Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 1

Artikel: Gefahren durch künstliche Vitamine
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551348

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: 11.07.2025

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

dass möglichst natürliche Nahrung auf den Tisch kommt. Wer einen eigenen, ungefährdeten Garten besitzt, soll die Mühe nicht scheuen und wenigstens einen Teil des Gemüsebedarfes im zur Verfügung stehenden Pflanzland biologisch ziehen, damit er dadurch chemisch unbehandelte Nahrungsmittel erhalten kann. Wer sich diesen Vorteil nicht zu eigen machen kann, sollte beim Einkauf der Gemüse wenigstens darauf achten, dass die Bezugsquellen möglichst einwandfrei sind.

Gefahren durch künstliche Vitamine

Vitamine sind interessante, von der Natur geschaffene Wirkstoffe, die zufolge ihrer Aktivität auch als Vitalstoffe bezeichnet werden können. In jeder Pflanze, den Früchten, den Gemüsen, den Heilkräutern und irgendwelchen naturbelassenen Nahrungsmitteln finden wir mehrere solcher Vitalstoffe, also verschiedene Vitaminarten, in mehr oder weniger grossen Mengen. So, wie die Mineralstoffe, die auch als Nährsalze bekannt sind, ein Glied in der Kette komplizierter organischer Verbindungen sind, so sind es auch die Vitamine. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Nährsalze und vor allem auch die Vitamine nur in der von der Natur geschaffenen Verbindung ihre vollen Werte entfalten. Zieht man die reinen Vitamine aus ihrer natürlichen Verbindung heraus, dann können sie für uns sogar gesundheitsschädigend werden, und zwar besonders dann, wenn man zuviel davon einnimmt, denn durch Überdosierungen können alsdann Nachteile in Erscheinung treten. Dies ist bei den Pflanzen nie der Fall, da sich die Vitamine in ihnen immer in einem Verhältnis zu anderen Stoffen befindet, was niemals zu einer Überdosierung führen kann.

Wer sich von naturreiner Nahrung ernährt, muss nie mit einem Vitaminmangel rechnen, insofern er normal verdaut, die Nahrung also gut aufnimmt und verarbeitet. Er bekommt aber auch nie zuviel von irgendeinem Vitamin und kann deshalb durch Überdosierung nie Schaden erleiden. Bei konzentrierten Vitaminpräparaten, vor allem bei synthetischen Vitaminen, besteht jedoch die Gefahr, dass man sich infolge Überdosierung erheblich schädigen kann.

Schon seit längerer Zeit sind immer wieder Artikel in der wissenschaftlichen Literatur erschienen, die auf Schädigungen durch zu hohe Vigantolgaben hinwiesen. Dieses ultraviolettbestrahlte Ergosterin soll bekanntlich das natürliche Vitamin D ersetzen. Auch Deformationen wurden infolge Überdosierung bei Kleinkindern festgestellt. Schon mancherlei Enttäuschungen haben wir durch synthetische Präparate, die ein Naturprodukt ersetzen sollten, erlebt. Im Reagenzglas sieht manches ganz anders aus als in der lebendigen Natur. Oft müssen die Chemiker durch den Schaden anderer klug werden. Sowenig wie man im Laboratorium das Leben selbst künstlich erzeugen kann, ebensowenig ist es möglich, Stoffe, die zum Leben notwendig sind, auf künstlicher Basis, also synthetisch so herzustellen, dass sie den von der Natur hervorgebrachten völlig gleichwertig wären. Ein gewisses Etwas, das wir noch nicht kennen, fehlt immer, und gerade dieses Etwas ist nötig, um gesund bleiben zu können.

Vor vielen Jahren gelang es den Chemikern unter anderem, auch Eiweiss künstlich herzustellen. Während nun Versuchstiere, die mit natürlichem Eiweiss gefüttert wurden, am Leben blieben, gingen die anderen zugrunde, und zwar zum grossen Erstaunen der Chemiker, die voll davon überzeugt waren, dass zwischen dem natürlichen Eiweiss wirklich kein Unterschied mehr festgestellt werden könne. Ganz ähnlich verhält es sich auch mit künstlichen Vitaminpräparaten, da diese anfangs oft gut wirken mögen, während sie nach einiger Zeit in das Gegenteil umschlagen. In solchem Falle redet man dann von Überdosierungen, wogegen man

ebensogut von Schädigungen sprechen könnte. Durch natürliche Vitamine haben wir solche glücklicherweise nie zu gewärtigen.

