

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 6

Artikel: Vitamin C
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552234>

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: 03.05.2026

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

der Leber mit einfachen, natürlichen Mitteln und Anwendungen zu korrigieren. So können wir oft einer sehr riskanten spezifischen Behandlung ausweichen.

Wieviele Herzbeschwerden entstehen durch Störungen in den Verdauungsorganen, Mangel an Sauerstoff, Mangel an Be-

wegung in freier Luft, Fehler in der Ernährung, eiweissreiche Kost und durch einen grossen Mangel an basischen Mineralstoffen im Blut, wofür unser Organismus durch unsere verkehrte Lebensweise viel zu übersäuert ist! Darüber werden wir in einem anderen Artikel Näheres mitteilen.

Vitamin C

James Cook, der berühmte Weltumsegler, stellte fest, dass seine Mannschaft viel leistungsfähiger war, wenn er ihr regelmässig rohes Sauerkraut verabreichte. Andere Kapitäne hingegen mussten oft Ausfälle bei ihren Matrosen hinnehmen. Dabei stellte man Krankheitserscheinungen bei der Mannschaft fest, die mit geschwellenen, schmerzhaften Gelenken, einer erhöhten Infektanfälligkeit, Zahnfleischblutungen, ja sogar Geweblutungen in der Haut einhergingen. Bei hohem Seegang und Stürmen waren viele nicht mehr fähig, ihren schweren Dienst zu verrichten. Von solchen Vorkommnissen berichteten viele Seeleute, währenddessen Cook's Mannschaft immer fit und leistungsfähig blieb. Daher war er aufgrund der gemachten Erfahrungen überzeugt, dass dies auf der regelmässigen Verteilung von Sauerkraut beruhte.

Natürliche Ascorbinsäure

Als einmal das Sauerkraut ausging und er sich in fernen, tropischen Gewässern aufhielt, kam er auf die Idee, er müsse etwas anderes finden, das ebenfalls sauer ist und unter Umständen die gleiche Wirkung erbringen könnte. Er beschaffte sich Zitronen und gab der Mannschaft viel Zitronensaft. Es ist interessant zu erfahren, dass diese Säure eine ähnliche Wirkung besass. Man glaubte, dass sowohl die Milchsäure, die natürliche Säure des Sauerkrautes, als auch die Zitronensäure einen positiven Einfluss auf den Gesundheitszustand der Schiffsmannschaft ausübten.

Krankheitsschutz und -prophylaxe

Später erkannte man, dass weder die Milch- noch die Zitronensäure, sondern

eine ganz andere, der man dann den Namen Ascorbinsäure gab, die als Scorbut bezeichnete Krankheit der Seeleute zu verhüten vermochte. Dieser Vitamin C genannte Bestandteil besitzt die Eigenschaft, den Körper vor Infektionskrankheiten zu schützen. Bei allen chronischen Krankheiten, vor allem des Lymphsystems und in erster Linie auch bei der Tuberkulose, vermag ein reichlicher Vitamin-C-Gehalt einen guten Schutz und eine erhöhte Widerstandsfähigkeit zu verschaffen.

Auch Sportler wissen Vitamin C zu schätzen, weil dadurch bei starken physischen Belastungen viel weniger Knochenbrüche in Erscheinung treten, was auf eine Erhöhung der Stabilität und Elastizität der Knochen zurückzuführen ist.

Um Kleinkindern eine bessere Resistenz gegen irgendwelche Infektionskrankheiten zu vermitteln, ist es auch notwendig, dass Mütter während der Schwangerschaft und während der Stillzeit die doppelte Menge an Vitamin C einnehmen, das heisst den zweifachen normalen Tagesbedarf. Je nach Anschauung und Erfahrung gewisser Wissenschaftler schwankt dieser zwischen 50 und 75 mg täglich.

Gewissenhafter Umgang mit Vitamin C

Vitamin C hat nun jedoch einen grossen Nachteil. Es ist sehr empfindlich gegenüber Hitze. Es wird durch die Lagerung verhältnismässig rasch abgebaut, weil der Sauerstoff Vitamin C oxydiert, wenn es nicht durch eine natürliche Antioxydanz etwas stabilisiert wird. Es ist wasserlöslich und kann daher sehr leicht durch Wasser ausgelaugt werden. Alle Vitamin-C-halti-

gen Gemüse, vor allem Kartoffeln, Kohlarten, Broccoli, Kohlrabi, Kressearten (Brunnen- und Gartenkresse), Petersilie und Edelpaprika sollten möglichst oft in frischem Zustand verzehrt werden. Roh als Salat gegessen wird der ganze Vitamin-C-Gehalt verwertet. Kocht man etwas von diesem Gemüse, darf das Wasser auf keinen Fall abgeschüttet werden, weil das Vitamin C durch das Wasser entzogen wird. Das Wasser sollte man für eine Suppe oder Sauce verwenden, um auf diese Weise das wertvolle Vitamin C zu erhalten.

