

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Moderne Mangelkrankheiten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969905>

### **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:** 21.01.2026

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

gründlich bereist habe, ist mir erst nachher zum Bewusstsein gekommen, dass es sich um diese Yerba dulce handeln könnte, die in Paraguay bis hinauf zum Mato Grosso bekannt ist und von den Indianern zum Süssen des Mate-Tees sowie auch zum Süssen von Wein, Fruchtkompotten und Marmeladen genommen wird.

#### **Ein idealer Süsstoff – aber?**

Botanisch ist die Pflanze als *Stevia rebaudiana* bekannt. Sie wird auch als Saccharinpflanze bezeichnet und ist zirka 300mal süsser als Rohrzucker. Es ist interessant, dass uns die Natur so ein fertiges Saccharinprodukt liefert. Für eine zuckerarme Diät wäre dies sicher ein idealer Süsstoff.

#### **Unerwünschte Folgen**

Nun aber weiss ich, dass die Indianer in Paraguay und den umliegenden Staaten ein Dekokt (Absud) dieser Pflanze als empfängnisverhütendes Mittel verwenden. Somit ist dieser interessante pflanzliche Süsstoff nicht so harmlos, da er in den Hormonhaushalt der Keimdrüsen einzuwirken vermag. Ich wollte dies nur schreiben, damit dieses Yerba dulce, das heisst auf deutsch dieses süsse Kraut, sich nicht plötzlich einer allgemeinen Beliebtheit erfreut. Besonders bei Frauen, die gerne Kinder hätten, könnte dieses Kraut unerwünschte Wirkungen auslösen, und dann würde man sich vielleicht fragen, warum man allzu lange auf dieses Gottesgeschenk warten muss. Man würde kaum daran denken,

dass dieses Yerba dulce an der Kinderlosigkeit mitschuldig sein könnte.

#### **Die richtige Wahl**

Wie wir sehen, bietet uns die Natur so viele interessante Dinge und es gibt Kräuter, besonders in den tropischen Gegenden und im Urwald, für alle möglichen Leiden, nur muss man wissen, wie sie verwendet werden, um unerwünschte Wirkungen zu vermeiden. Besonders Urwaldpflanzen haben oft eine enzymatische Wirkung, die man gut kennen muss, wenn nicht unerwünschte Wirkungseffekte in Kauf genommen werden sollen. Wir wissen von der *Carica Papaya*, dieser Baummelone, die auch eine starke enzymatische Wirkung ausübt und die Möglichkeit besitzt, die Eiweisschülle von Parasiten aufzulösen und somit die Parasiten praktisch genommen zu vernichten, indem sie direkt verdaut werden.

Trotz dieser interessanten Wirkungsweise hat sie für Warmblütler, also Mensch und Tier, keine gesundheitlichen Nachteile.

Die Pflanzen sind unsere grossen Wohltäter und treuen Diener, aber man muss verstehen, mit ihnen umzugehen, um von ihren nützlichen Wirkungseffekten zu profitieren. Dies gilt vor allem für Pflanzen aus warmen und heissen Ländern, also Subtropen und Tropen.

Damit möchte ich all meine lieben Freunde und Bekannten davor warnen, ihren Tee jahrelang mit Yerba dulce zu süssen. In Mexiko gibt es noch eine andere *Stevia*, die *Salicifolia*, die als Fischgift verwendet wird. Die Blüten werden mit Erfolg gegen Arthritis und bei Quetschungen verwendet.

## **Moderne Mangelkrankheiten**

Obschon man heute in der westlichen Welt ein überreiches Angebot an Nahrungs- und Genussmitteln in einer Auswahl und Vielseitigkeit vorfindet, wie man sich dies vor 30 bis 40 Jahren nie hätte träumen lassen, leiden viele Menschen, trotz des grossen Überflusses, an einem Mangel, der sich durch eine reduzierte Leistungsfähigkeit,

eine schnelle Ermüdung und durch allerlei körperliche Beschwerden bemerkbar macht.

