

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 9

Artikel: Osteoporose
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553028>

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: 12.01.2026

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

Befriedigende Lösung

Wenn wir nun all diese Wohngelegenheiten überdenken, befriedigt uns einzig die Aussicht, dass die bevorstehende Zeitenwende auch diese Verhältnisse regeln wird, steht doch darüber geschrieben: «Sie werden Häuser bauen und bewohnen und Weinberge pflanzen und ihre Frucht essen. Sie werden nicht bauen und ein anderer es

bewohnen, sie werden nicht pflanzen und ein anderer essen» (Jesaja 65:21,22). Ja es wird sogar noch verheissen, dass die Menschen nicht mehr aufgeschreckt werden, weil sie den Krieg nicht mehr lernen müssen, und das ist für unsere kriegsbedrohte Zeit eine Symphonie und ein Balsam, denn was nützt all das viele Bauen, wenn es nur der Vernichtung ausgesetzt ist?

Osteoporose

Von dieser Krankheit werden ältere Leute und öfters mehr Frauen als Männer befallen. Häufig sieht man gebückte Mütterchen, die sich mühselig an der Hand eines Grosskindes oder einer Krankenschwester fortbewegen. Würde man zufällig ihrem Arzt begegnen und ihn fragen, was der Frau fehle, dann wäre die Antwort sicher: Osteoporose.

Kalkmangel als Ursache poröser Knochen

Wer sich für dieses eigenartige Fremdwort näher interessiert, dem wird jeder Fachmann erklären, dass es sich dabei um poröse, entkalkte Knochen handelt. Bei älteren Leuten lässt sich natürlich eine solche Situation nicht mehr normalisieren. Man kann höchstens die Beschwerden lindern. Es ist aber interessant, sich einmal darüber zu vergewissern, wie eine Osteoporose nach und nach entstehen kann.

Eine Osteoporose entwickelt sich nur langsam. Vor allem durch eine mangelhafte Kalkaufnahme über die Nahrung. Das ganze Skelett des Menschen braucht für den Aufbau sowie zur Erhaltung viel Kalk. Es ist deshalb nötig, dass wir mit unserer naturnahen Nahrung genügend Calciumsalze zu uns nehmen.

Vorbeugen in jüngeren Jahren

Wenn wir mit 60 oder 70 Jahren bereits mühsam und bucklig gehen, und uns erst dann mit der Frage befassen, woher wir genügend Kalksalze bekommen, ist natürlich nicht geschickt. Wir sollten schon in jüngeren Jahren, wenn möglich schon im Kindesalter, genau Bescheid wissen, wie

sich diese Krankheit langsam entwickeln kann, die uns im Alter dann sehr viele Beschwerden bereitet.

Weisser Zucker als «Kalkräuber»

Am leichtesten entsteht ein tragischer Kalkmangel, wenn wir viel Weisszucker-Süssigkeiten schlecken. Gerade der weisse Zucker wird von Ernährungstherapeuten nicht zu unrecht als Kalkräuber bezeichnet. Es liegt also nicht an der Süßigkeit selbst, sondern an dem durch den Raffinierungsprozess von Mineralien befreiten weissen Zucker, der überall zur Verfügung steht und reichlich verwendet wird.

Süssigkeiten wie die Natur sie bietet

Ich war kürzlich in der Türkei und in anderen arabischen Ländern. Es erstaunt mich immer wieder, wenn ich bei älteren Leuten noch ein ganz hervorragendes Gebiss beobachten kann. In diesen Ländern isst man sehr viele Feigen, Datteln und andere süsse Früchte. In der Natur ist der Süssstoff in solchen Früchten immer mit Kalk, Kalium, Magnesium und mit anderen Mineralien verbunden, so dass trotz der vielen Süßigkeiten niemals ein Calciummangel festgestellt werden kann. Das Schlimme liegt in unserer westlichen Welt darin, dass wir die von der Natur zur Verfügung gestellten süßen Stoffe raffinieren. Ich habe in Ländern wo viel Zuckerrohr angebaut wird, die dunkelhäutigen Kinder beobachtet, wie sie Zuckerrohr kauen. Das ist ihr Schleckstengel, den sie immer wieder benutzen. Trotzdem sie viel Zuckerrohr kauen und dadurch viel Süßes bekommen, sieht

man bei ihnen nirgends einen Kalkmangel, weder an den Zähnen noch am Knochengerüst, weil sie eben den Süssstoff in Verbindung mit Mineralien, vor allem mit Calcium einnehmen.

