Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 3

Artikel: Kalimangel und Natriumüberfluss
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970434

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: 12.07.2025

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

fangen, werden für solch hilfreiche Pflanzen dankbar sein und nicht behaupten, wie dies von ärztlicher Seite her geschehen kann: «Nützt's nichts, so schad's nicht.» Schon eine blosse Milderung eines quälenden Zustandes ist fürwahr ein Nutzen.

Schwer heilende Wunden

Dies gilt vor allem auch für alte, faulende Wunden, die wildes Fleisch angesetzt haben, können diese doch überaus lästig sein und viel Geduld erfordern. Welche Wohltat bildet daher eine Auflage durchtränkter Watte mit Meerrettichtinktur. Ueber deren unmittelbar lindernde Wirkung mag der Kranke höchst erstaunt sein. Die wiederholten Anwendungen erweisen sich denn auch als rasche Hilfe, vermögen sie doch in absehbarer Zeit die kranken Stellen abzubauen und abzustossen, worauf man die endgültige Ausheilung mit Symphosan erwirken kann, entweder durch Symphosanauflagen oder mittels der Symphosansalbe. Bei alten, schwer heilenden Wunden sollte man gleichzeitig auch eine Blutreinigungskur durchführen und die Ernährung auf Naturkost umstellen.

Kalimangel und Natriumüberfluss

Dass unsere Zivilisationsnahrung einen Kalimangel und gleichzeitig einen Natriumüberfluss verursachen kann, lässt sich durch eine spektralanalytische Blutuntersuchung leicht nachweisen. Der Beweis ist daher erbracht, dass durch eine einseitige Eiweiss-, Stärke-, Fett- und Zukkernahrung meist ein Kalimangel entsteht. Bei 90 Prozent aller Menschen, die sich mit der sogenannten Zivilisationskost ernähren, zeigt sich dies jeweils im Blute. Dies ist besonders für Sportler ein Nachteil, der sich sehr tragisch auswirken kann, denn Magnesium- und Kalimangel schaffen bei Ueberanstrengung günstige Voraussetzungen für den Herzinfarkt. Menschen, die körperlich und nervlich sehr rasch ermüden und oft unerklärlichen Schwächeanfällen unterliegen, obwohl sie im übrigen gesund sein mögen, besitzen in der Regel einen Kaliummangel. Viele Leiden der Schleimhäute, so deren schleimige, zähe Ausscheidungen, wie auch der weisse oder grauweisse Belag der Zunge hängen in der Regel mit einem Kalimangel zusammen. Dieser Mangel kann auch zur unliebsamen Gedächtnisschwäche führen. Ebenso können allerlei nervliche Symptome damit zusammenhängen.

Abhilfe

An und für sich könnte man diesen Nachteil leicht beheben, wenn man sich in der Ernährung etwas anders einstellen würde, was natürlich eine entsprechende Aenderung zur Folge hätte. Man müsste sich hierbei mit der Eiweissfrage auseinandersetzen und sich entschliessen, den Genuss von Fleisch, Eier und Käse zur Hälfte einzuschränken, dagegen 50 Prozent mehr Gemüse und Salate einzuschalten. Eine weitere Forderung besteht noch darin, dem Körper weniger Kochsalz zuzuführen. Es lässt sich ja mit den bekannten Küchenkräutern, wie auch mit Herbamare und Trocomare, so wunderbar würzen, dass man das Kochsalz ruhig einschränken kann, ohne es zu missen. Wenn man sich dieser Regel unterzieht, kann man dadurch den Kalimangel schon nach kurzer Zeit beheben.

Interessant ist in diesem Zusammenhange eine Beobachtung von Zentralafrika, da die dortigen Eingeborenen ihr Salz zum Teil aus der Asche von verbranntem Kuhmist auswaschen, wobei es sich vorwiegend um Kalisalz handelt. Uns dürfte man allerdings ein solches Vorgehen nicht zumuten. Da heisst es auf andere Weise dem Kalimangel entgegenzuwirken, weshalb ich mich entschloss, Herbamare und Trocomare mit 10 Prozent Kalisalz in Form von Frischpflanzenverreibung zu bereichern. Geschmacklich bleibt es trotzdem unverändert, während es gehaltlich wesentlich gewinnt.

