

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Vitaminboom an allen Ecken und Enden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551980>

#### 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:** 21.02.2026

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

tung, irgendwelche starke Abwehrkräfte gegen diese furchtbare Krankheit besitzt, ja besitzen muss.

#### **Anticancerogene Wirkung der Schafmilch**

Zusammengefasst kann man sagen: Das Schaf kann als krebsresistent angesehen und seine Milch kann als anticancerogen empfohlen werden.

Wie erklärt die Wissenschaft diese gute Wirkung der Milch von Milchschafen? Sie weist auf den hohen Gehalt an Orotsäure - 350 bis 460 mg/l hin, im Vergleich zur Kuhmilch - 100 mg/l; sie hat wachstumsfördernde Eigenschaften und spielt für den Aufbau im Leberstoffwechsel bedeutsamer Substanzen eine Rolle.

Die Nutzanwendung für den Bauern, der sich und seine Familie gesund erhalten und vor Krebs bewahren will: Er schaffe sich die liebenswerten Milchschafe, zum Beispiel zwei oder drei, an. Die Haltung ist nicht schwierig, da sie keine Herdentiere sind.

Die Nutzanwendung für den Arzt: Er möge seine Krebskranken auf die Milch von Milchschafen als Heilnahrung hinweisen. Für die Zeit, in der die Tiere trocken stehen, kann man mit Tieffrierung der Milch versorgen. So hat es sich für mich, der ich als biologischer Krebsarzt (Dr. W. Schultz-Friese) in der Praxis zum allergrössten Teil wie Issels und andere nur Krebskranke, vor allem von der offiziellen Medizin aufgegebenen, zu behandeln habe, in der Zusam-

menarbeit mit einem Milchschafbauern (30 Tiere) bestens bewährt und kann so weiter empfohlen werden.

#### **Nachahmenswerte Anregungen**

Wir sehen also, neben der ganzen naturgemäßen Behandlung bei Krebserkrankungen spielt die Schafmilch nun als ernährungstherapeutisches Heilmittel eine ganz wesentliche Rolle. Wenn sie pur nicht bekömmlich sein sollte - weil sie viel fetthaltiger und konzentrierter an Nährstoffen ist als die Kuhmilch - sollte man sie mit Wasser verdünnen.

Sicherlich wäre es eine gute Anregung und nachahmenswert, wenn Ärzte und Ernährungstherapeuten, neben allen guten Naturanwendungen, sich zusätzlich der Heileffekte der Schafmilch bedienen würden. Mancher Bauer wäre sicher auch bereit, mit Therapeuten - handle es sich nun um einen Arzt oder Naturarzt - im erwähnten Sinne zusammenzuarbeiten.

Dieser Bericht hat uns ausserordentlich fasziniert. Es würde uns freuen, zu einem späteren Zeitpunkt von Therapeuten zusätzliche und neue Informationen zu erhalten, die sich auf Heilwirkungen der Schafmilch von Milchschafen beziehen.

Gegen diese schlimme, immer mehr zunehmende Geisel der Menschheit, den Krebs, sollte man alle von der Natur gegebenen Heilfaktoren einsetzen, um das Los zu mildern oder, noch besser, vorzubeugen!

#### **Vitaminboom an allen Ecken und Enden**

Unter diesem Titel erschien im «Beobachter» 19/87 ein sehr interessanter Artikel. Aber auch andere Zeitungen nehmen sich des Vitaminrums an und beziehen dazu Stellung. Dies ist wirklich nicht unangebracht.

Vitamindosen, die in den allgemeinen Präparaten der chemischen Industrie enthalten sind, sind oftmals wesentlich zu hoch. Es ist begrüssenswert, dass der «Beobachter» hier warnt!

Es heisst da zum Beispiel, dass in einer Tablette oder Kapsel 25 000 internationale Einheiten Vitamin A enthalten sind. Dieses Quantum ist direkt gefährlich!

Wenn die Autorin des «Medikamentenführers», Christine Sengupta - wie es im «Beobachter» heisst - warnt, dass gerade für Schwangere mehr als 4000 internationale Einheiten schädlich sind, dann ist das eine ernste Warnung.