Früchte als Vitamin-C-Spender

Bei den Früchten haben wir mehrere Möglichkeiten, unseren Vitamin-C-Bedarf zu decken. Als vitamin-C-haltige Früchte sind da die schwarzen Johannisbeeren, Sanddornbeeren und Acerola-Kirschen zu nennen (leider wachsen diese nicht bei uns, sie gedeihen nur in heissem, tropischem Klima). Aber fast alle unsere Gartenbeeren, Erdbeeren, rote und weisse Johannisbeeren, bieten uns reichliche Mengen an Vitamin C. Unter den Südfrüchten sind dies natürlich die Zitronen, Apfelsinen und auch die Grapefruits. Wenn wir unser Birchermüesli mit den Säften solcher Südfrüchte bereichern, dann fällt es leichter, den täglichen Vitamin-C-Bedarf zu decken.

Fastenkuren und Vitamin C

Interessant ist noch, dass während dem Ersten Weltkrieg bezüglich des Scorbut sehr traurige Erfahrungen gemacht wurden, da man bei den Kaperungen von Schiffen in erster Linie die Dosenkonserven an sich nahm, die ja gerade einen Mangel an Vitamin C, aber auch an anderen Vitaminen aufwiesen. Dadurch wurden tragische Ausfälle durch Scorbut heraufbeschworen. Das ging so lange, bis man dem eigentlichen Grund der Avitaminose, dem Vitamin-C-Mangel auf die Spur kam. Wer nach den neuesten Erkenntnissen und Erfahrungen Fastenkuren durchführen will, tut gut daran, wenn er statt mit Wasser mit verdünnten Früchte- und Gemüsesäften fastet. Das hat den Vorteil, durch die

eiweissfreie Ernährung überflüssige Fettpolster, ja sogar krankhaftes Gewebe, Myome und ähnliche Wucherungen, einzuschmelzen, ohne einen Vitamin-Mangel in Kauf nehmen zu müssen.

Erhöhter Bedarf an Vitamin C

Über den Tagesbedarf an Vitamin C sind sich die Forscher noch nicht einig. Es spielt auch eine Rolle, ob es sich um natürliches – aus Früchten und Gemüsen gewonnenes – Vitamin C handelt oder um eine synthetische, also künstlich hergestellte Ascorbinsäure. Interessant ist auch, dass der Mensch, im Gegensatz zu vielen Tieren, nicht befähigt ist, Vitamin C zu synthetisieren, das heisst aus anderen Grundstoffen selbst aufzubauen. Um die davon abhängigen Funktionen im menschlichen Organismus zu gewährleisten, ist eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C aus den erwähnten Naturstoffen ausserordentlich wichtig. Der Bedarf an Vitamin C ist bei erhöhter Schilddrüsentätigkeit, bei fieberhaften Erkrankungen, nach Operationen, bei Diabetes (Zuckerkrankheit) sowie in der Gebirgsluft, in der dünnen Luft, in der auch auf eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr Wert gelegt werden muss, erhöht. Es gibt Forscher wie Professor Linus Pauling, die mit enorm grossen Vitamin-C-Gaben spezifisch auf gewisse Zelldegenerationerscheinungen und Wucherungen im Zellstaat einzuwirken versuchen. Diesbezüglich sind noch Forschungen im Gange, die unter Umständen eine weitere wichtige Bedeutung des Vitamins C in erhöhten Dosen zutage fördern werden.

Unverzichtbares Vitamin C

Wichtig ist für uns, dass wir täglich genügend frische Früchte und Salate, also Vitamin C aus Frischprodukten, einnehmen, und uns ja nicht auf Konserven verlassen, wie dies früher bei Expeditionen oft der Fall war. Es wurden dabei sehr bittere Erfahrungen gemacht. Es ist auch sehr unklug, seinen täglichen Vitamin-C-Bedarf nur aus synthetischer, also aus reiner

Ascorbinsäure zu decken. Es wird niemals möglich sein, der Natur auf chemischem, synthetischem Wege völlig Gleichwertiges

nachzumachen. Diesbezüglich dürfen wir uns in unserer Nahrungsbeschaffung nie irreleiten lassen.

