

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 11

Artikel: Folgen von Kalkmangel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553041>

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: 05.04.2026

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

Folgen von Kalkmangel

In den vielen Jahrzehnten meiner naturärztlichen Praxis habe ich immer wieder festgestellt, dass ein Grossteil der Patienten an Kalkmangel leidet. Wenn ich richtig schätzen kann, mögen es mindestens die Hälfte aller Patienten gewesen sein, die zu wenig Kalk in ihrem Blut hatten. Sie litten also, wie man sagt, an einem gesunkenen Kalkspiegel. Was mag daran schuld sein?

Weisser Zucker – ein Kalkräuber

In erster Linie die denaturierte Nahrung: Weissmehl und Weissmehlprodukte, und vor allem Süssigkeiten und all die verschiedenen Nahrungsmittel, die weissen Zucker enthalten. Der Zucker ist, wie man im Volksmunde sagt, ein Kalkräuber. Der Ausdruck ist bestimmt nicht unangebracht. Normalerweise sind alle Zuckerstoffe, die in der Natur vorkommen, nicht nur ein Süsstoff, sondern eben auch ein Mineralgemisch. Gerade diese Mineralien, die in der Natur mit dem Süsstoff verbunden sind, werden dann weggenommen. Beim weissen Zucker bleibt praktisch genommen nur noch der Süsstoff übrig. Alle Mineralien, und vor allem Kalk, Kalium und Magnesium gehen durch den Raffinadeprozess verloren. Man füttert damit die Tiere, die die Mineralstoffe der Zuckermelasse sehr gut brauchen.

Besondere Gefahr bei Kindern

Von sämtlichen Mineralbestandteilen benötigen wir dreimal soviel Kalzium, wie das an und für sich auch sehr wertvolle Magnesium und Kalium. Zirka neunzig Prozent der Kalkverbindungen sind für den Aufbau des Skeletts, der Knochen, notwendig. Bei Kindern drückt sich der Kalkmangel sehr deutlich aus: Es sind solche Kinder, die immer erkältet sind. Wegen jeder Kleinigkeit haben sie Entzündungen, Fieber, Husten, Katarrhe und sind oft verschleimt. Und wenn man bei ihnen unter dem Hals nachsieht, dann fühlt es sich an, als ob dort eingewachsene Mandelknötchen wären. Das sind verdickte Lymphgefässe. Wenn man sie drückt, dann empfinden die Kinder

Schmerzen. Oft sieht man auch die verdickten Lymphgefässe in der Lendengegend oder unter den Armen, überall dort, wo sich Lymphgefässe befinden. Da merkt man die Druckempfindlichkeit und die Veränderungen durch Verdickungen, die meistens nur eine Folge von Kalkmangel sind. Bei Kindern ist es natürlich heute besonders schwer, sie von Weisszuckersüsigkeiten fernzuhalten.

Überall werden Bonbons angeboten, Kuchen und Eis. All die vielen Süssigkeiten sind eine Gefahr für unsere Kinder.

Wie es früher war

Alle älteren Leute erinnern sich bestimmt an die Zeit vor dem Ersten Weltkrieg. Damals gab es die vielen Süssigkeiten überhaupt noch nicht. Man bekam, wenn es gut ging, für seine treue Arbeit und gute Leistung fünf Rappen, und dafür konnte man ein knuspriges Brötchen aus der Bäckerei kaufen. Hie und da hatte die Mutter einen Früchtekuchen gebacken, aber mit Brotteig. Nur in den eingemachten Früchten war Zucker, zum Teil hat man sogar Birnendicksaft von den überreifen, sogenannten «teigen» Birnen verwendet. Alles wurde selbst verarbeitet. Das heutige übermässige Angebot von Süssigkeiten hat es nicht gegeben – zum grossen Glück für die damalige Jugend, für uns, als wir noch jung waren.

Nachteile des Kalkmangels

Der Kalkmangel zieht vielerlei schlimme Folgen nach sich. Neben dem Mangel an Widerstand gegen Infektionskrankheiten, vor allem der Atmungsorgane, gibt es weitere Nachteile. Die Zahnärzte warnen immer vor den vielen süssen Naschereien, weil damit der hohe Prozentsatz der Zahnkaries unserer Jugend im Zusammenhang steht. Auch die geistige Leistungsfähigkeit wird durch einen akuten Kalkmangel oder einen gesunkenen Kalkspiegel im Blute reduziert. Wer in seinem Leben nicht dafür sorgt, dass er den Kalkmangel durch eine gesunde, kalkreiche Nahrung behebt, der wird im

Alter möglicherweise mit einem Knochen-
schwund zu rechnen haben, mit der so-
genannten Osteoporose, die zugleich auch die
Knochen spröde macht, so dass ältere
Leute bei einem geringen Sturz mit Kno-
chenbrüchen zu rechnen haben. Ich habe
bei Naturvölkern beobachtet, dass sie so-
gar bis ins hohe Alter widerstandsfähige
Knochen haben und bei Unfällen, die bei
uns normalerweise tragisch ausgehen,
halten ihre Knochen immer noch grossen
Belastungen stand.

