

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Lebenswichtige Spurenelemente  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553005>

#### 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:** 09.01.2026

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

wenn Gärungen, Darmgase, Durchfall und Verstopfung akut sind? Es können auch Nerven- oder rheumatische Schmerzen auftreten und mit Akupressur behandelt werden.

### Wo lernen Sie Akupressur?

Neben Änderungen in der Ernährung und Lebensweise könnte man so mit Akupressur nachhelfen. Und wenn man dies etwas beherrscht, dann wird diese Methode zur Selbstverständlichkeit in der, ich möchte

fast sagen, täglichen Gesundheitspflege. Das Buch «Akupunktur ohne Nadeln» von Cerney ist im Verlag Hermann Bauer, D-Freiburg im Breisgau, erhältlich. Bestimmt ist es in allen grossen Buchhandlungen zu beziehen. Sie können es aber auch von unserem Buchverlag in Teufen beziehen, ohne grosse Umtriebe und Spesen. Wir werden es für unsere Patienten und Freunde auf Lager halten. Dieses Buch kann ich aus voller, innerer Überzeugung empfehlen!

## Lebenswichtige Spurenelemente

Gerade heute, wo Umweltverschmutzung und viele Chemikalien und Gifte, sowohl unsere Mutter Erde wie auch Pflanzen, Tiere und uns selbst gefährden, spricht man so viel über Gesundheitsprobleme. Wir wissen alle, dass Mensch und Tier aus den Elementen der Erde erschaffen wurden. Ältere Leute werden sich erinnern, dass man sich noch vor 70 Jahren, in Bezug auf Ernährungsfragen, nur um die Beschaffung von Eiweiss, Fett und Kohlenhydraten gekümmert hat. Über Vitamine war die Erkenntnis noch sehr spärlich. Erst langsam, von Jahrzehnt zu Jahrzehnt, hat man mehr Verständnis über die lebenswichtige Bedeutung der Vitamine erhalten. Gerade weil das zunehmende Verständnis über die lebenswichtigen Funktionen der Vitamine immer grösser wurde, hat man die Mineralbestandteile, die sogenannten Nährsalze, wie man sie damals bezeichnete, ganz vernachlässigt.

### Kalk als Aufbau- und Heilfaktor

Damals gab es noch sehr viele Kinder mit krummen Beinen, und weder die Eltern noch die Ärzte haben sich gross darum gekümmert. Es wäre sehr einfach gewesen, allen lymphatischen Kindern genügend Kalk zu geben. Die Wichtigkeit des Kalkes ist höchstens in den Lungensanatorien hervorgehoben worden. Die Ärzte haben dort in der Erkenntnis, dass die Tuberkulose mit einem Mangel an Kalk in Zusammen-

hang steht, Kalkpräparate verabreicht, oft nicht die rechten, denn man glaubte, dass der milchsaure Kalk in Tablettenform diesen Mangel ersetzen könnte. Man gab zwanzigmal soviel Kalk, als notwendig war, aber der Kalkspiegel war immer noch zu niedrig, weil die Form, in der man ihn verabreichte, eben falsch war. Der Körper konnte höchstens Spuren davon assimilieren. Das war der Grund, warum seinerzeit pflanzliche Kalkverbindungen, wie zum Beispiel Brennesselkalk, als bessere Kalkformen in den Handel kamen.

### Wichtigkeit des Kaliums

Um Kalium hat man sich auch nicht gekümmert. Man hat damals durch die natürliche Nahrung, die man zu sich nahm, die vielen Gemüse und vor allem Salate, dem Körper in der Regel genügend Kalium zugeführt. Dieser Mineralstoff ist für die Übertragung der Nervenanregung auf die Muskeln und die Herztätigkeit notwendig. Unsere Leistungsfähigkeit, Ermüdung und Wohlbefinden sind weitgehend vom Kalium abhängig. Neben verschiedenen Gemüsearten enthalten getrocknete Aprikosen, Pfirsiche, Feigen und Datteln sehr viel Kalium, weshalb sie im Bircher-Müesli nicht fehlen sollten. Die sogenannten Spurenelemente, die man im Körper nur in ganz kleinen Mengen findet, waren weder dem Laien noch dem Patienten bekannt.

### Folgen des Jodmangels

Das erste Spurenelement, bei dem man eine ganz wichtige Funktion entdeckte, war das Jod. Man wusste damals noch nicht, dass es eine lebenswichtige Aufgabe zu erfüllen hatte. Immerhin haben die Kröpfe, die man damals in der Schweiz zählte, auf Jod reagiert.

