Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 5

Artikel: Saurer oder alkalischer Boden
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969375

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: 02.07.2025

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

werden, denn sie betrachteteten dies als eine Arbeit, die des Lohnes wert sei. Wenn wir den Schwarzen oder Farbigen mit europäischem Massstab messen wollen, werden wir seiner Wesensart kaum gerecht werden können, und auch dies wird die Lösung der Rassenprobleme erschweren.

Saurer oder alkalischer Boden

Wenn wir als Naturfreund rund um die Erde reisen und Gelegenheit bekommen, überall die verschiedensten Pflanzen zu beobachten und zu bewundern, dann werden wir die Feststellung machen können, dass die gesamte Pflanzenwelt nicht nur vom Klima, sondern in erster Linie auch von der Bodenbeschaffenheit abhängig ist. Ausser den vielen Einzelheiten, die für den Botaniker besonders wichtig sind, gibt es einige generelle Richtlinien, die für jeden Pflanzenfreund und Gartenbesitzer grosse Bedeutung haben.

Eine Pflanze, die auf Granit oder anderem Urgesteinsboden gut gedeiht, wird schwerlich im Kalkboden normal gezogen werden können. Genau so ist es umgekehrt, denn wenn wir eine typische Jurapflanze in die Berner Alpen oder ins Engadin übersiedeln wollen, dann wird uns dies nicht ohne weiteres gelingen. Noch schlimmer ist es, wenn wir eine Pflanze, die sauren Moorboden benötigt, in einen Kalkboden versetzen. Sämtliche Erikaarten wie auch vor allem die Staudenheidelbeeren, die Rhododendronarten und andere typische Moorpflanzen kann man im Jura und sogar im milden Klima des Genfersees in der besten Gartenerde in verkümmertem Zustand antreffen, weil diese Pflanzen eben einen sauren Moorboden benötigen. Setzt man sie aber in eine Mischung von frischem Kompost und Torfmull, dann gedeihen sie auch in Gegenden, in denen ein Kalkboden vorherrscht, ausgezeichnet.

Das eigene Blut als Nährboden

Die wenigsten von uns denken bei einer solchen Betrachtung, dass unser Blut für uns ebenfalls ein Nährboden darstellt. Genau so wie die sichtbaren Pflanzen einen gewissen Nährboden brauchen, um gedeihen zu können, genau so benötigen die unsichtbaren Naturgebilde, die Mikroorganismen sowie die sogenannten Bakterien einen gewissen Nährboden, was auch für die Krankheitserreger in unserem Blute Geltung hat. Dabei spielt nach den Aussagen der Wissenschaftler der pH-Wert (= Säurewert) eine ganz wesentliche Rolle. Dieser pH-Wert lässt uns nämlich erkennen, ob der Zustand des Blutes zur mehr sauren oder alkalischen Seite hinneigt. Bakterien sind mit Flechten und Moosen zu vergleichen, die alle sauren Boden benötigen, um gut gedeihen zu können.

Wenden wir uns nun vorwiegend einer Nahrung mit Säureüberschuss zu, ernähren wir uns also hauptsächlich von Fleisch, Eiern, Käse, Weissbrot, weissem Reis und dergleichen mehr, dann dürfen wir uns nicht wundern, wenn die Säurewerte in unserem Blute ansteigen und wir für Infektionskrankheiten empfänglicher werden. Da die meisten Vitamine in der basenüberschüssigen Nahrung, also im Gemüse, den Früchten und Vollkornprodukten zu finden sind, läuft der Vitaminmangel, die sogenannte Avitaminose, parallel mit dem Mangel an basischen Stoffen im Blute. Dass wir gerade im Frühling solchen Mangel haben, zeigt sich in der grösseren Bereitschaft für Grippe, Influenza, Katarrh, Lungenentzündung und vielen anderen Infektionskrankheiten. Es ist typisch, dass dabei auch der Kalkmangel eine der Hauptrollen übernimmt. Dieser Mangel lässt sich nicht nur in der leichten Empfänglichkeit für Infektionskrankheiten feststellen, sondern kann sich vor allem auch in einer starken Krampfbereitschaft des Körpers äussern. Krämpfe und Spasmen, ja sogar eine vermeintliche Tetanie, also ein starrkrampfähnlicher Zustand, ist oft nichts anderes als ein grosser Kalkmangel im Blute, zeugt

