Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 12

Artikel: Eisenmangel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969770

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: 12.12.2025

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

so vollwertig ist – nicht genügend verwerten. In solchen Fällen kann man zu fertigen Vitaminpräparaten greifen und diese besonders in den Wintermonaten regelmässig einnehmen. Auf natürliche Weise kann man auch mit Pflanzenmitteln die Leberfunktion anregen.

Die bekannte Schulmüdigkeit

Bei Kindern kennen wir allgemein die Schulmüdigkeit. Da ist es nötig, dass sie sich etwas mehr im Freien tummeln und nicht bis in die Nacht hinein hinter den Aufgaben sitzen. Es ist überhaupt unklug, wenn die Lehrer die Kinder mit zuviel Schulaufgaben belasten. Bei der Schulmüdigkeit hilft ebenfalls viel vitalstoffreiche Nahrung und vor allem eine gute Kalktherapie, denn beim wachsenden Organismus haben wir Kalk und Vitamin D nötig. Es gibt vorzügliche Naturprodukte, um die Schulmüdigkeit mit Erfolg zu bekämpfen, wie zum Beispiel eine wunderbare Kombination zwischen Ginseng und Hafersaft.

Studierende, die ebenfalls unter Schulmüdigkeit leiden können, finden ihrerseits in den erwähnten Mitteln eine erfolgreiche Hilfe. Es hat keinen Sinn, sich mit Dopingmitteln aufzupeitschen, wenn uns doch nutritive, also nährende Mittel zur Verfügung stehen. Da die Müdigkeit den Infektionskrankheiten Tür und Tor öffnen kann, ist es unbedingt notwendig, die erwähnten Müdigkeitsformen rechtzeitig zu bekämpfen. Man ist im übermüdeten Zustande für Krankheiten viel anfälliger, weshalb man einen Übermüdungszustand vermeiden sollte, um dadurch nicht einer Krankheit Vorschub zu leisten. W. G.

Eisenmangel

Jeweils im Winter-Halbjahr gewinnt dieses Thema an Aktualität. Es wurde festgestellt, dass Eisenmangel bei Frauen wesentlich häufiger auftritt als bei Männern. Die Ursache dafür liegt im monatlichen Blutverlust (Menstruation).

Es ist also dringend erforderlich auf eisenhaltige Nahrungsmittel zu achten.

Eisen in der täglichen Nahrung

Natürlich kann man mit Bewegung, Atmung und Sport den Kreislauf und die Organe anregen, aber das wird in der Regel zu wenig oder gar nicht beachtet. Zudem kommt es bei der Ernährung nicht nur auf die Kalorien an, wichtiger ist die Qualität der Nahrung. Wenn jemand vielleicht die Kalorien auf 2000 reduziert, aber er ernährt sich vorwiegend mit Weissbrot, raffiniertem Reis, also mit sogenannter Zivilisationsnahrung, dann macht sich bei einer solchen Kost nicht nur Eisen-, sondern auch Kalkmangel bemerkbar. Auch die lebenswichtigen Spurenelemente fehlen teilweise oder ganz.

Wenn ein Patient wegen Kopfweh, steter Müdigkeit zum Arzt geht und dieser einen Eisenmangel feststellt, dann ist es höchste Zeit – und auch der Arzt sollte den Patienten darauf aufmerksam machen –, dass man die Ernährung umstellt, und zwar auf Naturnahrung. Wir wissen, dass alle Vollgetreide viel mehr Mineralstoffe, vor allem Eisen und Kalk enthalten, als die raffinierten Produkte. Dies trifft auf Weizen, Roggen, Reis, Buchweizen und Gerste zu. Der Naturreis hat einen beträchtlichen Gehalt an leicht assimilierbarem Eisen. Wenn man einen Eisenmangel auf natürliche Art und Weise beheben will, dann muss man stark eisenhaltiges Gemüse essen, wobei der Spinat in erster Linie in Frage kommt. Aber es muss biologisch gezogener Spinat sein. Sehr gute Wirkung zeigt auch ein Tee aus Alfalfa, das ist Lucerna-Klee. Auch die Brennesseln, vor allem die jungen Pflänzchen, bevor sie anfangen zu brennen, können helfen, den Eisenbedarf zu decken. Wenn man die Brennessel immer wieder schneidet, bilden sich junge Triebe, und aus diesen kann man einen Brennessel-Salat zubereiten, oder man dämpft sie mit Spinat zusammen. Die zarten Blättchen kann man auch ganz fein schneiden und sie unter den

