Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 6

Artikel: Mangel an Spurenelementen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554531

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: 14.12.2025

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

Mineralstoffe und Kräutertees

Etwas, was mich bei meinen Freunden in Japan immer wieder beschäftigt, ist die Tatsache, dass sie viel weissen Reis essen, denn Reis ist bekanntlich ihre Nahrungsgrundlage.
Auch in China musste ich dies bei meinen Bekannten beanstanden. Wenn man mich darauf hingewiesen hat, dass es in einem bestimmten Restaurant den schönsten Reis gebe, dann habe ich immer den Kopf geschüttelt. Aber was mich wiederum freute, und was sowohl Japaner als auch Chinesen und Koreaner vor Avitaminosen, der Beriberi-Krankheit bewahrt hat, war der Umstand, dass sie viel Meerpflanzen, also Sea-Weed essen. Hier sind wieder diese Mineralstoffe enthalten, die den Mangelkrankheiten vorbeugen. Und was ich ebenfalls sehr angenehm empfinde ist, dass sie ihren Tempelbaum Ginkgo Biloba nicht nur verehren, sondern auch als Heilmittel einsetzen.

Von Heilkräutern Nutzen ziehen

Ginkgo Biloba hat eine ausgezeichnete Wirkung auf das Gefässsystem. Mancher würde seine Gefässleiden vermindern und vielleicht weniger schnell einen Schlaganfall erleiden, wenn er einmal ein halbes Jahr jeden Morgen ein Tässchen schwachen Ginkgo-Tee statt Schwarztee trinken würde. Man sollte sich überhaupt angewöhnen, von diesen vorzüglichen Heilmitteln von Zeit zu Zeit immer wieder zu profitieren. Alle Vierteljahre könnte man abwechseln, diesen oder jenen Gesundheitstee zu trinken.

Der unvergessliche Rote Sonnenhut

Auf eine Pflanze verzichte ich aber nie. Black Eagle, der Häuptling der Sioux-Indianer, machte mich mit dieser Heilpflanze, die ich seit dieser Zeit besonders liebgewonnen habe, bekannt, nämlich die Echinacea. Ich nehme seit damals jeden Tag von dieser Pflanzen-Tinktur ein und ich glaube, dass mich dies vor Grippe bewahrte, obwohl ich mit Menschen in Berührung kam, die Grippebazillen ausgehustet haben. AV

Mangel an Spurenelementen

Wie wichtig die Spurenelemente für unsere Gesundheit sind, darüber werden wir oft zu wenig informiert. Deshalb sind wir uns gar nicht so sehr der Gefahren bewusst, die uns durch einen entsprechenden Mangel drohen. Wir, die wir täglich Weissmehl in verschiedenen Formen konsumieren, ebenso weissen Zucker und all die raffinierten Produkte, die wir seit Jahren, ja Jahrzehnten auf den Tisch bringen, sind besonders gefährdet. Man denkt gar nicht darüber nach, dass dies mit der Zeit zu Mangelerscheinungen führen kann. Wenn man ein Verzeichnis aller in unserer Vollwertnahrung enthaltenen Spurenelemente aufstellt – soweit man sie überhaupt schon vollständig kennt – dann muss man direkt staunen, wie wir mit entwerteter Nahrung durchs Leben gehen und älter werden können. Wir sind manchmal, bildlich gesprochen, wie jemand, der nachts ohne Laterne durch den Wald geht. Er weiss nie, in welcher Gefahr er schwebt und worüber er stolpern könnte. Wieviel besser ist es, wenn man mit gutem Licht nachts durch finsteren Wald geht und alle Hindernisse, die im Weg stehen, zu umgehen versucht.