Dr. Eggenberger aus Herisau war der erste, der sich mit dieser Frage befasste und auch dafür sorgte, dass später Jodsalz eingeführt wurde. Tausenden, die unter Jodmangel litten, hat das gutgetan. Aber für viele, die eine Überfunktion der Schilddrüse hatten, war das Jod schädlich, und es zeigte sich eher eine vergiftende Wirkung. Die Krankheit wurde dadurch noch gefördert und konnte bis zu den Basedowschen Symptomen führen.

### Lebenswichtige Spurenelemente

In letzter Zeit hat man immer mehr erkannt, dass die sogenannten Spurenelemente, die man nur in ganz winzigen, mit normalen Waagen nicht mehr wägbaren Mengen, im Körper findet, ganz wichtige Funktionen erfüllen. Die meisten dieser Spurenelemente sind nicht nur wichtig, um Lebensvorgänge aufrecht zu erhalten oder Krankheiten zu verhüten. Man hat erkannt, dass der Mensch ohne sie nicht existieren kann.

Immer wieder erscheinen in der Presse Artikel oder über Radio und Fernsehen Vorträge über die Wichtigkeit von Elementen, die man früher überhaupt nicht kannte, wie zum Beispiel Selen, ein notwendiges Spurenelement. In grossen Mengen kann es Krebs erzeugen – wie behauptet wird – und umgekehrt, in kleinen Mengen, in homöopathischen Dosen, wird es in der Krebstherapie verwendet. Gerade dieses Element gibt uns ein Beispiel, wie kleine Reize anregen, aufbauen, beleben und Wunder wirken können, während die gleichen Substanzen in grossen Mengen zerstörend wirken. Es gibt noch viele Spurenelemente, die ähnliche Eigenschaften haben, die eben, wenn sie in massiverer Dosis gegeben werden, sehr schädigend sind, sich sogar als starke Gifte erweisen, aber in ganz kleinen,

homöopathischen Mengen stellen sie wunderbare Heilmittel dar.

Wir können dies bei Zink, Kupfer – das in Verbindung mit Eisen für das Blut notwendig ist – bei Gold, ebenso bei Arsenik feststellen. Wir wissen dies auch von Elementen, die man noch nicht lange kennt, wie zum Beispiel Germanium, das als anticancerogener Stoff in Japan von sich reden machte. Es kann in nächster Zeit sehr wahrscheinlich schon in der Krebstherapie eine Rolle spielen. Forschungen laufen noch in Japan über dieses Spurenelement. Es ist sicher, dass in den nächsten Jahren und Jahrzehnten noch neue Spurenelemente gefunden werden.

### Wie gleiche ich einen Mangel aus?

Was soll nun der sogenannte Laie, der gewöhnliche Mensch, mit all diesen Berichten anfangen? Wie kann er sich dagegen schützen, dass er keinen Mangel an einem Spurenelement hat?

Im Grunde genommen ist das eine sehr einfache Frage, die jedem Kind erklärt werden kann, das noch nicht einmal zur Schule geht. Wenn man davon ausgeht, dass alles in der Natur von einer grossen Intelligenz geschaffen wurde, dass in jedem Nahrungsmittel, sowohl für den Menschen wie für das Tier, ein ganz spezielles Rezept hineingelegt worden ist, das alles enthält, was zum Aufbau des Körpers und zur Erhaltung seiner Gesundheit benötigt wird. Wenn wir als Beispiel ein Reiskorn nehmen, sehen wir, dass es wunderbar eingepackt und hermetisch verschlossen ist. Wenn dieser Verschluss nicht geöffnet wird – fast alle Getreide sind in dieser Form vom Schöpfer verpackt worden – und das Korn trocken lagert, dann hält es Jahrzehnte, ja Jahrhunderte lang. Wenn solche Körner später, vielleicht nach 3000 Jahren noch in die Erde gesteckt werden, sind sie immer noch keimfähig. Man hat dies bei Weizen festgestellt, der in Pharaonengräbern gefunden wurde. Aus dem Grab der Osiris brachte man Weizen zur Reife, der keinem anderen glich und den man in dieser Form nirgends auf der Erde fand. Deshalb gab man ihm den Namen «Osiris-Weizen». Ich

