

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 8

Artikel: Spurenelemente
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552913>

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: 08.01.2026

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

Obwohl Professor Pauling nach meiner Ansicht und Erfahrung zu hohe Dosen Vitamin C vorschreibt, hat er doch in vielen Fällen bemerkenswerte Erfolge erzielt. Ich möchte nicht so weit gehen und behaupten, dass durch die reichliche Vitaminzufuhr und die Ernährungsumstellung die Schizophrenie völlig geheilt werden kann. Aber es ist immerhin erwiesen, dass eine Besserung, und sicherlich in einigen Fällen eine Heilung zu erwarten ist. Es lohnt sich auf jeden Fall, auf diesem ernährungstherapeutischen Gebiet weiterhin Versuche zu unternehmen. Jede Besserung ist schon ein grosser Erfolg, da durch die üblichen chemischen Mittel, die sogenannten Psychopharmaka, wohl die Symptome unterdrückt, aber die Krankheit als solche nicht geheilt werden kann.

Die Fastenkur

Ein kanadischer Arzt, Dr. Hofer, behandelte 60 Schizophrene, die auf die Vitamintherapie nicht ansprachen, mit einem viertägigen Fasten. Er schreibt: «Am Morgen des fünften Tages hatten 40 Patienten ihre Schizophrenie verloren».

Es ist ermutigend, solche Berichte zu hören, obschon man mit diesen Methoden nicht immer einen derart frappanten Erfolg erreichen kann.

Einfluss der glutenfreien Nahrung

Ein anderer Arzt beobachtete bei einem Doppelblindversuch die Symptome von schizophrenen Klinikpatienten und er berichtete, dass sich bei einer Diät ohne Gluten die Symptome besserten, während sie sich bei einer glutenreichen Nahrung (in Getreide und Brot) sogar wesentlich ver-

schlechterten. Er begründet sein Resultat wie folgt: Der Mensch ist von Natur aus ein Verzehrer von Früchten, nicht von Getreide. Gluten kann die Krankheitssymptome bei Schizophrenie genauso verschlechtern wie wir dies bei der Herter'schen Krankheit ebenfalls beobachten. Wenn man Getreideprodukte essen will, dann muss man glutenfreies Getreide, vor allem Naturreis, einsetzen. Reiche Glutengaben können auch noch eine andere Krankheit verursachen, nämlich die Zöliakie. Bei dieser Krankheit reagiert die Schleimhaut des Dünndarms allergisch auf Gluten. Im Ärztebericht wird erklärt, dass in England und in den USA Hunderte von Psychiatern und Ärzten Schizophrenie und andere Geisteskrankheiten mit Diät, vor allem mit vitaminreicher Nahrung, behandeln.

Unterstützende Naturmittel

Zudem wird der biologisch eingestellte Arzt noch mit Pflanzenheilmitteln nachhelfen und unterstützen. Da sind vor allem Avena sativa, der Saft aus dem blühenden Hafer, dann Ginseng, eine hervorragende Pflanze und die russische Verwandte vom Ginseng, Eleutherococcus, zu nennen sowie das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*). Bei vielen Menschen wirkt auch die Tinktur der Passiflora incarnata vorzüglich. Nicht zuletzt muss auch das homöopathische Mittel Ignatia D₆ erwähnt werden.

Die jüngsten Erfahrungen haben gezeigt, dass man mit Spezialdiäten von Naturnahrung und Pflanzenpräparaten nicht nur physische, das heißt körperliche, sondern auch seelische, also psychische Störungen günstig beeinflussen und sogar Heilerfolge erwirken kann.

Spurenelemente

Es ist eigenartig, dass heute immer mehr Verständnis für die Wichtigkeit der Spurenelemente gezeigt wird. Vor einem halben Jahrhundert wusste man von den meisten Spurenelementen, die heute in der Literatur so grosse Bedeutung erlangt

haben, überhaupt noch nichts. Neben den Nährstoffen machte man sich vor allem Gedanken über die Wichtigkeit von Kalk und Phosphor für die Knochen und von Eisen für das Blut. Von den vielen anderen Spurenelementen, die heute bekannt sind,

hatte niemand eine Ahnung, obwohl sie für die Erhaltung der Gesundheit lebensnotwendig sind.

