

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Aus dem Leserkreis

### **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:** 13.07.2025

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

### Den Nutzen festhalten

Wer nun aber einmal das gewünschte Ziel erreicht hat, indem er sich unter kundiger Anleitung eines offensichtlichen Erfolges erfreuen kann, sollte nicht wieder ins alte Fahrwasser unnötiger Belastung zurückpendeln, sondern den erreichten Nutzen vernünftig auswerten, indem er bei den nunmehr erprobten neuen Ess- und Lebensgewohnheiten verharret, was von ihm

keineswegs eine ständige Diätkur erfordert, sondern einfach nur eine gesunde, optimale Ernährungsweise, um den gewonnenen Erfolg festigen zu können. Näheren Aufschluss über solche wichtigen Gesundheitsfragen erteilt bekanntlich auch «Der kleine Doktor» sowie unser Leberbuch nebst den monatlichen «Gesundheits-Nachrichten», denen immer wieder neues Erfahrungsgut zu entnehmen ist.

## Magnesium, Kraftquelle für das Herz

In letzter Zeit wiesen Aerzte erneut auf die Wichtigkeit von Magnesium für das Herz hin. Nebst seiner Bedeutung für die Herzmuskeln entdeckte man auch, dass Magnesium lebenswichtige Fermente im Zwischenstoffwechsel aktiviert, und dass es ebenfalls zur Verhütung von Herzinfarkten mitzuwirken vermag. Es trägt daher zum Schutz der gesamten Herzmuskulatur bei. Auch zur Verbesserung der Zelldurchblutung und zur Abdichtung der Gefässwände hilft Magnesium mit.

Auf welche Weise können wir nun aber genügend Magnesium erhalten? Es ist gut, wenn wir regelmässig Magnesium phos. D<sub>6</sub> einnehmen, aber das alleine genügt nicht, denn auch unsere Nahrung sollte unbedingt magnesiumhaltig sein. Das ist nun aber nicht der Fall, wenn wir uns mit raffinierten Weissmehlprodukten ernähren, sind diese doch arm an Magnesium, während Vollkornprodukte und Vollwertkleie reichlich damit versehen sind. Dies verhält sich auch beim Reis so, denn der Naturreis enthält dreimal so viel Magne-

sium als der weisse Reis und zehnmal soviel wie feines, weisses Reismehl. Nebst Kieselsäure ist auch Hirse magnesiumreich. Kohlrabi besitzen nicht nur einen hohen Kalk-, sondern auch einen erheblichen Magnesiumgehalt. Dies kann sogar beim schwarzen Rettich und der Gurke festgestellt werden. Ebenso sind Hülsenfrüchte, vor allem Sojabohnen, reich an Magnesium. – Unter den Früchten weisen Datteln, Feigen und Rosinen den höchsten Gehalt an Magnesium auf, wobei die Feigen zugleich auch noch den höchsten Kalkgehalt besitzen. Himbeeren und Brombeeren sind ebenfalls reich an Magnesium und Kalk, und unter den Nüssen zeichnen sich darin vor allem die Paranüsse, Mandeln und Pinienkerne aus.

Als günstige Ernährungsform für das Herz kommt einzig die Naturnahrung in Frage, weil sie allein die notwendigen Mineralstoffe in genügender Menge zur Verfügung stellen kann. Wo immer die Nahrung reichen Gehalt an Magnesium aufweist, dient sie als Kraftspender für das Herz.

## Aus dem Leserkreis

### Die heikle Zuckerfrage

Schon oft haben wir Aufschluss über die verschiedenen Zuckerarten gegeben, und manche Frage wird dadurch wohl gelöst worden sein. Nun gelangte aber im Lauf des vergangenen Frühjahrs Fr. E. aus B. an uns, da sie durch ein Reformprodukt unsicher geworden war, wirklich ein Fruchtzuckerpräparat erhalten zu haben.

Der Verfasser der Zeitschrift «Sonnseitig leben» lehnte in einem seiner Artikel diesen weissen Fruchtzucker vollständig ab. Sie wollte daher von uns Auskunft erhalten und schrieb: «Da ich meine Konfitüren mit diesem Fruchtzucker eingekocht und für diesen auch viel bezahlt habe, würde es mich interessieren, was Sie als Fachmann davon halten. Sie verkaufen ja

auch Konfitüre mit der Aufschrift ‚mit Fruchtzucker gesüsst‘.

Da ich Abonnentin und eifrige Leserin Ihrer ‚Gesundheits-Nachrichten‘ bin und es andere Leser auch interessieren dürfte, könnten Sie vielleicht in Ihrem Heft zu diesem Problem Stellung beziehen.»

