Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 7

Artikel: Mineralstoffmangel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553026

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: 31.07.2025

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

Alles, was wir mehr essen, als unser Körper tatsächlich benötigt, wird zum hemmenden Ballast.
Trotz dem anstrengenden grossen Programm, das ich mit Flugreisen, Radio- und Televisionsvorträgen, mit Empfängen von zeitweise 15 bis 20 Reportern täglich bewältigen musste, gelang es mir, ohne grosse Ermüdung durchzuhalten. Sicherlich hatte ich dies zum grossen Teil meiner natürlichen Ernährungsweise im Rahmen von etwa 2000 Kalorien zu verdanken. Heute muss ich allerdings mehr und mehr von solcherlei Beanspruchungen Abstand nehmen, denn bei dem Massentourismus wird das Reisen immer beschwerlicher und erfahrungsgemäss ja auch unsicherer. Auch das Aelterwerden spielt eine gewisse Rolle und nicht zuletzt auch eine allgemeine Tendenz behördlicherseits, dem Gesundheitsproblem mehr Schwierigkeiten entgegenzubringen als zuvor.

Mineralstoffmangel

Bekanntlich sind die Mineralstoffe für unsere Gesundheit und demnach auch für das Heilen von Krankheiten von grosser Bedeutung. Es ist daher vorteilhaft, dass es in modernen Laboratorien heute möglich ist, das Blut spektralanalytisch zu untersuchen. Dies versetzt uns in die Lage, viel besser über den Gehalt an Mineralstoffen orientiert zu sein. Bei allen Blutuntersuchungen lässt sich bei weit über der Hälfte ein Mangel an Kalium- und Magnesiumionen feststellen. Sehr oft ist auch ein Mangel an Phosphorionen wahrnehmbar. Woher kommt dieser Umstand und was hat er zu bedeuten? Lässt sich der Mangel beheben und auf welche Weise kann dies geschehen?
Schon vor 30 Jahren veröffentlichte Dr. med. Hans Eppinger, Direktor der ersten medizinischen Klinik in Wien, in der klinischen Wochenschrift vom 1. 7. 1938 über seine Feststellungen auf diesem Gebiet eine Abhandlung. Er unternahm auch einen Versuch, solchen Mangel durch ein Mineralstoffgemisch zu beheben. Leider ist ihm dies jedoch nicht gelungen, da der Körper diese Mineralstoffe nicht in jeder Form aufnehmen und dem Zellstoffwechsel zuführen kann. Es wäre zu einfach, jeden Mineralstoffmangel durch eine Tablette mit dem entsprechenden Mineralstoff zu ersetzen. Unsere heutige Ernährung, die zu einseitig auf Fleisch und andere Eiweisskost eingestellt ist, dagegen aber zu wenig Frischgemüse enthält, trägt die Schuld am erwähnten Mineralstoffmangel.
Die Prüfung der Menukarten in einem Speiserestaurant ergibt etwa 65% Fleischgerichte, ungefähr 15% Fisch- und Käsegerichte, 10% Gemüse, etwa 8% Dessert und Süssspeisen und vielleicht 2% Frischkost und Salate, wenn überhaupt solche verzeichnet sind. Fleisch und Pommes frites beherrschen den Hauptteil der jeweiligen Mahlzeit. Gerade diese Hauptgerichte verfügen über wenige der wichtigen Mineralbestandteile, abgesehen auch vom Mangel an Vitaminen.

Interessante Feststellungen

Kürzlich schrieb ich in einem Artikel über Herzinfarkte eingehend von der Bedeutung der Kalium- und Magnesiumionen für das Herz. Die Abhandlung zeigte, dass ein Herzinfarkt praktisch gar nicht in Erscheinung treten kann, und zwar trotz Ueberanstrengung nicht, wenn kein Mangel an Kalium, Magnesium und Sauerstoff vorhanden ist. Neben dem Stress und all den Ueberlastungen der Umweltverhältnisse ist also ein Mangel an Sauerstoff und Mineralien die tiefer liegende Ursache beim Herzinfarkt. Dieser Mangel kann nur durch genügend Atmung, also Bewegung und Betätigung im Freien und durch eine Aenderung der Ernährung behoben werden. Letzteres bedeutet die Einschränkung der Eiweissnahrung in Form von Fleisch, Eiern und Käse. An ihre Stelle muss mehr Gemüse und vor allem Früchte und Salate, also Frischkost, treten.
Phosphormangel macht sich vor allem bei

