Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 2

Artikel: Überlegungen und Gedanken zu den Vitaminen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969844

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: 16.07.2025

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

schon längere Zeit der Fall. Der Arzt sagte ihm, dass er wohl sein Leben in kurzer Zeit beenden werde, wenn er weiter Cortison einnehme. Andernfalls müsste er sich umstellen, um noch einige Chancen zu haben. Der Mann hat sich umgestellt. Es war sicher nicht leicht, ganz vom Cortison wegzukommen, aber er hielt durch. Heute wiegt er nur noch 65 Kilogramm. Er ernährt sich gesund, nimmt natürliche Mittel ein, führt Wanderungen durch und auf diese Weise ist er völlig frei von seinem Asthma! Allerdings muss er in Silvaplana leben. Wenn er ins Tiefland reist, beginnen die Schwierigkeiten von neuem.

Diese auf dem Wanderweg erfahrene Kurzgeschichte ist nicht alltäglich, so dass ich mir vornahm, sie zu veröffentlichen. Der Wanderer konnte von Glück sagen, dass er mit dem Engadiner Arzt, der eine so vernünftige Einstellung hat, in Berührung gekommen ist. Es bestätigt wieder einmal, was die Natur für wunderbare, regenerierende Kräfte mobilisieren kann, wenn man ihr dazu die Gelegenheit gibt. Dieser Mann hat einen solch frischen und gesunden Eindruck gemacht und ich hatte Mühe mir vorzustellen, dass er noch vor kurzer Zeit eine an Asthma leidende «Gewichtslawine» von über hundert Kilogramm war.

Überlegungen und Gedanken zu den Vitaminen

Als ich vor 20 Jahren den Fernen Osten bereiste und da und dort noch Beriberi-Kranke beobachtete – aber im Grunde genommen war diese Krankheit sehr selten – war ich um meine asiatischen Freunde sehr besorgt. Ich wusste, dass dieses wasserlösliche Vitamin B_1 ein Nervenvitamin ist und in der Reiskleie, im Reiskeimling, in der Hefe, im Spinat, dann in allen Vollkornprodukten vorhanden ist. Aber meine asiatischen Freunde assen sehr wenig Getreideprodukte, vor allem kein Vollgetreide. Das Schlimme war, dass durch das Raffinieren des Reises die Vitalstoffe verloren gingen. Ich habe mit prominenten Wissenschaftlern gesprochen und zum Ausdruck gebracht, wieso nicht mehr Menschen an Beriberi erkrankten, obschon man den Reis raffinierte und somit von B_1-Vitaminen völlig befreit hat. Bei den wenigen Kranken, die ich beobachten konnte, wurden schlimme Störungen im Nervensystem und im Kreislauf, ferner Schleimhautentzündungen, Ekzeme und Durchfälle festgestellt.

Hilfe durch Seaweed

Bei meinen Freunden, die am Meer wohnten und die die Sitte angenommen hatten, Seaweed, also Meerpflanzen zu essen, war es nicht so schlimm. Als ich später durch Forscher vernahm, dass eben auch in den Meerpflanzen nicht nur wichtige Mineralstoffe und alle Spurenelemente, sondern auch lebensnotwendige Vitamine enthalten sind, begriff ich, wie bei meinen Freunden die schlimmen Folgen dieser Krankheit verhindert werden konnten. Darauf ass ich mit viel mehr Appetit diese Algensuppen und auch die feinen Blättchen von Meerpflanzen, die man zur Reisnahrung bekam. Dies gab mir das gute Gefühl, hier habe die Natur einen Segen gestiftet. Es wären sonst tausende an Beriberi erkrankt, hätten unter den furchtbaren Symptomen gelitten, die früher noch durch einen Kräftezerfall zum Tode geführt hatten.

Seaweed, Meerpflanzen war die wunderbare Rettung. Ich war in Korea, als eine Hungersnot viele Menschen geschwächt und in gesundheitlich böse Situationen gebracht hatte. Dabei beobachtete ich, dass die Nahrung, die noch vorhanden war, nicht nur Mangel an B_1 und anderen Vitaminen aufwies, es war praktisch auch kein B_{12} mehr da. Fleisch gab es keines mehr. Die Schwerkranken, die man vielleicht mit roher Leber noch hätte retten können, hatten nichts derartiges zur Verfügung.

