

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Der "Detektiv", der Krankheiten aufspürt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969785>

#### **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:** 19.02.2026

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

## Der «Detektiv», der Krankheiten aufspürt

Viele Menschen leiden unter ganz verschiedenen Krankheitssymptomen, die zeitweise auftreten, um wie von selbst wieder zu verschwinden. Es kann sich dabei ebenso um Kreislaufprobleme handeln wie um unerklärliche Kopfschmerzen, Krämpfe in den Waden, Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche. Manchmal entwickelt sich daraus sogar ein Dauerzustand. Was können wir tun?

Letztlich sucht der von solchen Übeln geplagte Mensch seinen Arzt auf. Die Untersuchung ergibt oft keinen eindeutigen Anhaltspunkt einer Erkrankung, das Blutbild ist in Ordnung und weist keinerlei Mängel auf. Da keine Organkrankheit vorliegt, begnügt man sich mit der Diagnose «vegetative Dystonie» oder erklärt die Störungen als psychosomatische Erscheinung. Bestenfalls erhält der Patient ein beruhigendes Medikament, womit seine Beschwerden natürlich nicht zu beseitigen sind.

### Die lebensnotwendigen Elemente

Für die biochemischen Vorgänge im Körper werden verschiedene Elemente in kleinsten Mengen benötigt, wie Eisen, Jod, Magnesium, Kupfer, Zink, Selen und eine ganze Reihe anderer, die für den Stoffwechsel der Körperzellen und somit für unser Wohlbefinden unentbehrlich sind. Auf der anderen Seite benötigt der Körper Aufbaustoffe. Dabei am bekanntesten ist wohl der Bedarf an Kalzium, Fluor und Phosphor, der dazu dient, das Knochengerüst und unsere Zähne stabil zu erhalten.

Die lebensnotwendigen Spurenelemente und Mineralien kann der Körper selbst nicht herstellen. Sie müssen mit der Nahrung von aussen zugeführt werden. Je de-naturierter und einseitiger die Kost ist, um so schlechter ist es um den Mineralstatus bestellt. Aber auch bei Vollwertnahrung besteht immer noch die Besorgnis einer Unterversorgung, und dies mit einer gewissen Berechtigung.

Die meisten Mineralien findet man in der Getreidenahrung, im Korn, wie zum Beispiel Weizen, Roggen und Reis. Unsere Bö-

den, auf denen das Getreide angebaut wird, sind durch intensive Kultivierung und massive Düngung so ausgelaugt, dass an eine vollständige Deckung des Mineralbedarfs vielerorts nicht zu denken ist. Ein Mangel muss aber zwangsläufig, auf Dauer gesehen, die Körperfunktionen aus dem Gleichgewicht bringen; man fühlt sich krank und spürt, dass etwas nicht in Ordnung ist.

### Eine zuverlässige Prüfmethode

Wie bereits angedeutet, werden bei Blutuntersuchungen kaum Mineralmängel aufgedeckt. Eine weitaus zuverlässigere Methode, den Mineralhaushalt zu bestimmen, bietet die *Haarmineralien-Analyse*. Der Vorteil besteht darin, dass die Mineralstoffe im Haar gespeichert sind und damit einen Aufschluss über den Mineralstatus vieler Monate geben. Gespeicherte Stoffe sind naturgemäß in viel grösserer Konzentration in verschiedenen Körpergeweben zu finden, als dies im Blutserum der Fall ist. Ein weiterer, nicht minder wichtiger Aspekt der Analyse betrifft die Schadstoffbelastung. Mit der Analyse kann exakt nachgewiesen werden, um welche Substanzen, wie Quecksilber, Arsen, Blei und Cadmium, es sich handelt und in welcher Konzentration sie im Körper vorkommen.

