

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Vitamine  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554163>

#### **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:** 26.12.2025

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

Natur schöpfen kann, wenn man sich nicht vom Strudel des Sportes und Ehrgeizes mitreissen lässt, sondern sich noch Zeit nimmt, um die göttlichen Geschenke der Natur zu geniessen.

Lassen Sie sich die Gelegenheit nicht ent-

gehen, diesem Berg einmal Ihre Aufwartung zumachen. Und wenn Sie ihn schon kennen, freuen Sie sich vielleicht doppelt, seine eigenartige Pyramide erneut begrüssen zu dürfen, wozu ich allen viel Spass und Freude wünsche!

R. V.

## Vitamine

Wenn ich einen gesunden, kräftigen Indianer in den Rocky Mountains, einen Neger im Dschungel Afrikas oder einen Südseeinsulaner über Vitamine befrage, ist es möglich, dass er dieses Wort überhaupt nicht kennt und demnach nichts dazu sagen kann. Und doch kann jeder gesunde Naturmensch auf der ganzen Erde ohne Vitamine nicht leben. Vitamine sind lebensnotwendige Wirkstoffe, die in jeder gesunden, natürlichen Nahrung vorhanden sind. Wir brauchen sie für die Aufrechterhaltung aller wichtigen Körperfunktionen. Sie sind erforderlich für einen einwandfreien Verlauf des normalen Stoffwechsels, unerlässlich für das Wachstum und notwendig zur Blutbildung.

Bei übermässiger geistiger und körperlicher Belastung ist der Vitaminbedarf besonders gross. Bei langen, schweren Erkrankungen, während einer Schwangerschaft müssen wir dafür sorgen, dass unsere Nahrung neben den guten Nährstoffen und Mineralienbestandteilen auch genügend Vitamine enthält.

### Sehstörungen – ein Vitamin A-Mangel?

Da unser Körper die Vitamine nicht selber erzeugen kann, müssen wir sie uns durch natürliche Nahrung von aussen zuführen. Es ist sicher interessant, wenn wir unsere Nahrungsmittel in bezug auf den Vitamingehalt einmal etwas näher betrachten um zu sehen, woher wir die verschiedenen Vitamine bekommen.

Wer viel rohe Tomaten, Spinat, Löwenzahn, Petersilie, Karotten und hie und da ein Eigelb zu sich nimmt, braucht sich um das so wichtige Vitamin A nicht weiter zu kümmern.

Wer unter Sehstörungen oder Nachtblind-

heit leidet, und eine Beeinträchtigung der Haut- und Schleimhautfunktionen hat, der sollte wissen, dass bei ihm vielleicht ein Vitamin A-Mangel vorliegt.

### Vitamine der B-Gruppe

Wenn der Arzt einen B<sub>1</sub>-Mangel feststellt, dann sollten regelmässig Getreidekeime und auch Naturreis gegessen werden. Bei der regelmässigen Einnahme von Getreidekeimen und Naturreis können auch Störungen in der Funktion des Nervensystems, ja sogar des Herzmuskels vermindert oder sogar behoben werden.

Brüchige Fingernägel, Wachstums- und Sehstörungen können bedeuten, dass bei dem Betroffenen das Vitamin B<sub>2</sub> fehlt. Dieses Vitamin finden wir in der Hefe, im Blattgemüse und in saurer Milch.

Das B<sub>5</sub>, die wichtige Pantothenäsäure, führt bei Mangel zu Haut- und Haarveränderungen. Deshalb sollten wir darauf achten, stets grünes Gemüse, Vollgetreide und auch Naturreis zu essen.

Ein Mangel an Vitamin B<sub>6</sub> kann sich durch Nervenstörungen, Krampfbereitschaft bei Kindern und leichte Erregbarkeit bemerkbar machen. In solchen Fällen ist die gekeimte Sojabohne ganz hervorragend. Auch anderes Vollgetreide und Sauermilch können als B<sub>6</sub>-Träger in Betracht gezogen werden.

### Verhütung von Infekten

Fehlt in unserer Nahrung das so wichtige Vitamin C, dann kann dieser Mangel die Blutbildung stören, Zahnfleischbluten verursachen und die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten erhöhen. Vitamin C ist reichlich in allen Citrusfrüchten und auch in Paprikaschoten vorhanden.