den Nervenzellen bemerkbar und ist bei geistig Arbeitenden von grosser Bedeutung. Schon Moleschott prägte seinerzeit den Satz: «Ohne Phosphor kein Gedanke». Frischkost ist daher von grossem Vorteil für uns, da sie sehr reich an Phosphorverbindungen ist. Diese benötigen wir für das gute Funktionieren unserer Nerven- und Gehirnzellen unbedingt. Sicher ist es günstig für uns, dass wir diese Mineralien in biochemischer Form einnehmen können, um einen augenblicklichen Mangel zu beeinflussen, und um zu versuchen, gewisse gute Ergebnisse zu erwirken. Eine völlige Behebung des Mangels ist jedoch nur möglich, wenn wir unsere Nahrung entsprechend umstellen. Man muss sich demnach um die richtige Ernährungsweise kümmern und mit entsprechendem Entschluss und Willenskraft die notwendigen Aenderungen vornehmen. Die Bemühungen werden sich bestimmt lohnen.

Nochmals das Eiweissproblem

Ich kann es einfach nicht verstehen, wie ungeschickt es auf unserer Erde zugeht. Die westliche Kultur geht an der Eiweissüberfütterung halb zugrunde, während in den Entwicklungsländern bei Negern, Indianern, Indern, sowie anderen Asiaten die Menschen infolge Eiweissmangels erkranken, so dass viele Tausende von ihnen an diesem Uebel zugrundegehen. Sollten wir bei den Indios, die in einer Höhe von 4000 bis 5000 m in gesundem Höhenklima und guter, wenn auch dünner Luft leben, nicht eine entsprechend gute Gesundheit erwarten dürfen? Statt dessen leiden die meisten von ihnen oft derart, dass viele einem Kräftezerfall erliegen oder an Tb erkranken und dies nur, weil sie wegen Eiweissmangels unterernährt sind. Auch bei den Bantu in Afrika konnte ich die gleichen Zustände feststellen. Sobald man indes die Leute wieder normal auffüttert, ist auch die Tb dadurch meistens überwunden. Die Indios essen sehr wenig Fleisch. Wenn sie ihre alten Lebens- und Essgewohnheiten beibehalten, verfügen sie meist über eine ganz zähe Natur. Eine Ausnahme bilden allerdings jene, die aus wirtschaftlichen Gründen unterernährt sind und deshalb krank werden. Schlimm ist es für sie, wenn sie unsere Ernährungstorheiten annehmen.

Schon vor Jahren staunte ich über das restlose Vertrauen, das Indos unserer entwerteten Ernährungsweise entgegenbringen, als ich in Cuzco beobachten konnte, wie Bewohner abgelegener Berggegenden Säcke von Weissmehl und weissem Zucker im Ladengeschäft einkauften, um sie auf dem Rücken nach Hause zu tragen, im Glauben, es handle sich um vollwertige Nahrung. Ebenso unangenehm berührte es mich, wenn ich Indianerkinder an weissen Weggli herumknabbern sah. Wie lange werden, wenn solches zur Gewohnheit wird, ihre guten Zähne noch standhalten können? Bedenkt man, dass dies in einem Hochtal geschieht, in dem das beste Gemüse wächst und in dem die verschiedensten Kartoffeln heimisch sind. Der wertvolle Erdboden liefert, was für die Gesundheit erspriesslich wäre, statt dessen aber muss die seit Jahrhunderten bewährte Naturnahrung weichen, um dem Weissmehl, dem weissen Zucker und weissen Reis Einzug zu gewähren.

Bedenkliche Verständnislosigkeit

Nun geht es gesundheitlich auch dort abwärts, wie ich dies übrigens auch bei den Mayaindianern von Guatemala feststellen konnte. Die dortigen Bewohner kamen mit ihren Avitaminosen und Eiweissmangelerscheinungen erst ins Krankenhaus, wenn sie kurz vor dem Sterben standen. Dann war es allerdings oft zu spät, um noch erfolgreiche Hilfe erlangen zu können. In Indien, Indonesien und anderen Ländern des Fernen Ostens traf ich ähnliche Zustände an. Das Schlimme an der Geschichte war, dass es schwer ist, diesen Menschen überhaupt den wahren Sachverhalt beizubringen, damit sie sich vor Schaden bewahren könnten. Es fehlt ihnen ganz einfach an dem nötigen Verständnis,