Salat mischen oder in die Gemüsesuppe streuen. Auch die weissen Taubnesseln kann man als Tee verwenden, sie enthalten sehr viel Eisen und wirken zugleich bei Frauen gegen Störungen im Unterleib; Weissfluss und ähnliche katarrhartige Zustände können damit günstig beeinflusst werden. Bekanntlich sind auch Randen (rote Beete) sehr reich an Eisen. Wer darauf bedacht ist, seinen Eisenmangel auszugleichen, der trinkt täglich etwas Randensaft oder auch einen gemischten Gemüsesaft aus Randen, Karotten und Weisskraut. Diese Produkte sind heute fixfertig erhältlich. Kopfsalat und Kohl, als Salat zubereitet, enthalten ebenfalls Eisen. Hingegen kann gekochter Kohl bei vielen Leuten Störungen hervorrufen. Auch Mangold, Endivien und Lauch sind sehr eisenreich. Fast alle grünen Gewürze, sei es nun Petersilie, Schnittlauch, Brunnenkresse, beinhalten viel Eisen. In der Regel braucht man keine grossen Mengen davon zu essen, nur sollte man sich zur Gewohnheit machen, täglich etwas zu sich zu nehmen.

Wenn man sich also auf Vollkorn- und Naturnahrung einstellt, dann wird ein Eisenmangel nach kurzer Zeit behoben werden. Zugleich führt man dem Körper vermehrt Vitalstoffe und Spurenelemente zu. Nur in ganz schlimmen Fällen wird der Arzt Leber oder Leberpräparate für notwendig erachten.

Wer sich von Naturnahrung ernährt, braucht nicht um einen Mangel an Mineralstoffen besorgt zu sein, weil die Nahrung, so wie sie uns die Natur darreicht, genügend Mineralstoffe enthält, um im Körper das biologische Gleichgewicht zu gewährleisten.

Rheuma

Rheumatismus ist eine sehr weit verbreitete Krankheit, und die vielen Rheuma-Kliniken, die da und dort eröffnet werden, beweisen, dass man diese Krankheit noch lange nicht in den Griff bekommen hat. Die Ursache von Rheuma ist absolut noch nicht geklärt. Es gibt Forscher, die behaupten, Rheuma sei eine Infektionskrankheit, deren Erreger aber noch völlig unbekannt ist. Besonders Streptokokken werden dafür verantwortlich gemacht. Aber mit all diesen Mutmassungen ist das Rätsel der Rheumaentstehung noch nicht gelöst. Andere Forscher behaupten wieder, Rheuma sei eine Folge von Fehlern in der Lebensweise, der Ernährung. Erkältungen vermögen auch Rheuma auszulösen.

Rheuma – eine Infektionskrankheit?

Wenn man Rheuma zu den Zivilisationskrankheiten zählt, dann ist man sicher nicht ganz fehlgegangen. Wenn Rheuma mit einem Erreger in Zusammenhang gebracht wird, also in einem gewissen Sinne wenigstens zum Teil als Infektionskrankheit bezeichnet werden kann, wäre dadurch zu erklären, dass sich antibiotisch wirkende Pflanzen und solche, die die innere Widerstandskraft stärken, sich in der Rheumatherapie gut bewährt haben, wie zum Beispiel Usnea, verschiedene Flechten-Säuren, Echinacea und Petasitis officinalis, vor allem wenn es um eine Reduktion der Schmerzempfindlichkeit geht. Nach meiner Erfahrung muss man bei Rheuma von drei Gesichtspunkten ausgehen:

Basen und Säuren (im Körper)

Erstens einmal bedarf es einer basenüberschüssigen Ernährung, das heisst, dass man all die Nahrungsmittel, die Überschuss an alkalischen oder basischen Stoffen besitzen, in den Vordergrund stellt, so dass die überschüssigen Basen mit den sauren Elementen im Körper eine Verbindung eingehen können, um sie als harnpflichtige Stoffe in Salzform auszuscheiden. Dabei hat sich neben dieser ernährungstherapeutischen Massnahme auch eine Saftkur als sehr geeignet erwiesen, weil durch den hohen Gehalt an Vitalstoffen saure Elemente ausgeschieden werden können.