selbst habe bei mir solchen Weizen seinerzeit gepflanzt und aus einem einzigen Korn bis zu 2300 Körner geerntet. Es gibt Büschel von 12 und 14 Ähren, was ich sonst noch bei keinem Weizen gesehen habe. Dieses Wunderkörnlein enthält innen, so wie jedes andere Korn, die Stärke, aus der irgendein Backprodukt hergestellt werden kann. Viele Krankheiten sind darauf zurückzuführen, weil nur diese weisse Stärke verwendet wird, statt des ganzen Korns. Weil Menschen nur den geschälten Reis gegessen haben, entstanden Krankheiten wie zum Beispiel Beri-Beri. Tausende von Menschen haben auf diese Weise ihre Gesundheit, ja sogar ihr Leben verloren. Darüber wurde zu wenig nachgedacht, dass gerade die äusseren Schichten, die im Sieb zurückgehalten werden – die entweder weggeworfen oder an Tiere verfüttert werden – die wichtigen Werte enthalten, also Vitamine, Mineralstoffe und all die vielen Spurenelemente. Der Schöpfer wusste also bei der Erschaffung des Korns als Nahrung für Mensch und Tier, dass das Ganze genommen werden muss, um dem Körper all das zu geben, was er benötigt und um gesund und im biologischen Gleichgewicht zu bleiben.

### In der Gesundheit liegt der Wert

Alle bekannten und unbekannten Faktoren sind im Ganzen enthalten. Wir brauchen nur, wie beim Reis, die Verpackung wegzunehmen, und dann haben wir das, was wir Naturreis nennen. Beim Weizen brauchten wir überhaupt nichts aufzuschliessen. Wir können den ganzen Weizen mit der Zellulose mahlen und verwenden. Das gleiche kann vom Roggen und anderen Getreiden gesagt werden. Nehmen wir also, was nun Getreide anbelangt, alles genau so, wie es wächst, verarbeiten wir für unsere Nahrung die ganzen Körner, dann brauchen wir uns nicht um die Spurenelemente, die darin enthalten sind, zu kümmern, denn wir haben sie ja in ihrer ganzen Fülle.

### Andere Beispiele

Bei anderen Nahrungsmitteln gibt es ähnliche Beispiele. Unsere Grosseltern haben uns, wenn wir einen Apfel gegessen haben,

immer ermuntert, ja die Schale mitzubringen und gut zu kauen. Unter der Schale, so hat der Grossvater oft gesagt, hat es etwas, das für die Gedanken gut ist. Und er hatte recht, denn unter der Schale befindet sich Phosphor. Also hat dieser einfache Mann auf dem Lande etwas erkannt oder von irgendwoher erfahren, was der Wissenschaft vorbehalten war, zu analysieren und folgerichtig zu begründen. Wir, als Kinder, waren streng darauf bedacht, alles zu essen. Wir haben uns sogar immer gefreut, die Kerne mitzubringen, denn das Bittere darin hat uns geschmeckt. Später kamen Forscher in Amerika zur Erkenntnis, dass die darin enthaltenen Stoffe, vor allem winzige Mengen von Blausäure – in Apfelkernen, Zwetschgensteinen, Aprikosensteinen – zellregenerierend wirken und deshalb sogar im Krebsgeschehen mithelfen, einen günstigen Einfluss auszuüben. All diese Dinge sind interessant. Wir haben keine Möglichkeit, wenn wir nicht von Beruf Forscher sind, diese Dinge nachzuprüfen. Aber sie machen uns aufmerksam, dass wir in bezug auf Spurenelemente und auf das gesundheitliche Geschehen nie fehlgehen, wenn wir das Prinzip des Ganzen mit in Betracht ziehen.

Leider müssen wir heute feststellen, dass wir nur selten Obst zu kaufen bekommen, in das wir freudig und herhaft hineinbeißen dürfen, weil fast alles gespritzt und chemisch behandelt wird.

### Auf natürliche Ernährung achten

Vom Standpunkt der Spurenelemente ausgehend ist es also nicht nur eine Mode, ob wir Weissmehl, Weisszucker, raffinierte oder Naturprodukte zu uns nehmen, sondern es ist eine Lebensnotwendigkeit, sich auf natürliche Weise zu ernähren. Wir können unseren Körper nur im Gleichgewicht halten, wenn wir das vom Schöpfer für Mensch und Tier vorausberechnete Rezept respektieren, das in jedem Getreidekorn niedergelegt ist. Wenn wir es als Ganzheit gebrauchen, dann haben wir alle lebenswichtigen, bekannten und unbekannten Spurenelemente aus dieser Nahrungsmittelquelle restlos zur Verfügung.

