

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Spurenelemente  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553446>

#### **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:** 25.02.2026

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

finden kann. Die Bibel sagt so schön von den Bösen: «Und sie werden dahinwelken wie das grüne Gras, und für sie gibt es keine Morgenröte». Solange der Tod beim Menschen das Zepter führt, wird der Leib, die Materie zur Erde zurückkehren, von der er genommen worden war. Er wird so lange im Tode ruhen, wie das Buch der Bücher sagt, bis die verheissene Auferstehungshoffnung einmal wieder Wirklichkeit werden wird. Darin liegt ja der Trost für uns alle, wenn wir uns von lieben Angehörigen trennen müssen.

### Die nie versiegende Hoffnung

Es mögen noch so hartgesottene Wissenschaftler, Militaristen oder Geschäftsleute sein, wenn wir uns von lieben Menschen trennen müssen, mit denen wir jahrzehntelang verbunden waren, kommt im innersten unseres Herzens noch diese eigenartige Hoffnung, die man uns wie einen Samen in jugendlichen Jahren ins Herz gepflanzt hat. Und wenn wir uns heute ängstigen, dass wir mit der vorhandenen nuklearen Macht die Erde zerstören und in ein Trümmerfeld verwandeln könnten, dann vergessen wir nie, dass noch einer da ist, der grosse Schöpfer, der nicht zulassen wird, dass wir seine Erde, die er so wunderbar geschaffen hat, zerstören. Er wird eines seiner niedergeschriebenen, prophetischen Worte erfüllen, indem er zum Ausdruck bringt: «Ich werde die verderben, die den Erdkreis verderben». Und Millionen gottgläubiger Menschen erwarten aufgrund der Verheissungen in der Bibel, dass Gott die von uns so verunreinigte, vergiftete und

ausgebeutete Erde wieder herstellen wird, in der ursprünglich geschaffenen Schönheit, damit ein glückliches Geschlecht von Menschen guten Willens den Auftrag erfüllen kann, den die ersten Menschen bekommen und nicht erfüllt haben, wo es heisst: «Bebauet die Erde und macht sie euch untertan.»

### Mit Nahrung respektvoll umgehen

Mein Freund ist der Ansicht, man hätte heute zuwenig Respekt vor der Schöpfung und auch vor dem Leben, sei es nun pflanzliches, tierisches oder menschliches Leben. Er selbst hat einen grossen Respekt vor dem Schöpfer und der Schöpfung. Er holt auch die Eiweissnahrung für sich und seine Familie aus dem Meer. Alles andere bietet ihm sein Garten, die Bäume, die er um sich hat. So wird er reichlich mit allem versehen was er braucht, um den Körper in Gesundheit und Frische zu erhalten.

### Vertrauen

#### auf eine Änderung der Weltverhältnisse

Auch er leidet unter dem Frevel, der heute an der Natur geschieht. Er ist überzeugt, dass, wenn der Mensch die ökonomischen, wirtschaftlichen und politischen Verhältnisse nicht mehr zu meistern vermag, der grosse Künstler, den wir Gott und Vater nennen, alles wieder in Ordnung bringt und zur ursprünglichen Vollkommenheit zurückführt. Dafür hat er die Macht. Seiner Güte und Allmacht müssen und können wir vertrauen, wenn alles schief geht, wie es momentan den Anschein hat.

## Spurenelemente

Mit der Wichtigkeit der Spurenelemente hat man sich erst in letzter Zeit beschäftigt. Früher schenkte man ihnen weniger oder gar keine Beachtung, ja man kannte einen grossen Teil davon überhaupt nicht. Für den Menschen, der sich von Naturnahrung ernährt, das heisst, der die Nahrung so einnimmt wie sie der Schöpfer für Menschen und Tiere geschaffen hat, der bekommt

alles im richtigen Verhältnis, wie es der Körper braucht um gesund zu bleiben. Wir wissen, dass zum Beispiel bei allen Getreidearten in den äusseren Schichten – die bei der Weissmehlherstellung wegfallen – alle wichtigen Spurenelemente vorhanden sind, die wir benötigen, um das biologische Gleichgewicht im Körper zu gewährleisten.