Die Auswirkungen des Mangels

Kürzlich habe ich wieder etwas über den schwedischen Chemiker und Mineralogen Jöns Jakob Berzellius, der das Selen entdeckte, gelesen. Zu den Spurenelementen gehören auch Germanium, Zink, Eisen, Jod und viele andere. Forschungen haben gezeigt, dass ein Mangel an diesen Spuren-

elementen eine Keimdrüsenschwäche auslösen kann, so dass unangenehme Alterserscheinungen auftreten können. Ja, dass sogar bei der Degeneration von Zellen, bei Krebs, ein Mangel an Spurenelementen eine Rolle spielt.
Von Dr. Nieper aus Hannover habe ich erfahren, dass Spurenelemente sogar in der Herztherapie eine Rolle spielen. Den Arbeiten eines Forschungsteams habe ich entnommen, dass alle Bewohner der zentraleuropäischen Staaten durch Mangel an Spurenelementen geschädigt werden und eine Rückkehr zur Vollwertnahrung eine dringende Notwendigkeit sei. Das muss immer wieder betont werden, um auch den Umweltschädigungen besser begegnen zu können. AV

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Verbesserte Blutbeschaffenheit

Welche Heilkräuter können die Blutbildung fördern und Eisenmangel verhüten? Es sind dies die Luzerne, die Brennessel und der Hafer. Aus diesen drei Bestandteilen setzt sich ein Komplexmittel zusammen. Dieses Naturheilmittel nahm Frau F. A. aus S. ein und konnte damit die Eisenwerte des Blutes verbessern. Den Erfolg erwähnt Frau A. in ihrem Brief. Sie schreibt uns:
«Der Eisengehalt meines Blutes ist, wie im November letzten Jahres festgestellt wurde, auf den Wert von 8,3 gesunken. Nach dreimonatiger Einnahme von täglich 3×5 Tabletten Alfavena (Hausspezialität) hat sich der Wert auf 11,1 erhöht. Ich muss allerdings gestehen, dass ich fast 1½ Monate hindurch diese Tabletten nicht zu, sondern oft erst lange nach den Mahlzeiten gelutscht habe. Das war wohl falsch. Ich werde also jetzt mit der von Ihnen angegebenen Einnahmeart weitermachen. Da ich aber mein ganzes Leben hindurch an Eisenmangel gelitten habe und nichts dafür tun konnte, weil alle Präparate meine Verdauung störten, erlaube ich mir die Anfrage, ob ich Alfavena auch nach einem Normalanstieg des Eisengehaltes weiter zuführen oder eventuell kurweise einnehmen kann, ohne Schaden zu nehmen? Oder sollte ich dann die Tabletten etwas reduzieren? Grundsätzlich bin ich aber glücklich und dankbar, dass ich ein solch bekömmliches und sicher hilfreiches Mittel mit Ihrer Hilfe kennengelernt habe.»
Wenn eine Verbesserung der Blutwerte eingetreten ist, kann man die Dosierung auf die Hälfte herabsetzen und ohne Nebenwirkungen befürchten zu müssen, weiter einnehmen, bis sich der Eisengehalt des Blutes stabilisiert hat. Wer zu Blutarmut neigt, wird sich auch bemühen, eisenhaltige Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Dazu zählen einige Getreidearten wie Buchweizen, Gerste, Malzkeime, Mais, Haferflocken, Sojamehl und Weizenkeimlinge. Besonders viel Eisen kommt in Endivien, Lauch, Rotkohl, Grünkohl und in Roten Beeten vor.

Krankhafte Folgen übermässiger Magensäureproduktion

Die Speiseröhre kann sich unter Umständen entzünden, wenn ständig zu viel Magensäure aufsteigt und wenn die zarten Schleimhäute der Speiseröhre permanent gereizt werden. Das lästige brennende Gefühl in Magen und Speiseröhre, das sogenannte Sodbrennen, entsteht nach dem Genuss von Speisen, die die Bildung der Magensäure besonders fördern, zum Beispiel Süssigkeiten, Alkohol, Bohnenkaffee und scharfe Gewürze. Das Sodbrennen kann krankhafte Formen annehmen, wenn der Schliessmuskel erschlafft und die Magensäure anhaltend aufsteigen kann. Über eine solche Situation berichtet uns Frau J. V. aus H.:
«Gerne will ich Ihnen schreiben, welche