

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Kalkmangel und seine Folgen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551862>

### 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:** 24.12.2025

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

zeitigte. Ich habe es sehr tragisch empfunden, dass gerade ein solcher Mann, der sich derart für die Natur einsetzte, durch eine Methode, die er zeitlebens bekämpfte, noch Schaden erleiden musste.

### Verwaltung seines Vermächtnisses

Seine Frau, Heidi Kötschau, die ihm tapfer als Lebensgefährtin zur Seite stand, führt,

soweit es möglich ist, das Werk ihres Mannes als Heilpraktikerin für biologische Ganzheitsmedizin und Homöopathie fort. Sie ist am Lindenweg 23 in D-8209 Schlossberg b. Rosenheim zu erreichen. Frau Kötschau ist gerne bereit, über die Tätigkeit und die wichtigen Arbeiten und all die Veröffentlichungen ihres verstorbenen Mannes nähere Auskunft zu erteilen.

## Kalkmangel und seine Folgen

Wie oft beobachte ich bei Besuchern, die mit ihren Kindern zu uns kommen, dass diese auffallend bleich aussehen. In ihren Augen sieht man einen bläulichen Schimmer, aber auch andere Symptome der Blutarmut.

Wenn man diese Eltern darauf aufmerksam macht und fragt, ob sie noch nie beobachtet haben, dass ihre Kinder schlechten Appetit haben, dass sie immer wieder leicht erkältet sind, unter Katarrh leiden, leicht Fieberschübe haben, keine Ausdauer beim Spielen zeigen, nervlich überempfindlich sind, eine Vorliebe für Süßigkeiten haben, also gerne schlecken – dafür aber am Tisch nicht gewillt sind zu essen – dann sind sie erstaunt, überlegen sich die Punkte und stimmen mir zu. Und wenn man diesen Leuten dann sagt, dass die Kinder unter einem Kalk- und Vitamin-D-Mangel leiden, und ihr Lymphsystem deshalb weniger aktionsfähig ist, dann wundern sie sich, dass gerade ihre Kinder davon betroffen sind. Das gleiche habe ich auch schon bei Kindern aus Arzt-familien festgestellt und darauf hingewiesen. Es ist doch eigenartig, dass gerade Mediziner bei ihren eigenen Kindern sehr selten kontrollieren, ob ihre Lymphdrüsen am Hals nicht vergrössert sind und auf Druck empfindlich reagieren. Gerade unter dem Unterkiefer kann man die geschwollenen Lymphdrüsen, etwa mandelgross, mit den Fingern testen, und wenn man dagegen drückt, dann reagieren die Kinder, weil sie einen leichten Schmerz empfinden. Sogar Mütter, die von Beruf Krankenschwester waren oder noch sind, sind diesbezüglich

sehr unaufmerksam. Man stösst auf Erstaunen, wenn man auf diese Zusammenhänge hinweist. Bei solchen Kindern ist dieser Mangel an Kalk und Vitamin D, aber auch oft ein allgemeiner Vitalstoffmangel die Hauptursache, warum das Lymphsystem nicht voll aktiv und leistungsfähig ist.

### Nützliche Hinweise

Diese Kinder sind wirklich als Lymphatiker zu bezeichnen. Und ich empfehle all den Eltern immer wieder, sie sollten im «Kleinen Doktor» alles, was über Kalk und Lymphe geschrieben steht, genau lesen. Die Seiten 150 bis 162 geben eine ausführliche Erklärung, wie man einer solchen Situation begegnen kann. Wichtig ist, dass man in erster Linie bei den Kindern alle Weisszuckerprodukte weglässt. Denn der weisse Zucker ist wirklich ein Kalkräuber, wenn man ihn so bezeichnen kann. Es ist eigenartig, dass gerade solch lymphatische, kalkarme Kinder nur zu gerne Süßigkeiten schlecken. Diesem Bedürfnis nach Süßigkeiten kann entsprochen werden, indem man ihnen Datteln, Feigen, getrocknete Weinbeeren oder Malagatrauben gibt. In diesen Früchten sind auch Mineralien und genügend Kalk vorhanden, um den Kalkmangel nicht noch mehr zu verschlimmern. Ausser dem Zucker sollte man auch Weissmehlerzeugnisse weglassen. Auch diese sind kalkarm, weil gerade die Mineralien und somit auch der Kalk, in den äusseren Schichten des Getreides und im Keimling enthalten sind. Es ist also gut, wenn man

dem Müesli einen Teelöffel Kleie befügt. Auch die Milch ist ein guter Kalklieferant. Besonders bekömmlich sind Milchprodukte in milchsaurer Form, also Quark, Joghurt, Sauermilch und Buttermilch.