demnach von einem sogenannten gesunkenen Kalkspiegel. Wenn auch bei einer Kalziumspritze der Kalk nicht in der idealen Form verabreicht wird, ist eine solche in diesem Falle doch besser als eine Tetanus-Spritze, die ein überängstlicher Arzt geben könnte. Den Umständen entsprechend würde nämlich eine solche nicht den gewünschten und beabsichtigten Erfolg haben. Anders dagegen verhält es sich mit kalkhaltiger Nahrung, die man verabreicht, sowie mit der Einnahme eines guten Kalkpräparates, wie es sich uns im Urticalcin darbietet, und zwar besonders dann, wenn man das Mittel in der vier- oder fünffachen Normaldosis einnimmt. Der Erfolg, der sich durch ein solches Vorgehen einstellt, ist nicht nur ein augenblicklicher, sondern ein bleibender. Oft sind auch immer wiederkehrende Drüsenanschwellungen nichts anderes als ein Mangel an Kalk und Vitamin D. Drüsen schwellen dann an, da sie als Filterstation zuviele Bakterien auffangen müssen. Gibt man dem Körper genügend pflanzlich gebundenen Kalk und Vitamin D, beispielsweise in Form von Vitaforce, dann kann dies das Wachstum vieler Bakterien hemmen. Auf diese Weise kann der Körper mit den normalen Einrichtungen Herr der Bakterieninvasionen werden, so dass sie keine Störungen auslösen können. Wenn Eltern ihren Kindern viel Schleckzeug geben, veranlassen sie dadurch, dass sich bei diesen der Kalkspiegel senkt und sich die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten erhöht. Viel besser wäre es in solchem Falle, sich entsprechend einzustellen, wenn die Kinder gesundheitlich nicht in Ordnung sind.

Es nützt nichts, sie mit einer Menge von Medikamenten zu füttern, statt sich nach den Forderungen zweckdienlicher Ernährungsweise zu richten, denn dadurch könnten die meisten Schwierigkeiten vermieden werden und auch die Zahnarztrechnungen würden seltener und kleiner werden. Wir müssten nur darauf achten, dass sich die Mutter schon frühzeitig, also vor der Geburt ihres Kindes, eine natürliche, kalkreiche Nahrung zukommenlässt. Das wird sich günstig auf das Kind auswirken. Erhält auch dieses frühzeitig eine vernünftige Ernährung, dann wird sich dadurch auch sein Gesundheitszustand heben. Naturvölker, die ich besucht habe, benötigen keinen Zahnarzt. Wenn auch deren Kinder teilweise ohne Hygiene aufwachsen, sind sie doch diesbezüglich widerstandsfähiger als die unseren, denen wir an Pflege soviel bieten und deren Ernährung mannigfaltiger und reichlicher ist. Alle diese Erfahrungstatsachen sollten wir weislich beachten, denn es ist an der Zeit, richtig zu schlussfolgern und aus den Nachteilen die nützliche Lehre zu ziehen. So, wie die Pflanzen den richtigen Boden benötigen, um uns durch gutes Wachstum und Gedeihen erfreuen zu können, so verhält es sich auch mit unseren Kindern, deren Aufbau wir durch gesundes, gutes Blut fördern müssen, weshalb es an uns Erwachsenen liegt, durch die Darreichung vollwertiger Naturkost die richtige Grundlage zu schaffen. Dies würde zum Wohle unserer heranwachsenden Jugend dienen und für die geplagten Eltern ein grosser Sorgenbrecher bedeuten.

Der geeignete Standort für Genuss-, Gewürz- und Heilpflanzen

Es kommt nicht nur darauf an, was, sondern wo etwas gedeiht. Bestimmt können wir beispielsweise eine Rebe aus der Champagne im Wallis, am Bielersee oder sonst in einer Rebgegend pflanzen, wir werden jedoch niemals den gleichen Wein erhalten, wie auf dem weissen Kreideboden der Champagne. Bodenbeschaffenheit, Klima, Strahlungseinfluss von oben und unten bestimmen im Wesentlichen die Güte und den Wirkungseffekt einer Pflanze.

Ich habe bei ein und derselben Heilpflanze, die im Tiefland, in der Mittellage oder in den Bergen gezogen wurde, beobachten können, dass sich Gehalts- und Wirkungsunterschiede feststellen liessen. Noch deutlicher kommt dieser Umstand