Das Erzeugen oder Auslösen einer Krankheit – 100 Punkte als Vollzahl

Zur Illustration stellen Sie sich bitte zwei Waagschalen vor. Auf die eine Waagschale legen wir ein Gewicht von 100 kg. Diese Seite der Waage soll nun unsere Gesundheit und somit auch unsere Abwehrkräfte repräsentieren. Während der vielen Lebensjahre wird unser Körper belastenden Einflüssen ausgesetzt. Diese werfen wir nach und nach auf die andere leere Waagschale. Zu diesen negativen Faktoren gehören in erster Linie unsere Erbmasse, die uns für verschiedene Krankheiten disponiert und alle anderen negativen Lebensumstände. So kommt ein Gewicht nach dem anderen hinzu: Fehlerhafte Ernährungsweise, Genussgifte, Luftverschmutzung, Lärm, ungesunde Wohnverhältnisse, Missbrauch chemischer Medikamente wie Schlaf- und Beruhigungsmittel und obendrein noch Ärger, Kummer, Sorgen und der unausbleibliche tägliche Stress. Es ist nun leicht ersichtlich, dass die vorher leere Waagschale sich langsam zu senken beginnt und somit auf der anderen Seite unsere Gesundheit unaufhörlich untergräbt. Wenn sich beide Waagschalen anzugleichen beginnen, dann wird es problematisch, ja sogar gefährlich. Nur noch ein kleiner Anstoß genügt; ein Auslöser, zum Beispiel vermehrter Zigaretten- oder Alkoholkonsum kann plötzlich die Vollzahl der hundert Punkte herbeiführen. Mit Erreichung dieser Punktzahl ist zwar das endgültige Urteil noch nicht gefällt, aber auf jeden Fall sind damit die Voraussetzungen für eine sogenannte Präkanzerose gegeben.

Der wesentliche Unterschied

Zwischen dem Erzeugen und Auslösen einer Krankheit besteht ein wesentlicher Unterschied. Aufgrund meiner reichen Erfahrungen kann ich versichern, dass es weder einen chemischen noch einen pflanzlichen Stoff gibt, der für sich alleine ohne

die bereits vorhandenen ungünstigen Voraussetzungen eine Erkrankung erzeugen kann. Erst wenn eine typische Schädigung vorliegt und die Abwehrkräfte des Körpers ausser Funktion gesetzt sind, dann besteht die Gefahr, krank zu werden. In einem solchen Fall kann die Frage, ob eine Giftpflanze eine Krankheit auslösen kann, mit voller Überzeugung bejaht werden. Die giftigen Wirkstoffe können, wie bereits anschaulich erwähnt, die Waagschalen aus dem Gleichgewicht heben. Der Unterschied der beiden Begriffe, Erzeugen und Auslösen, tritt deutlich bei einer Krebserkrankung hervor.

Die Forscher sind sich darüber einig, dass im Körper täglich Krebszellen entstehen, die bei ausreichenden Abwehrreserven auch vernichtet und ausgeschieden werden. Erst wenn die Zahl der krankhaften Zellen die Möglichkeiten des komplizierten Abwehrsystems überfordert, dann beginnen die Krebszellen ihr zerstörerisches Werk als eine allgemeine und chronisch verlaufende Erkrankung des ganzen Körpers. In diesem Stadium kommt es noch lange nicht zu einer sichtbaren Geschwulstbildung. Der Patient verspürt dabei überhaupt nichts. Er hat keine Schmerzen, er hat keinerlei Symptome. Wenn er zum Arzt geht, dann wird er ihn wieder nach Hause schicken und sagen: «Ihnen fehlt überhaupt nichts, ich kann bei Ihnen nichts finden». Dieser Zustand der Krebsbereitschaft, wie man mit anderen Worten sagen könnte, der Präkanzerose, ist diagnostisch enorm schwierig zu erfassen!

Strukturveränderung der Zellen

Ich habe seinerzeit einen Kurs, geleitet von Herrn Dr. Gähwiler, besucht. Er wurde bei Professor Dr. Bremers geschult. Dort haben wir das Venenblut untersucht, nach den sogenannten Bremer'schen Bazillen, wie man