Gesunde Zähne bis ins hohe Alter

Auch bei den Zähnen kommt das Kalkpro-
blem als Test klar zum Vorschein, nämlich
dann, wenn alte Leute, die weit über das
biblische Alter hinaus sind, immer noch
ihre eigenen Zähne haben. Ich habe bei
Naturvölkern sehr alte Leute kennenge-
lernt, die ich um ihre wunderbaren Zähne
beneidet habe, und die ihr Gebiss immer
noch anstelle einer Zange gebrauchen. Im
Vergleich zum Zustand der Zähne in den
Industrieländern bin ich manchmal er-
schrocken. Zudem muss noch berücksich-
tigt werden, dass mit zunehmendem Alter
die Fähigkeit des Körpers, Kalzium auf-
zunehmen, nachlässt.

Ist Kalzium schuld an der Arterienverkalkung?

Die falsche Vorstellung, es könnte durch
genügende Kalkzufuhr eine Arterienver-
kalkung entstehen, entbehrt jeder Grund-
lage. Die Arterienverkalkung bedeutet ein
Nachlassen der Elastizität der Adern. Das
Ansetzen von Fremdstoffen an den Gefäss-
wänden hat mit der Einnahme von Kalk
und kalkreicher Nahrung überhaupt nichts
zu tun. Es ist also grundverkehrt, wenn
man annimmt, dass durch Zufuhr von viel
kalkreicher Nahrung eine Arterienverkal-
kung gefördert werden könnte. Das Gegen-
teil ist der Fall. Wenn wir nun bei jung und
alt etwas Wertvolles in dieser Hinsicht
unternehmen wollen, dann müssen wir
Weisszucker und Weissmehlprodukte mög-
lichst meiden. Ich sage möglichst, weil es
sehr schwer ist, sie bei den heutigen Ver-
hältnissen ganz zu meiden. Das Angebot

präsentiert sich als Verführer jeden Tag und
immer wieder.

Kein Tag ohne kalkreiche Nahrung

Reduzieren wir also die Süssigkeiten auf
ein Minimum. Ersetzen wir Weissmehl-
produkte durch Vollkornerzeugnisse und
vor allem den weissen Reis durch Naturreis,
der nicht nur viel Kalk, sondern auch viele
andere wertvolle Mineralstoffbestandteile
enthält, wie Kalium und Magnesium. Kon-
zentrieren wir uns bei den Milchprodukten,
die ebenfalls sehr kalkreich sind, auf die
sauren Milchprodukte wie Joghurt, Kefir,
Sauerrahm und Quark, denn sie werden
besser vertragen als rohe Milch. Einer der
besten Kalklieferanten unter den Gemüsen
ist das Weisskraut, bei uns als Kabis be-
kannt. Weisskrautsalat, am besten mit
etwas Joghurt, Sauerrahm oder mit Molke
und einem kaltgepressten Öl zubereitet,
sollte jetzt in der Saison jeden Tag auf dem
Tisch erscheinen. Kleinere Mengen Rettich,
er ist auch kalkreich, Gurken, wenn sie
nicht bitter sind, können ebenfalls in kleinen
Mengen genossen werden. Kalkreich sind
alle Kressearten, die Brunnen- und die Gar-
tenkresse, ja sogar die jungen Blättchen der
Kapuzinerkresse sind sehr mineralreich.
Sie alle können als Beigabe zum Salat
mitverwendet werden. Karotten dürfen als
Salat und Kalklieferant nicht fehlen. Der
weiche Stengel von Kohl, Kabis und Blu-
menkohl, das eigentliche Mark, kann fein
geraffelt werden. So bekommt man ein ganz
billiges und sehr günstiges Kalkpräparat.
Auch die Stengel wie auch die Blätter von
gartenfrischen Kohlrabi werden vor allem
im Balkan auf den Märkten als kalkreiches
Gemüse verkauft. Statt diese wegzuworfen
kann man sie gerade, wenn man sie aus dem
eigenen Garten holt, auch als Gemüse
zubereiten. Auch die Brennessel wollen wir
nicht vergessen. Über diese habe ich ja
schon öfters geschrieben. Sie bietet sich an
als guter Kalklieferant.