Erforschung weiterer Spurenelemente

Heute weiss man wie wichtig Selen und Germanium sind, zwei Spurenelemente, die besonders im Alter eine Rolle spielen. Sie verschaffen nicht nur physisch, sondern auch geistig die Möglichkeit, frisch und leistungsfähig zu bleiben. Ich habe seinerzeit gerade in Asien – in Vietnam, Korea, Thailand und zum Teil in China – die alten Leute bewundert, wie sie im Alter geistig frisch blieben. Sie waren mit Arterienverkalkung noch nicht geplagt, wie wir in Europa. Und ich habe heute den Eindruck, dass vor allem die Reisnahrung die Ursache war, der sie ihre Spannkraft und vor allem die geistige Frische zu verdanken hatten. Naturreis enthält in den äusseren Schichten, im Keimling und der Kleie neben anderen auch die Spurenelemente Selen und Germanium. Gerade diese beiden Spurenelemente tragen dazu bei, die Leistungsfähigkeit im Alter beizubehalten.

Naturreis als Träger lebenswichtiger Stoffe

Wir sollten uns also angewöhnen, mindestens ein- bis zweimal wöchentlich Naturreis auf den Tisch zu bringen. Wenn wir regelmässig noch Nahrung aus unserem vollen Getreide zu uns nehmen, sei es nun Roggen, Weizen oder Gerste, die ebenfalls in den äusseren Schichten wichtige Spurenelemente enthalten, dann wäre dies einfacher und billiger als nach Präparaten zu suchen, um zu den Spurenelementen zu gelangen. Wenn wir Präparate finden, und es werden heute auch solche empfohlen, die Spuren-

elemente enthalten, die jedoch nicht pflanzlich gebunden sind, dann laufen wir noch Gefahr, mit unangenehmen Nebenwirkungen Bekanntschaft zu machen.

Das richtige Verhältnis der Nährstoffe

Vergessen wir nie, dass alles, was wir notwendig haben an Nährstoffen und Spurelementen in der Vollwertnahrung oder Naturnahrung enthalten ist und zwar im richtigen, notwendigen Verhältnis, um gesund zu bleiben. Der Schöpfer hat es für Mensch und Tier so weise eingerichtet und wenn wir die Nahrung so nehmen, wie er sie geschaffen hat, dann haben wir – wie ich es immer wieder betone – alle bekannten und unbekannten, wichtigen Nährstoffe und Spurenelemente im richtigen Verhältnis zur Verfügung. All meine Erfahrungen und Beobachtungen, die ich in der ganzen Welt, vor allem bei natürlich lebenden Völkern gesammelt habe, bestätigen dieses Grundprinzip. Und in der Naturnahrung und vernünftigen Essensgewohnheiten liegt das Geheimnis, das uns vor den Zivilisationskrankheiten, also vor Rheuma, Arthritis, Gefässleiden, hohem Blutdruck, Herzinfarkt, ja sogar vor dem Krebs bewahren könnte.

Zurück zur Natur – als notwendiges Gebot

Es ist deshalb nötig, dass wir zur natürlichen Nahrung zurückkehren. Denken wir einmal über all das ernstlich nach und bemühen wir uns langsam, schrittweise, aber konsequent der dringenden Notwendigkeit Rechnung zu tragen: «Zurück zur Natur!» Dies nicht nur in bezug auf die Ernährung und Essenstechnik, sondern der gesamten Lebensweise.

Heilwirkendes Schwitzen

Ich möchte nun nicht über die Sauna, über Schwitzkuren und all die therapeutischen Methoden schreiben, bei denen Schwitzen im Rahmen einer Heilbehandlung durch-

geführt wird. Ich habe im Moment eigene Erfahrungen vor Augen. Besonders gerne arbeite ich im Garten. Meinem Temperament entsprechend komme ich immer in