#### **Einkaufen mit Bedacht**

Etwas Verführerisches liegt nämlich in den Supermärkten, den grossen Einkaufszentren. Jede Hausfrau muss, wenn sie mit

ihrem Wägelchen durch die Regale geht, offen gestehen, dass sie viel mehr mitnimmt, als sie eigentlich ursprünglich geplant hatte. Man sieht so viele, schön aufgemachte und gut präsentierte Leckerbissen. Oft muss diese Lust der Augen mit einem körperlichen Unbehagen bezahlt werden. Es ist nun einmal eine Tatsache, dass in der Darbietung der Nahrungsmittel, vor allem der vielen Süßigkeiten, etwas Anziehendes, fast Magisches liegt. So wird vieles mitgenommen, was man in einem kleineren Geschäft, bei persönlicher Bedienung, nicht gekauft hätte. Es wäre alles nicht so schlimm und es hätten sich daraus höchstens finanzielle Probleme ergeben, wenn die Hersteller der Nahrungsmittel von dem Grundsatz ausgingen, nur naturreine Nahrungs- und Genussmittel auf den Markt zu bringen. Bestimmt hat der Gesetzgeber immer wieder gewisse Stoffe verboten, wie Konservierungsmittel, Farben, Aromas und andere chemische Beigaben, die sich als gesundheitsschädigend erwiesen haben.

#### **Opfer der Genusssucht**

Aber das, was heute erlaubt ist, ist immer noch in der Lage, unserem Körper Mühe zu bereiten und in uns das biologische Gleichgewicht zu stören. Mit vielen schädigenden Stoffen könnte ein Überschuss erzeugt werden, der die anderen wertvollen und lebenswichtigen Spurenelemente überdeckt und damit eine Mangelerscheinung auslöst. Ein Raucher weiss, dass das Rauchen schädlich ist, dass das Nikotin die Gefässe verengt und die Teerstoffe krebs-erzeugend wirken. Trotzdem sucht er sich seinen Genuss mit Ausflüchten und Ausreden zu erhalten. Ebenso wissen wir alle, dass Spritz-, Konservierungs- und Verschönerungsmittel und alles, was man durch Denaturierungs- und Raffinadenmethoden herstellt, unserer Gesundheit schadet. Aber damit der Gaumengenuss nicht zu kurz kommt, drückt man oft beide Augen zu und fährt so lange fort, bis sich eine Krankheit einstellt.

Dann hat man vielleicht das Glück, einen biologisch eingestellten Arzt oder einen

gesundheitsbewussten Therapeuten zu finden, und erst dann stellt man seine Ernährung auf Vollkornprodukte sowie auf biologisch gezogene Nahrungsmittel um. Wenn man dabei bleibt, dann wird man bald feststellen, dass der Körper weniger grosse Quantitäten zur Sättigung benötigt und mit viel bescheideneren Mengen zufriedengestellt werden kann. Von einem Vollkornbrot wird man nie soviel essen können wie von einem Weissbrot. Von Naturreis isst man höchstens ein Drittel, maximal aber die Hälfte der Menge, die man von weissem Reis konsumieren würde. Wer sich einmal umgestellt hat, begreift nicht mehr, was er vorher dem Körper mit so vielen raffinierten Produkten zugemutet hatte. Zur Verarbeitung denaturierter Nahrung verbraucht der Körper viel mehr Energien, die ihm viel Kraft abfordern. Je älter wir werden, je mehr müssen wir den diesbezüglichen gesundheitlichen Grundsätzen Rechnung tragen, sonst kommen alle alten Schwächen und Gebrechen immer mehr zum Vorschein und vergrämen uns den Lebensabend.

#### **Geistiger Mangel**

Ausser den physischen gibt es aber auch geistige Mangelkrankheiten. Auch da bietet sich ein Überangebot durch Radio, Fernsehen und all den modernen Unterhaltungs- und Vergnügungsmöglichkeiten an. Gerade dieses Überangebot nimmt vielen Menschen die Möglichkeit, noch selbst zu denken, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und einen Gedanken grundlegend zu Ende zu denken.