### Raffinierter, weisser Reis und dessen Folgen

Entfernen wir aus dem Korn Gluten, Keimling und Kleie, dann sind fast alle wichtigen Mineralstoffe und Spurenelemente ausgefallen. Als bestes Beispiel dient uns der geschälte Reis, der die Beri-Beri-Krankheit hervorrief, eine typische Mangelerscheinung infolge des Vitamin-B<sub>1</sub>-Mangels und anderer Spurenelemente. Nachdem Zehntausende von Menschen daran zugrunde gingen, hat man erst entdeckt, dass bei einseitig Reis essenden Völkern durch das Wegnehmen von Keimling und Kleie diese Avitaminose (Mangelerscheinung) aufgetreten ist. Ähnlich, aber weniger drastisch ist es beim Getreide. Wir wissen, dass bei allen Getreidearten, gerade im Keimling und in den äusseren Schichten, wertvolle Vitamine und Spurenelemente enthalten sind. Deshalb ist es notwendig, immer mehr darauf zu achten, dass wir das ganze Getreidekorn und Produkte daraus auf den Tisch bringen.

### Die gehaltvollste Babynahrung – die Muttermilch

Auch bei Kleinkindern kann ein Mangel an Spurelementen stark zum Vorschein kommen. Moderne Wissenschaftler zeigen heute bei den Spurenanalysen der Muttermilch, dass durch jeden Milchersatz, sei es nun Kuhmilch oder ein künstliches Milchprodukt, Störungen und Mangelkrankheiten entstehen können, die sich im Darm oder als Hautausschläge bemerkbar machen. Ernährungswissenschaftler sind heute wieder dafür, dass die Mütter alles daran setzen, um die Babys selbst zu stillen. Alle Spurenelemente, die für den Säugling wichtig sind zum Aufbau eines gesunden Körpers, sind in der Muttermilch optimal vorhanden.

### Zurück zur einfachen Naturnahrung

Heute erscheinen viele Zeitungsartikel die erklären, wie wertvoll Zink und Kupfer sind, wie sich ein Mangel an Selen gesundheitlich nachteilig bei uns auswirken kann. Dass Eisen- und Kupfermangel im Blut

zur Verminderung des Hämoglobins und zur Blutarmut führen, wissen wir alle. Und von den heute bekannten 14 bis 16 Spurenelementen, die ja in bezug auf unseren Stoffwechsel noch nicht hinreichend erforscht sind, wie die Wissenschaft selbst zugibt, wäre es wesentlich einfacher – statt Forschungen in Labors zu betreiben – zur Natur zurückzukehren. Gerade in der vom Schöpfer für uns geschaffenen Nahrung sind alle für uns wichtigen, bekannten und unbekannten Spurenelemente in der richtigen Proportion enthalten. Besonders in der Vielseitigkeit der Nahrung, die uns zur Verfügung steht, müssten wir nie Sorge tragen, ein Spurenelement zu vermissen, wenn wir uns von Naturnahrung ernähren!

### Nahrungsmittel bewusster wählen

Bei Mensch und Tier treten erst mit der Zeit Mangelerscheinungen auf, wenn wir raffinierte und vom Naturzustand abweichende Nahrungsmittel konsumieren. Viele Krankheitserscheinungen, die auf Mangel an Spurelementen zurückzuführen sind, wie sie bei zivilisierten Völkern oft vorkommen, findet man bei Naturvölkern überhaupt nicht, weil sie für ihre Ernährung alles so nehmen, wie der Schöpfer es erschaffen hat. Dann haben sie Nährstoffe, alle Vitamine, Spurenelemente im richtigen Verhältnis. Diese einfache, logische Schlussfolgerung sollte man sich im täglichen Leben viel mehr vor Augen führen!

### Ins tägliche Leben umsetzen

Wenn wir dies einmal klar erkennen, fällt es uns viel leichter, auf weissen Zucker, Weissmehlprodukte, weissen Reis und auf alle raffinierten und denaturierten Nahrungsmittel zu verzichten. Es ist dann nur noch eine Frage der Zubereitung, Naturnahrung braucht oft etwas mehr Zeit und Sorgfalt. Die Zubereitungsmethode muss so gewählt werden, dass die Kost schmackhaft ist. Dazu gehört von seiten der Hausfrau Intuition und Einfühlungsvermögen in bezug auf die elementaren Regeln der Kochkunst.