#### **Kein Vitaminmangel bei Vollwertnahrung**

Von natürlichen Rohstoffen kann man niemals derartige Vitaminmengen in einer Tablette oder Kapsel zusammenbringen. Es

ist völlig richtig, wie zum Beispiel der Basler Geriatrie-Professor Hannes Stähelin festgestellt hat, dass es bei einer normalen, ausgeglichenen Nahrung nicht nötig ist, zusätzliche Vitamine einzunehmen. Aber was man unter einer normalen, ausgeglichenen Nahrung versteht, entspricht nicht dem, was der Durchschnitts-Europäer isst: Produkte, die aus Weissmehl und Weisszucker hergestellt werden, weisspolierter Reis, Konserven und alles, was heute normalerweise auf den Tisch kommt. Die Nahrung, so wie sie die Natur liefert – mit Vollkorngetreide einschliesslich Vollreis, Gemüse und Früchten – enthält genügend Vitamine, um unseren täglichen Bedarf zu decken.

**Schreckliche Folgen denaturierter Nahrung**  
Gerade beim raffinierten Reis sehen wir, dass dieses denaturierte Nahrungsmittel die Ursache der Beri-Beri-Krankheit sein kann. Im Fernen Osten habe ich selber die furchtbaren Folgen dieser Krankheit beobachten können. Dort ernähren sich die Menschen einseitig vom Reis, und durch das Raffinieren des Reises mangelt es an Vitamin B<sub>1</sub>. Ich war erstaunt, dass gerade bei der Vitaminaufstellung im «Beobachter» unter

Vitamin B<sub>1</sub> nur Getreide, Kartoffeln, Weizenkeime und Bohnen aufgeführt wurden. Ausgerechnet der wichtigste Träger von Vitamin B<sub>1</sub>, der Naturreis, fehlt.

### **Keine Gefahr bei Vitaminen aus natürlichen Rohstoffen**

Es ist also ganz gut, wenn gegen den Vitaminboom und gegen die verschiedenen chemischen Vitaminpräparate, die so hohe Dosen enthalten, in der öffentlichen Presse Stellung bezogen wird. Aber man darf dann auch nicht verheimlichen, beziehungsweise ausser acht lassen, dass bei all den Leuten, die sich von der sogenannten Civilisationsnahrung (denaturierte Produkte) ernähren, also mit Weissmehl-, -zucker, -reis und Konserven, Vitaminmanagelerscheinungen auftreten können. Für all diese Menschen ist ein Vitaminpräparat auf natürlicher Rohstoffbasis – wie Hagebutten, Acerola-Kirschen, Weizenkeime, Reiskleie und ähnliches angebracht. In solchen Präparaten ist nie eine zu grosse Vitaminmenge enthalten, die irgendwelche Nebenwirkungen bewirken könnte, wie dies bei den synthetisch hergestellten Vitaminen der Fall sein kann.

### **Tanken wir genügend Sauerstoff?**

Früher war das einfach, und wir machten uns keine grossen Gedanken um den Sauerstoff, denn die Luft war rein und wir hatten genügend Bewegung im Freien. In den zwanziger Jahren mussten wir, um in die Schule zu gelangen, jeden Morgen eine Stunde gehen, im Sommer und im Winter, bei jedem Wetter. Auf dem Nachhauseweg legten wir wieder dieselbe Strecke zurück. Unser Lehrer, ein guter Fünfziger, musste dies ebenfalls tun. So hatten wir Gelegenheit, jeden Tag zwei Stunden richtig Sauerstoff zu tanken.

### **Die Bewegungsarmut der heutigen Zeit**

Der Landwirt ging morgens mit den Knechten zum Mähen, und wir Jungen waren immer glücklich, wenn wir an unse-

ren freien Tagen mitgehen durften. Auf diese Art hatten sowohl der Landwirt, wie auch seine Knechte und wir, genügend Gelegenheit für Atmung und Bewegung in frischer Luft. Der ganze Körper wurde mit Sauerstoff förmlich durchflutet. Wir besasssen damals noch keine Maschinen, alles wurde von Hand ausgeführt. Ein grösserer Bauer hatte Pferde zur Verfügung, die beim Zusammenrechen von grösseren Heumen- gen vor einen grossen Rechen eingespannt wurden. Aber die meiste Arbeit wurde von Hand ausgeführt. Diese anhaltende Bewegung war die beste Voraussetzung, um den Kreislauf anzuregen.

Der heutige Geschäftsmann oder fast jeder Berufstätige ist gewohnt, mit dem Auto zur Arbeit zu fahren und den ganzen Tag im