#### **Aus der Vergangenheit lernen**

Vor dem Ersten Weltkrieg, zur Zeit der Petroleumlampen, hat man sehr früh mit der Arbeit begonnen, besonders auf dem Lande. Wenn es dann zu Feierabend geläutet hat, ist man bei schönem Wetter auf der Bank vor dem Hause gesessen, die Grosseltern haben Geschichten und über ihre Erfahrungen aus der Vergangenheit erzählt. Im Winter ist man abends auf der warmen Ofenbank gesessen, hat die Geschehnisse des Tages überdacht, weitere Überlegungen

angestellt, Pläne für die Zukunft geschmiedet und besprochen. Man ging früh, wie man sagte, mit den Hühnern zu Bett, und dafür stand man mit ihnen auch wieder auf, also frühzeitig, um das Tagewerk in Angriff zu nehmen. Die Nahrung war einfach und bescheiden. Sie bestand vorwiegend aus naturbelassenen, gesunden Produkten. Am Sonntag stand ein Spaziergang im Wald oder im Grünen über Blumenwiesen auf dem Programm. Man erfreute sich an Äckern und Feldern und an gesunden, reifen Früchten. Manchmal bereicherte ein Besuch von Bekannten den Tagesablauf.

Frieden und Ruhe wurden zur Regeneration der Nerven hoch eingeschätzt. Heute scheint der moderne Mensch immer eine Ablenkung zu benötigen. Ein Transistorradio wird überallhin mitgenommen, zur Arbeit, in die Schule – ja sogar, wer mit dem Moped oder Velo unterwegs ist, unge-

achtet aller Gefahren! Lärm und Unterhaltung scheinen lebensnotwendig. Dabei wird vergessen, dass dadurch Gelegenheiten entschwinden, über Probleme des Lebens, Programmgestaltungen für die Gegenwart und Zukunft nachzudenken und sich eingehend damit zu befassen.

### **Psychose als Folge des Überflusses**

Lärm, Ablenkungen durch Radio, TV, Computer und Maschinen sind ein Ersatz für eigenes Überlegen, Denken, für Ruhe, Stille und den so notwendigen Seelenfrieden, der den Menschen auch geistig-seelisch im Gleichgewicht zu halten vermag. Moderner Überfluss hat auch im geistig-seelischen Bereich zu einer Mangelkrankheit geführt, die mit all den modernen, chemischen Mitteln der Psychotherapie nicht beseitigt werden kann, wenn sich einmal tragische Symptome dieser Neuzeitkrankheit in der Psyche einstellen.

## **Drei unheilbringende Symptome der Zivilisation**

Auf meinen vielen Reisen habe ich immer wieder gesehen, dass drei Symptome das gesundheitliche Fundament des zivilisierten Menschen zerstören. Das eine Symptom ist die Zahnkaries, die anzeigt, dass im Mineralstoffwechsel etwas Grundlegendes mangelt und nicht mehr im Gleichgewicht ist, sei es nun Kalk, Fluor oder auch andere Mineralstoffe. Das zweite, mit den gleichen Mängeln zusammenhängend, ist die Osteoporose, eine Veränderung im Knochen-system, die ebenfalls als eine gewisse Mangelkrankheit oder -erscheinung anzusehen ist. Das dritte ist eine mangelhafte Funktion des Lymphdrüsen-systems, indem eine verminderte Abwehr- und Regenerationskraft im Körper vorhanden ist. Es ist interessant, einmal näher zu untersuchen, woher diese drei Mängel kommen, wie sie entstehen.

### **Die Nahrung der Naturvölker**

Überraschend war meine Beobachtung, dass bei allen Naturvölkern, die ihre Nahrung unverändert einnehmen, wie die Natur

sie bietet, und die nach alten Sitten und Gebräuchen zubereitet wird, schöne Zähne anzutreffen sind. Sie haben auch keine deformierten Kiefer und weisen ein kompaktes Knochengestüt auf. Auch das Lymphsystem ist bei ihnen abwehr- und regenerationsbereit. Die Nahrung gestaltet sich verschieden, je nach der Region, in der sie leben, sei es Amerika, Südamerika, Afrika oder Asien. Die einen haben als Eiweissnahrung vorwiegend Fisch, andere wieder Wildbret aus ihren Jagdgründen. Die Mineralstoff- und Vitaminnahrung liefern wildes Gemüse oder Beeren. Menschen, die am Meer wohnen, haben in der Regel als Vitalstoffnahrung Meerpflanzen, also Seetang. Das Eiweiss beziehen sie aus Muscheln und Fischen. Bei einigen besonders abseits lebenden Naturmenschen habe ich auch Nahrungsmittel und Lebensgewohnheiten gefunden, die uns nicht zum Mithalten eingeladen haben, indem sie Maden verschlungen haben, die wie Engerlinge aussahen. Sicher ist es eine wertvolle Eiweiss