Pflanzenesser leben gesünder

Die pflanzliche Nahrung ist auf jeden Fall
kalkreicher als Fleisch, und deshalb sollten
Fleischesser darauf achten, ihren Kalkbe-

darf durch entsprechende Zusatznahrung zu ergänzen. Vergessen wir auch nicht, dass bei Kalk- und Vitamin-D-Mangel die Rachitis bei Kindern sehr grossen Schaden anrichten kann. Die körperliche Entwicklung wird dadurch gehemmt. Auch die Neigung zu Krampfständen wird bei Kalkmangel gefördert und unter Umständen sogar hervorgerufen. Jeder Arzt sollte wissen, dass bei enormen Krampfständen, wo viele andere starke Mittel nicht mehr wirken, eine Kalkspritze letzten Endes

den Krampf zu lösen vermag. Die Krampfbereitschaft hängt also mit dem Kalkmangel zusammen.

Auch die geistige Leistungsfähigkeit wird beeinträchtigt, und Ermüdungserscheinungen treten schneller auf, wenn ein Kalkmangel besteht.

Aus all den angeführten Gründen sehen wir, wie wichtig dieses Mineral für unsere Gesundheit, vor allem für die Aufrechterhaltung und die Schaffung des biologischen Gleichgewichtes ist.

Brennesselkalk

Da wir mit Urticalcin im In- und Ausland einen derart grossen Erfolg haben, ist es vielleicht für die Leser interessant zu erfahren, wie Urticalcin überhaupt ins Leben gerufen wurde. Im Jahre 1928 war ich in Davos, da ich als Naturfreund immer gerne in den Bergen Tage der Entspannung verbrachte, um mich gleichzeitig mit dem Studium der alpinen Heilpflanzen zu befassen. Ich hatte damals einen freundschaftlichen Kontakt mit Herrn Wopel, dem Chemiker des Laboratoriums, in dem die Untersuchungen für die Sanatorien durchgeführt wurden. Von diesem Chemiker habe ich viel gelernt, denn über alles, was mit Tuberkulose-Erkrankung zusammenhing, wusste er sehr gut Bescheid. Auch über Wirkungseffekte der Ernährung bei TB, über die Wichtigkeit von Mineralstoffen und Vitaminen, über all das, was bei der Therapie von Tuberkulose von Bedeutung ist und zur Heilung ausser Luft, Licht und Sonne beitragen kann.

Unbefriedigende Lösung des Kalkproblems

Dieser Chemiker klagte dann bei mir, dass er viel Mühe hätte, den Kalkspiegel bei den TB-Patienten auf der Höhe zu halten, denn das sei doch so wichtig. Alle die Kalkpräparate, die ihm die chemische Industrie zur Verfügung stellte, waren – so erzählte er mir – einfach nicht in der Lage, den notwendigen Kalkbedarf beim Lungenkranken zu decken. Man könne dem Patienten noch so viel

von diesem milchsauren Kalk geben, so müsse er leider doch feststellen, dass der grösste Teil durch den Darm, und einiges sogar wieder durch die Haut, ausgeschieden würde. Er wolle einen Kalk haben, der vielleicht in viel kleineren Quantitäten eingenommen werden müsste, und der gut assimilierbar vom Körper in richtiger Form aufgenommen würde.

So entstand Urticalcin

Ich habe ihm gesagt, dass ich unter Umständen einen Weg wüsste und ich würde versuchen, ihm ein Muster eines Präparates herzustellen. Da ausser Kalk auch Eisen, Magnesium und andere Mineralien unbedingt notwendig wären, habe ich mir folgendes überlegt: Von zuhause wusste ich, dass man Hühnern, wenn sie Eier mit zu dünnen, zerbrechlichen Schalen legten, zerkleinerte Eierschalen ins Futter mengte. Dann ergaben sich wieder kräftigere Eierschalen. Das zeigte mir, dass der Kalk der Eierschalen gut aufgenommen wird. So habe ich Eierschalen genommen und sie in einer Reibschale zusammen mit Zitronensaft verrieben. Interessanterweise löst die Zitronensäure einen Grossteil des Kalks auf und es entsteht eine zitronensaure Kalkmilch. Um die anderen Mineralien wie Eisen, Magnesium etc. noch beizumengen, habe ich junge Brennesseln genommen, die ebenfalls einen gut assimilierbaren Kalk enthalten, und das Ganze zu einer hellgrü-