Herbamare und Trocomare enthalten eigentlich alle Spurenelemente, die man bis

jetzt kennt. Bemerkenswert ist vor allem bei diesen beiden Würzsalzen, dass sie aus gartenfrischen biologisch gezogenen Gewürzkräutern hergestellt werden. Dies erhöht ihren Wert wesentlich, was nicht der Fall wäre, wenn man sich nur getrockneter Kräuter bedienen würde. Noch mögen nicht alle diese beliebten Würzen in der praktischen Streudose kennen. Sie sollten daher ein Gratismüsterchen davon verlangen, wenn sie im Reformhaus, beim Drogisten oder im Lebensmittelgeschäft einkaufen. Die Nachprüfung hat ergeben, dass fast alle Hausfrauen, wenn sie diese Würzsalze einmal kennen, nicht mehr darauf verzichten möchten. Diese Behauptung ist keineswegs übertrieben, denn es lässt sich auf diese Weise wirklich äusserst schmackhaft und gesund würzen, was sich auf unsere Organe, besonders auf die Nieren, schonend auswirkt. Würzen ist eine Kunst, Salzen hingegen nicht. Da ein Natriumüberschuss, wie anfangs erwähnt, den Kalimangel erhöht, ist es bestimmt beachtenswert, ihn durch entsprechende Einschränkung von Kochsalz mühelos beheben zu helfen. Wenn man in Ernährungsfragen bloss unbewandert, aber nicht unbelehrbar ist, dann kann man grossen Nutzen aus der vorgeschlagenen Aenderung ziehen. Man muss nur entschlossen dahintergehen, denn auch der Gaumen gewöhnt sich nach kurzer Zeit an gesundheitliches, schonungsvolles Würzen, da es sich dabei ja nicht um eine salzlose, also völlig fade Angelegenheit handelt, denn salzen kann jeder, wie auch jeder das Salz ganz weglassen kann, aber richtiges Würzen ist eine Kunst, die gelernt sein will, die man aber auch lernen kann. Zur schmackhaften Gemüsebereitung ist richtiges Würzen ohnedies unerlässlich. Den erfrischenden Genuss von Salaten kann man durch Beigabe von Kochsalz nur beeinträchtigen, während eine Salatsauce aus Quark, Molkosan und kaltgepresstem Sonnenblumenöl geschmacklich, gehaltlich und gesundheitlich jederzeit zu empfehlen ist.

Die Pflege dessen, was man besitzt

Es ist eine Tatsache, dass alles, was man nicht nützt und pflegt, rascher unansehnlich wird, als wenn man ihm die notwendige Aufmerksamkeit zukommen lässt. Dies gilt für jegliche Art von Besitztum. Die richtige Pflege hilft, dass er uns zweckmässig dienen kann. Sollen uns Pflanzen Freude bereiten, so müssen wir ihnen mit liebender Hand das zuführen, was ihnen, um gedeihen zu können, zusteht. Wir ernähren sie entsprechend und schützen sie vor äusseren, schädigenden Einflüssen. Sie sollen nicht unter zu starker Sonnenbestrahlung, zu heftigen Winden, zu grosser Hitze und Kälte zu leiden haben. Beachten wir diese Vorsichtsmassnahmen, dann können wir ein gutes Gedeihen erwarten, was unsere Bemühungen sicher zufriedenstellend belohnen wird.
Auch wenn wir Tiere besitzen, müssen wir stets darauf bedacht sein, sie richtig zu pflegen, dass sie uns zur Freude gereichen, weil sie gut gedeihen. Wir sehen nicht gerne, wenn Blumen welken, und leiden mit, wenn Tiere krank sind. So lehrt es uns unwillkürlich für alles Lebende, das uns anvertraut ist, richtig zu sorgen, damit es sich unter unserer Pflege wohlfühlt.
Sogar lebloser Besitz verlangt seine Pflege. Jeder Maschine, wenn sie richtig dienen soll, müssen wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden. Was geschieht sonst mit unserem Auto, wenn wir es gänzlich vernachlässigen würden? Wir brauchen es dringend und geben ihm daher das, was nötig ist, um uns dienlich sein zu können, denn wenn es mangels Pflege in seinen Funktionen versagt, erwächst uns daraus nur Verdruss, Aerger und Schaden. So bemühen wir uns denn, seinen guten Zustand zu erhalten, was wir übrigens auch bei anderem maschinellem Besitz beachten.

Warum mangelndes Verständnis?

Das alles fällt uns gar nicht schwer zu verstehen, warum aber fehlt uns so oft das richtige Verständnis zur Pflege unseres Körpers, um dessen Gesunderhaltung