Motorenkrankheit

Es war im Jahre 1950, als ich mit meiner Frau in einem viermotorigen Flugzeug von Kalifornien nach New York flog. Nach unserer Ankunft dort hatten wir knapp einige Stunden Zeit, um auszuruhen und uns durch einen kurzen Schlaf etwas zu stärken, denn der Flug in den Maschinen, die damals zur Verfügung standen, strengte weit mehr an, als dies in den heutigen Jets der Fall ist. Zudem dauerten die Reisen bei den damals gebotenen Möglichkeiten ein Mehrfaches an Zeit gegenüber den Verhältnissen von heute. All das vermehrte die Anstrengung wesentlich, und es war deshalb nicht verwunderlich, wenn besonders jemand, der zur Luftkrankheit neigte, nach all diesen Strapazen oft recht erschöpft am Ziele anlangte. Jedenfalls hatte meine Frau bereits schon in New York derart entladene Lebensbatterien, dass ich mit unseren Mitteln und einer zweckdienlichen Massage die darniederliegenden Lebensgeister wieder etwas beleben musste. Statt wenigstens einen Tag Ruhepause einzuschalten, flogen wir nun aber gleich nach einigen Stunden mit der Swissair wieder weiter, und zwar direkt nach Zürich. Damals gab es noch in Neufundland und Irland eine Zwischenlandung, so dass die gesamte Reisedauer von New York bis Zürich, wenn ich mich recht erinnere, zu jener Zeit ungefähr 22 bis 24 Stunden dauerte. Noch habe ich jenen Flug durch die schöne, klare Nacht nicht vergessen! Der Mond zog sein glitzerndes Reflexlicht wie einen goldenen Strom über den Atlantik. Weisse Wolkenbänke wechselten mit dem Stahlblau des Wassers, und oft schien es mir, als schwebten wir über einer Polarlandschaft. Der bezaubernde Anblick war überaus eindrucksvoll und interessant, und ich begehrte deshalb keineswegs zu schlafen. Immer wieder wechselten die Kulissen dieses Naturschauspiels.

Unliebsame Reaktionen

Als wir am frühen Morgen in Zürich landeten, erwartete uns unsere Tochter, die froh war, ihre Eltern wieder wohlbewahrt empfangen und gut betreuen zu können, denn jetzt erwies sich, dass wir es dringend nötig hatten. Schon im Zug überfiel mich eine tiefe Müdigkeit, und als er in St. Gallen einlief, war ich in einen festen Schlaf versunken. Sachte weckte mich meine Tochter, und als ich ganz verwirrt erwachte, glaubte ich noch immer im Flugzeug zu sein. In Teufen angelangt, waren wir trotz dem hellen, heiteren Tag froh, in unseren Betten landen zu dürfen, um das Schlafmanko ausgleichen und die Nervenkraft auffrischen zu können, denn die Reise in Kalifornien selbst und von dort nach New York war für uns, die wir damals noch ziemlich ungeübte Zugvögel waren, bereits sehr anstrengend gewesen. Eigenartig war nun die Reaktion. Noch immer war das Surren der Motoren in unseren Gliedern und eine befremdende Unruhe verfolgte uns im Schlaf. Oft packte mich eine schreckhafte Erschütterung, als ob ich mich mitten in einem heftigen Erdbeben befände. Manchmal warf es mich mit Zuckungen förmlich im Bett auf, gerade so, wie sich ein Fisch benimmt, wenn man ihn ans Land geworfen hat. Wenn ich dabei auch nicht immer erwachte, empfand ich doch die quälende Unruhe gewissermassen schmerzhaft, und unwillkürlich überlegte sich mein ermüdetes Denkorgan während des Schlafens, ob wohl eine solche Erschöpfung auf die Reaktion der Motoren zurückzuführen sei, denn die Schwingungen, die auf Tausenden von Pferdestärken beruhten, waren doch wohl fähig, den eigenen Rhythmus des Körpers aus dem Gleichgewicht zu bringen. Als ich später einmal innert etwa drei Monaten ungefähr 70 000 km im Flugzeug zurück-