### Brennesseln und kalkreiches Gemüse

Jetzt kommen bald die jungen Brennesseln, die ebenfalls sehr kalkreich sind und noch etwas Vitamin D enthalten. Somit ist der Brennesselkalk zusammen mit dem Meer- muschelkalk ein ausgezeichneter Kalklieferant aus der Natur! Sehr kalkreich ist auch Weisskraut, das als Salat oder ganz fein geraffelt zubereitet wird. Ebenso das Innere der Wurzelstrünke bei allen Kohlsorten, ferner enthalten Petersilie und Brunnenkresse Kalk. Man kann die äusseren harten Teile des Kohls wegschneiden und das Innere mit der Bircherraffel fein reiben und unter den Salat mischen oder roh in die Suppe geben. Das ist ein ganz billiges Kalkpräparat, das man sich selbst zubereiten kann. Es kostet fast nichts, ausser ein wenig Mühe.

### Stärkung der Abwehrkräfte mit Echinacea

Neben der Kalktherapie sollte man auch Echinacea einschalten und man wird feststellen, dass die Kinder, vielleicht schon nach einem halben Jahr, über diese schwierige Klippe hinweg sein werden und nicht mehr so empfindlich auf Infektionen reagieren. Katarrhe werden seltener in Erscheinung treten und all die genannten Symptome, die bei Kalkarmut und einer dadurch erwirkten, mangelhaften Funktion des Lymphsystems, werden nach und nach zum Verschwinden gebracht. Den

Kindern werden morgens und abends je zehn bis zwanzig Tropfen Echinacea-Tinktur, mit etwas Flüssigkeit, verabreicht. Die Kinder werden widerstandsfähiger, gedeihen besser und bekommen wieder normalen, guten Appetit.

Lässt man zur Kontrolle einmal eine Blutuntersuchung machen, dann wird man feststellen, ob sich die Blutwerte in normalen Grenzen bewegen. Der erwähnte Mangel kann noch rascher behoben werden, wenn man den Kindern regelmässig etwas verdünnten, milchsauren Gemüsesaft zu trinken gibt. Schon ein halber Deziliter pro Tag wird eine positive Wirkung zeigen. Die Vitalstoffe, vor allem auch Kalk, werden in dieser flüssigen, leicht assimilierbaren Form sehr gut aufgenommen und helfen mit, den erwähnten Mangel zu beheben. Auch für die Zähne und für den Knochenbau ist die Normalisierung des Kalkspiegels von grosser Bedeutung, denn all die erwähnten Naturprodukte enthalten neben dem Kalk auch noch Kieselsäure, Magnesium und andere wichtige Vitalstoffe. Eine Zahnsklerose, das heisst die Neigung zu schlechten Zähnen, wie auch die Veranlagung für spröde Knochen, könnte verhindert werden, wenn man die Kinder über die Nahrung mit den notwendigen Mineralstoffen und Vitaminen versorgt.

Bei dauernder Zufuhr von solchen natürlichen Kalkprodukten kann nie etwas verkehrt gemacht werden, weil der Kalk nicht nur zum Aufbau, sondern auch als Betriebsstoff vom Körper verwertet wird. Bei heranwachsenden Kindern und Jugendlichen sollte die Kalkversorgung den ersten Platz einnehmen.

## Naturheilmittel – Anwendung bei Säuglingen und Kleinkindern

Junge Mütter sollten sich dessen bewusst sein, dass es nichts besseres gibt, um den Säugling gesund zu erhalten, als die Muttermilch. Voraussetzung dafür ist die vernünftige Lebensweise der Mutter, denn davon hängt die Qualität der Muttermilch ab.

Alle Störungen bei der Mutter wie Gärungen, Durchfälle, übermässiger Alkoholgenuss, Nikotin, Drogen, schmerzstillende Tabletten, Beruhigungs- und Schlafmittel, also alle starken chemischen Stoffe, wirken wie Gift und werden auf die Muttermilch