Alles, was wir daran ändern, bedeutet für uns ein Risiko. An den Folgen dieses Risikos, der Nichtbeachtung dieser in der Natur niedergelegten Gesetzmässigkeit, haben tausende und abertausende von Menschen gelitten. Und wenn wir dies erkennen, müssen wir auch unsere Schlussfolgerungen ziehen und möglichst alle Nahrung so ver-

wenden, wie wir sie aus dem Garten, vom Feld, von der Staude oder vom Baum erhalten; also naturrein auf den Tisch bringen. Wir müssen uns nur noch vorsehen, dass diese uns zur Verfügung gestellte Nahrung möglichst frei von Giftstoffen ist, die nicht die Natur, sondern der Mensch beigelegt hat.

### Radix pareira bravae (Griesswurz)

Im Urwaldgebiet von Brasilien und Peru haben wir einen holzigen Kletterstrauch kennengelernt, der sich wie eine Liane an den Urwaldbäumen hochgezogen hat. Der Stamm dieses Strauches kann bis zu zehn Zentimeter dick sein. Er hat sehr schöne, herzförmige Blätter und Früchte, die wie kleine Kirschen aussehen.

Die Indianer jener Gegend haben die Wurzel des Strauches als Heilmittel verwendet. Sie sind von der Heilwirkung, vor allem bei Steinleiden und Entzündungen der Prostata (Vorstehdrüse), überzeugt. Die Wurzel dient zur Gesunderhaltung der Harnwege. Sie gaben ihr den Namen Butua. Auch die portugiesischen Missionare in Brasilien haben sich dieses Mittels bedient. Aus Berichten geht hervor, dass auch sie von der Heilwirkung überzeugt waren. Ich schreibe dies vor allem für unsere Freunde in Südamerika – speziell in Brasilien und Peru – damit sie sich dieses guten Heilmittels bedienen können. Die Wurzel wird ausgegraben, zerkleinert und in Alkohol angesetzt. Die so gewonnene Tinktur wird dann gegen die oben erwähnten Leiden eingesetzt.

Im gleichen tropischen Urwaldgebiet gedeiht auch die Chanca piedra. Darüber habe ich in meiner Literatur «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete» auf den Seiten 207/215, geschrieben. Zur Pflege der Harnorgane sollte man viel mehr tun; vor allem Männer, wenn sie über 50 sind, sollten daran denken, dass sie die Harnorgane und die Vorstehdrüse, die Prostata, beachten und beizeiten dafür sorgen, dass es nicht zur Vergrösserung (Prostatahypertrophie) kommt. Denn die Operation an der Prosta-

ta ist unangenehm und nicht harmlos. Wir haben ein hervorragend wirkendes Mittel aus dem Samen der Sabal-Palme; Sabal serrulata. In subtropischen Gegenden kommt sie reichlich vor. Dieses Mittel sollte jeder, der die 50er Jahre hinter sich hat, einnehmen, dreimal täglich ein paar Tropfen oder auch zweimal, morgens und abends, in irgendeinem Getränk. Es wäre von Vorteil, wenn alle älteren Männer regelmässig Kürbissamen in ihr Müesli oder in die Getreidenahrung mischen würden. Man kann einen Esslöffel davon täglich fein raffeln und statt Mandeln den Speisen Kürbis-samen zufügen. Diese wirken zusammen mit Sabal ganz hervorragend gegen die degenerativen Erscheinungen der Prostata. Dann finden wir im Mittelmeergebiet eine Pflanze, die auch auf die Prostata wirkt, die Staphisagria, Stefanskörner, wie man sie auch bezeichnet. Es geht um die Samen, die Körner, die man zur Herstellung der Tinktur verwendet. Dann haben wir im Alpengebiet die Espe oder Zitterpappel, die überall vorkommt. Mit ihren silbrigen Blättchen, die immer unruhig sind, daher hat sie den Namen Zitterpappel, stellt sie für uns ein Heilmittel dar, das jedem sehr leicht zugänglich ist. Die jungen, frischen, hellgrünen Blättchen, wie auch die Rinde, können zur Herstellung der Tinktur verwendet werden, die dann als Heilmittel gegen die Prostataleiden eingesetzt wird. Wenn uns so gute Mittel zur Verfügung stehen, ist es praktisch genommen fahrlässig zu warten, bis der Arzt die Vergrösserung feststellt und eine Operation, mit einem sauersüssen Gesicht, empfiehlt. Vorbeugen ist besser als heilen. Man sollte sich zur Gewohnheit machen, beim Morgen-