### Der technische Vorgang

Die Methode der Haaranalyse ist recht kompliziert. Dazu werden ungefähr ein Gramm Haare benötigt, die nicht gefärbt, nicht gebleicht oder sonstwie künstlich bearbeitet worden sind. Die Haarprobe wird dann in Säure aufgelöst und durch weiteres Vorgehen so weit gebracht, dass die Haar-

mineralien in einzelne Bestandteile aufgespaltet werden. Das Weitere besorgt der Computer, der die exakten Messwerte auf einem Papierstreifen als Information für den Patienten festhält.

### Auswertung der Ergebnisse

Nach der Haaranalyse erfolgt nun der wichtigste Schritt, nämlich die Auswertung der ausgedruckten Daten. An welchen Mineralien und Spurenelementen besteht ein Mangel? Welche Umweltgifte belasten den Körper? Wie konnte sich ein Mangel überhaupt einstellen? Die Antwort auf diese Fragen bedarf einer genauen Anamnese. Danach kann ein Therapieplan erstellt werden. Vor allem Frauen weisen oft aufgrund der monatlichen Regel, einer Schwangerschaft oder der Stillperiode einen gefährlichen Mangel an Mineralstoffen auf. Aber auch das Klimakterium und die Zeit danach können von einem Defizit begleitet sein. Schliesslich kann

eine schlechte Auswertung der Nahrung zu einer Unterversorgung führen. Eigentlich gibt es keine Altersbegrenzung, bei der die Haaranalyse nicht sinnvoll wäre.

Die Therapie besteht vor allem in der Korrektur der Ernährung und deren Zubereitung. In solchen Fällen wird ein genauer Ernährungsplan erstellt. Oft wird man aber auf eine Substitutionstherapie zurückgreifen müssen, das heisst, die fehlenden Stoffe durch die Einnahme entsprechender Präparate zu ergänzen. Es ist aber nicht sinnvoll, etwas ohne Notwendigkeit einzunehmen, weil es gerade Mode ist, sich mit Mineralien oder Vitaminen vollzustopfen.

**Die Haaranalyse als brauchbares Verfahren zur Bestimmung des Mineralstatus im Körper kann nur in einem speziell dafür ausgerüsteten Labor vorgenommen werden, zum Beispiel an Hautkliniken oder dermatologischen Instituten.** (WG)

## Unser Selbsthilfeforum: «Leser helfen Lesern»

In der Januar-Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» haben wir weitere Anfragen von unseren Lesern erhalten. Zu unserer grossen Freude blieb die Hilfsbereitschaft nicht aus! Zu den Themen Osteoporose, Lateralsklerose, chronische Dickdarmentzündung sowie anderen angesprochenen Krankheiten erhielten wir zahlreiche Hinweise, die wir nun zusammenfassend unseren Lesern vorlegen möchten. Den Betroffenen haben wir bereits den vollen Wortlaut der hilfreichen Ratschläge direkt übermittelt. Im Rahmen der Zusammenfassung ist es uns aber nicht gestattet, Medikamente zu nennen, insbesondere solche mit starker Wirkung, da diese in die Hand des Arztes gehören und ohnehin verschreibungspflichtig sind. Wir wollen uns aber der Naturheilkunde zuwenden und Hinweise, die in dieser Richtung gegeben worden sind, berücksichtigen.

*Osteoporose oder Knochenentkalkung* tritt vorwiegend bei Frauen nach dem Klimakterium auf. Viele Ärzte verschreiben dabei Hormonpräparate – entgegen dem, was die Natur vorgesehen hat, nämlich das langsame Versiegen der Östrogenproduktion im Körper.

Was kann gegen die Osteoporose auf natürliche Weise getan werden? Von verschiede-

nen Lesern, die selbst von der Knochenentkalkung betroffen sind, liegen einige Hinweise vor. Schon 15 Jahre ist es her, dass Dr. h. c. A. Vogel einer Patientin riet, sofort auf alle Süßigkeiten zu verzichten, denn Zucker sei ein Kalkräuber. Nun schrieb uns diese Frau:

«Ich trank von mir aus jeden Tag etwa zwei Tassen Rohmilch (aus dem Reformhaus)