Wir gaben der Fragestellerin bekannt, dass weder der weisse, sogenannte Traubenzucker noch der sogenannte weisse Fruchtzucker, obwohl er im Reformhaus erhältlich sein mag, aus Früchten besteht. Dass das den vertrauensvollen Käufer peinlich berühren mag, ist begreiflich. Aber es ist leider so, dass dieser schöne, weisse kristallisierte Fruchtzucker nicht dem entspricht, was man, auf seinen Namen zu schliessen, von ihm sollte erwarten können. Er wird nämlich in einem chemischen Umwandlungsprozess aus Stärke hergestellt. Ebenso verhält es sich mit dem bereits erwähnten Traubenzucker, der nur die gleiche chemische Formel wie die Trauben besitzt, mit diesen aber nichts Gemeinsames hat. Es scheint uns, dass man in Reformhauskreisen hierüber nicht genügend orientiert ist.

Wenn man daher beim Einmachen von Früchten nicht irgehen will, muss man sich Fruchtsaftkonzentrat und Honig beschaffen, um damit zu süssen. Auch wir verwenden in unseren Präparaten Fruchtsaftkonzentrat und Honig. Das neue «Molkona»-Getränk süssen wir mit Dattelsücker aus dem ganzen Markt, während unser Vollwertmiesli Traubengranulat mit Milchzucker enthält, somit also ebenfalls einwandfrei gesüsst ist, denn es handelt sich dabei, wie erwähnt, um granulierten Trauben, also um wirklichen Traubenzucker, nicht um Saccharose, sondern um Fructose. So wie der weisse Industriezucker keine Mineralbestandteile mehr enthält, so ergeht es auch dem umstrittenen weissen Fruchtzucker, der auf künstlicher Basis aus Stärke hergestellt wird. Es ist gut, wenn man all diese Angelegenheiten kennt, so kann man sich richtig versehen und sich das beschaffen, was man eigentlich zu haben wünscht.

## Mitteilung an unsere Abonnenten in Deutschland

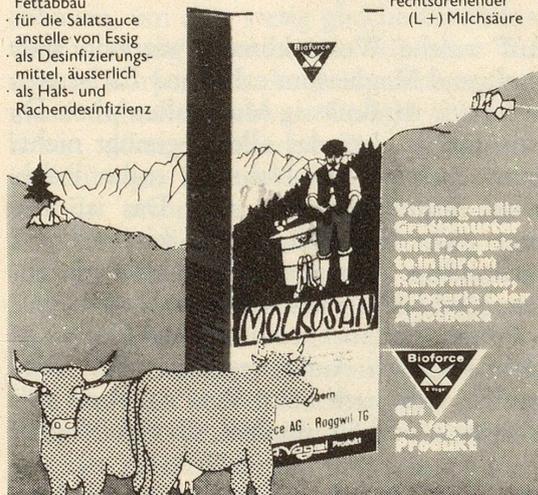
Um den Zahlungsverkehr zu vereinfachen bitten wir unsere Abonnenten in Deutschland, inskünftig alle Zahlungen für Abonementen der «Gesundheits-Nachrichten» direkt auf das Postcheckkonto Karlsruhe 70082-756, Verlag A. Vogel, Konstanz, zu überweisen. Alle diesbezüglichen Korrespondenzen sind mit der Administration der «Gesundheits-Nachrichten», Schoch & Co AG, CH-3072 Ostermündigen, zu führen. Wir bitten um Kenntnisnahme und um jeweilige Angabe der exakten Adresse in Blockschrift auf der Zahlkarte.

Administration GN

## Molkosan Molkenkonzentrat

Naturarzt A. Vogel empfiehlt Molkosan:

- zur Anregung der Drüsentätigkeit und der Stoffwechselfunktion
- als Durstlöcher mit Mineralwasser verdünnt (auch für Diabetiker)
- als Trinkkur für notwendigen Fettabbau
- für die Salatsauce anstelle von Essig
- als Desinfiziermittel, äusserlich
- als Hals- und Rachendesinfizienz
- aus frischer Molke
- enthält alle wichtigen Mineralbestandteile der Süssmolke in konzentrierter Form, ohne Fett und Eiweiss
- Molkosan ist reich an natürlicher, rechtsdrehender (L+) Milchsäure



### BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Oeffentlicher Vortrag am Dienstag, dem 16. September, 20 Uhr, im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock.

W. Nussbaumer spricht über die Bestandteile des menschlichen Organismus und die biochemischen Mittel.