Vitamine B_{12} und Kimtschi

Dennoch hatte ich sehr wenig schwere Erkrankungen gesehen, die auf einen Vitamin B_{12}-Mangel zurückzuführen waren. Woran

hat dies wohl gelegen? Erst später habe ich den Grund erkannt, als mir Forscher mitteilten, dass B_{12} durch Enzyme, also durch Fermentation und gewisse Gärungsprozesse gebildet werden kann. Ich war erstaunt darüber und habe in dieser Zeit, wo weder Fleisch, Brot noch Kartoffeln erhältlich waren, mit dem sogenannten Kimtschi, dem durch Gärung angesäuerten Gemüse, gelebt. Und ich bin überzeugt, wenn niemand damals ein B_{12}-Vitamin durch eine natürliche Nahrung erhielt, dann war es in diesem angesäuerten Gemüse. Das noch erhältliche Gemüse wurde, ähnlich wie das Sauerkraut bei uns, in eine Milchsäuregärung überführt. Ich bin sicher, dass durch den Gärungsprozess die minimalen Mengen B_{12}, die überhaupt beim vegetarisch lebenden Menschen erforderlich sind, in diesem Kimtschi enthalten waren. Nebst dem Kimtschi mögen die Meerpflanzen mitgeholfen haben, den Vitaminmangel auszugleichen.

Vitamin B_{12} in Meerpflanzen

Denn es ist eine Tatsache, dass in den Meerpflanzen auch Vitamin B_{12} enthalten ist, wenn auch in kleinen Mengen, aber immerhin genügend, um den Bedarf zu decken. Wir wissen auch, dass in verschiedenen Wurzeln, in Maniok-Arten, lebenswichtige Stoffe enthalten sind. Es stand uns damals noch etwas Wurzelgemüse zur Verfügung. Glücklicherweise waren auch vergorene Sojaprodukte erhältlich, die, mit den Meerpflanzen zusammengenommen, genügend Vitamin B_{12} produzierten. Die Behauptung, die Schulmediziner heute aufstellen, dass man als Vegetarier den Vitamin-B_{12}-Bedarf nicht decken könne, stimmt also nicht. Denn ich habe bei diesen Völkern im Fernen Osten beobachten können, dass weder ein Mangel an B_1 und B_{12}, noch an anderen, sehr wichtigen Vitaminen vorhanden war, nicht einmal während der Hungersnot, die ich in Korea miterlebt habe. Ich bin auch überzeugt, dass die berechnete, angegebene Menge von Vitamin B_{12} überhaupt nicht stimmt. Man schätzte sie früher auf 3 Gamma, und sie wird vielleicht nicht einmal ein Viertel bis ein Drittel so gross sein.

Sowohl für Vegetarier wie für Gemischtkostesser sind Gemüsesäfte, vor allem von Randen (Rote Bete), Karotten und Sauerkraut gute Vitamin-B_{12}-Spender. Dies vor allem, wenn die Säfte mit rechtsdrehender Milchsäure vergoren sind. Zudem enthalten sie wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente. Es ist empfehlenswert, zum Mittagessen jeweils 1 bis 2 dl Gemüsesaft zu trinken, evtl. anstelle von Wein. Sicherlich könnte man damit einen grossen Teil des Bedarfes an Vitalstoffen decken.

Gärung als Voraussetzung des Lebens

Es ist auch möglich und es ist eine Sache, die der Forschung noch vorbehalten ist, dass bei der Gärung von Traubensaft, in der Weinzubereitung, ja sogar bei der Hefegärung von Malz und Hopfen, also im Bier oder auch bei Hefegärung im Brot, kleine Mengen von Vitamin B_{12} gebildet werden. Dr. Bruker hat in einem ausgezeichneten Artikel über Vitamin B_{12}, den er in der Zeitung: «Der Vegetarier», 4/1984, veröffentlichte, klar dargestellt, dass nur Bakterien, Schimmelpilze, Algen und Hefe das Vitamin B_{12} herstellen können und zwar im Übermass.

Wenn der Mensch sich von Naturnahrung ernährt, wenn er langsam isst und gut einspeichelt und somit eine gesunde Darmflora unterhält, dann bilden sich sogar im Darm selbst, durch die Funktion der Darmbakterien, gewisse Mengen an Vitamin B_{12}. Wer sich in dem Sinne gesund ernährt, braucht sich weder um die Zufuhr der Mineralstoffe noch der Vitamine grosse Sorgen zu machen, weil in der Natur, vom Schöpfer selbst, alles in der richtigen Proportion enthalten ist, jedoch nur dann zur Geltung kommt, wenn die Nahrung so genommen, wie sie uns von Natur aus gegeben wird. Denaturierte, raffinierte, veränderte Nahrungsmittel schaffen die heute allgemein üblichen Probleme der Mangelkrankheiten, des Mangels an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.