### Natürlichen Instinkt entwickeln

Wer sich natürlich ernährt und denaturierte Produkte, vor allem aus Weissmehl und Weisszucker, möglichst meidet, braucht nicht ängstlich um den Vitaminbedarf und alle anderen lebensnotwendigen Stoffe besorgt zu sein. Man sollte aber darauf achten, täglich gartenfrische Rohkost zu sich zu nehmen.

Wer zudem langsam isst und gut einspe-

chelt wird viel eher das natürliche, normale Sättigungsgefühl bekommen und nicht in Versuchung geraten zu grosse Quantitäten zu essen.

Es ist ein grosser Vorteil, wenn man sich mit Ernährungsproblemen befasst. Wir sollten uns aber doch mehr vom Naturinstinkt und natürlichen Gegebenheiten als von wissenschaftlichen Überlegungen leiten lassen.

## Der Speichel

Der Speichel ist wie so manches in der Natur ein Wunderwerk göttlicher Technik. In den vielen Jahrzehnten meiner Praxis habe ich so viele schwere Leiden heilen gesehen, weil man die Patienten wieder dazu bringen konnte, langsam zu essen und richtig einzuspeichern. Magengeschwüre, Zwölffingerdarmgeschwüre, allerlei Magen- und Darmkrankheiten, ja sogar beginnende Krebsgeschwülste können durch dieses Essverhalten günstig beeinflusst werden.

### Die Wirkung des Speichels

Ich bin davon überzeugt, und die Erfahrungen in meiner Praxis haben mir dies bestätigt, dass mindestens die Hälfte aller Stoffwechselleiden damit zusammenhängen. Viele Menschen essen zu hastig, gönnen sich dabei keine richtige Ruhe und damit speichern sie die Speisen nicht genügend ein. Die wissenschaftliche Forschung hat gezeigt, wie unser Organismus mit Hilfe von Fermenten die Nahrung zu kleinsten Bausteinen spalten kann, die dann über die Blutbahn zu den Körperzellen gelangen.

Auch im Speichel findet man Fermente, die die Kohlenhydrate schon im Munde zu spalten beginnen.

### Neutralisierung von Säuren

Wie der Speichel zum Beispiel gewöhnliche Säure neutralisieren kann, zeigt ein einfacher Versuch. Wenn wir Zitronen oder sonst ein saures Getränk zu uns nehmen, und es mit einem pH-Indikatorstäbchen auf seine Säure kontrollieren, dann werden

wir einen bestimmten Säuregrad ermitteln. Wenn wir dann den Saft im Munde gut einspeichern und den Speichel mit dem Indikatorstäbchen prüfen, dann werden wir sehen, dass sich der Säuregrad enorm verändert hat. Er hat sich vom stark sauren Zustand gegen das Alkalische hin verschoben. Diese Möglichkeit, Säure zu neutralisieren, kann durch den Speichel erreicht werden. Während wir eine Nahrung kauen, geht automatisch eine Reaktion über das Nervensystem ins Gehirn, und von da aus kommt der Befehl, man kann fast sagen das Rezept, für die Zusammensetzung des Speichels. Der Speichel verfügt also über die Fähigkeit, die eingenommene Nahrung zu verändern, zu neutralisieren und durch Fermente derart zu beeinflussen, dass sie gut verdaut werden kann. Es geht noch weiter, denn der Speichel vermag sogar gewisse Gifte zu neutralisieren.

### Wie man die Esstechnik üben kann

Um den Patienten das gute Einspeichern beizubringen, habe ich oft folgende Methode angewandt: In meinem Kurhaus am grossen Tisch, an dem ich mit den Patienten zusammen gegessen habe, habe ich das Essen selbst geschöpft. Jedem der Patienten und auch mir habe ich das gleiche Quantum auf den Teller gelegt. Dann habe ich mich bemüht, ganz langsam zu essen und gut einzuspeichern, wie ich es schon immer gewohnt war und noch immer bin. Diesem Umstand, davon bin ich überzeugt, verdanke ich meine Zähigkeit und gute Gesundheit! Meinen Kurgästen habe ich erst