenn wir die Milch roh trinken, dann gerinnt oder koaguliert sie im Magen durch die Magensäure. Deshalb gibt es Leute, die Milch roh nicht gut vertragen. Mischt man Milch zum Beispiel mit einem Getreide- und Fruchtkaffee, dann gerinnt sie feinkörnig, sie koaguliert nicht grob, also in Klumpen. Man könnte eher von einer feinen Emulsion sprechen. Sie wird auf diese Art und Weise viel leichter verdaut.

Vorzüge der Sauermilch

Um die Unverträglichkeit zu umgehen, können wir die Milch ansäuern und sie als