Kinder an natürliche Süssstoffe gewöhnen

Auch die Kaktusfeigen, die übermäßig süß sind, enthalten genügend Calcium. Es wird niemals eine Osteoporose bei diesen Menschen, trotzdem sie viel Süßigkeiten essen, entstehen, weil sie eben die von der Natur gegebene Kombination zwischen Süssstoff und Mineralstoffen zur Verfügung haben und geniessen. Es wäre also dringend nötig, dass Eltern ihren Kindern calciumhaltige Süssstoffe verabreichen, seien es nun Datteln, Feigen, Weinbeeren oder Korinthen. Es können auch Produkte sein, die aus solchen Rohstoffen hergestellt werden. Man kann sogar selbst solche herstellen, indem man zum Beispiel Mandeln, die ebenfalls sehr mineralstoffreich sind, mit Datteln oder Feigen mischt, zu einem Brei zerkleinert, den man zu kleinen Würfeln formt und in Kokosraspeln wälzt. Dann sind sie nicht mehr so klebrig. Solche Würfel wären eine ganz hervorragende Süssspeise, die nicht nur Calcium, sondern auch andere Mineralien enthält. Ein derart natürlicher Süssstoff führt niemals zu einem Kalkmangel oder einer Osteoporose im Alter.

Gefahr der Knochenbrüche

Vergessen wir auch nicht, dass bei einem Kalkmangel, einer Osteoporose, sehr leicht Knochenbrüche vorkommen. Bei irgendwelchen Unfällen, die im täglichen Leben oder beim Sport passieren, kann leicht etwas gebrochen werden. Es handelt sich dann meist um Knochen, die bereits einen Kalkmangel, also eine beginnende Osteoporose zeigen. Wer ganz gute Knochen hat, mit genügend eingelagertem Kalk, der mag mehr Belastung aushalten, bevor etwas bricht. In wissenschaftlichen Abhandlungen habe ich schon von einem Calcium-Konkurs der Knochen gelesen.

Auf Ernährungsfehler achten

Aber es ist ja nicht notwendig, dass man es soweit kommen lässt. Wäre es nicht viel besser, sich einmal ganz klar zu überlegen, wo man bei sich selbst und vor allem bei seinen Kindern diesbezüglich grobe Fehler begeht? Meist nimmt man zuviele Weisszucker-Süssigkeiten zu sich, aber auch zuviele Weissmehlprodukte sind schädlich, denn auch bei ihnen entsteht eine ähnliche Situation wie beim Zucker, da nur Vollgetreide genügend Calcium und andere Mineralstoffe enthält. Leider wird die Kleie und der Keimling aus dem Korn entfernt.

Wo finden wir die Kalklieferanten?

Ausser der Änderung in der Ernährung können wir natürlich einem schon beginnenden Kalkmangel noch auf andere Art entgegenwirken. Wir können uns angewöhnen, bei jedem Mittagessen eine rohe Salatplatte auf den Tisch zu bringen. Wenn wir noch ein konzentriertes Kalkprodukt dazu einnehmen, finden wir in der Brennessel einen sehr zuverlässigen Kalklieferanten. Junge Brennesseln können auch ganz fein geschnitten und unter den Salat gemischt werden. Aus den Wurzeln fertigte Präparate sind hervorragende Kalklieferanten. Es ist sehr weise, wenn wir nicht warten bis wir als buckliches Grossmütterchen oder gehbehindertes Grossväterchen vom Arzt erfahren, dass sich eine Osteoporose bei uns entwickelt hat, und wir deshalb unsere Gehfähigkeit zum Teil eingesetzt haben. Es ist besser, wir denken schon in jungen Jahren über dieses Problem nach. Es ist auch gut, wenn die Eltern vernünftig und behilflich sind, in unserer Ernährung einen Kalkmangel – oder im erweiterten Sinne einen Mineralstoffmangel – zu verhindern.

Neben dem pflanzlichen Kalk, den die Natur uns anbietet, ist auch die Milch ein guter Kalklieferant. Es ist empfehlenswert, wenn saure Milchprodukte, vor allem Joghurt, Kefir und ähnliche Erzeugnisse in das Ernährungsprogramm aufgenommen werden.