Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 1

Artikel: Was macht man gegen Vitaminmangel im Winter?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551391

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: 14.07.2025

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

Steinobst enthält bekanntlich Blausäure, und als Kinder haben wir uns immer ein Vergnügen daraus gemacht, Zwetschgen- und Aprikosensteine aufzuklopfen und zu essen. Und jeder Konditor macht seine «Amarettli» mit Bittermandeln, und es würde niemandem in den Sinn kommen, nun einen Warnartikel in der Presse erscheinen zu lassen, dass man mit Blausäure einen Menschen töten kann. Es kommt bei allen Giften, besonders bei den pflanzlichen Giften, auf die Menge an. Ein kleines Quantum eines Giftes, wie zum Beispiel der Blausäure, kann, wie die Forschung gezeigt hat, heilend in der Krebstherapie mitwirken, und ein grosses Quantum von der gleichen Substanz kann vergiften und töten. Tomaten, wenn sie nicht reif sind, wie auch andere unreife Früchte enthalten Oxalsäure und andere Gifte, die nicht nur Nierensteine bilden können, sondern sogar andere Schädigungen auszulösen vermögen. Aber es würde niemandem einfallen, deshalb die Tomaten als gesundheitsschädigend, eventuell als krebserregend in der Presse zu verschreien. In bezug auf Wirkstoffe in den Pflanzen muss man immer den weisen Spruch von Paracelsus in Erinnerung behalten, wenn er sagte: «Alles ist Gift, es kommt nur auf die Menge an». Und gerade diese Menge zu bestimmen ist Sache des biologisch geschulten Fachmannes. Zudem wird Krebs nicht durch einen einzelnen spezifischen Stoff erzeugt, sondern verschiedene Faktoren zusammengenommen bewirken diese degenerative Erscheinung in den Zellen des Körpers.

Wenn deshalb in der Zeitschrift «Kassenarzt» (14/83) altbewährte Pflanzen wegen Alkaloide als krebserregend verschrien werden, wie zum Beispiel der harmlose Huflattich, die bei Arthritis so bewährte Beinwellwurzel und andere harmlose Kräuter, dann macht uns dies den Eindruck eines Ablenkungsmanövers der Wissenschaft beziehungsweise der Schulmedizin oder Chemotherapie, und es wäre heute bei den katastrophalen Auswirkungen der Umweltverschmutzung weit notwendiger und wichtiger, das wirklich krebserregende Blei aus dem Benzin wegzulassen und dafür zu sorgen, dass viele nachweisbar krebserregende Substanzen zum Verschwinden gebracht werden könnten wie Benzpyren, Arsenik und Asbeststaub und andere Giftstoffe, denen wir besonders in den Industriegegenden täglich ausgeliefert sind, durch die Luft, durch Staubpartikelchen und zum Teil auch durch umweltgeschädigte Nahrungsmittel und Getränke. Man gewinnt den Eindruck, dass gewisse Kreise durch solche Ablenkungsmanöver – in welchen man Pflanzen als gesundheitliche Gefahrenmomente herausstellen möchte – versuchen, von den viel gefährlicheren Schädigungen der Industrie und der Chemie abzulenken.

Was macht man gegen Vitaminmangel im Winter?

Aus Erfahrung wissen wir, dass durch die Lagerung von Obst und Gemüsen, überhaupt von Nahrungsmitteln, der Vitamingehalt immer etwas abnimmt, so dass man im Winter doppelt gefährdet ist, was den Vitaminmangel anbelangt. Darum redet man ja auch von einer Frühjahrsmüdigkeit. Es ist notwendig, dass man gerade in der Winterzeit öfters Citrusfrüchte isst, seien es nun Orangen oder Grapefruits – die am bekömmlichsten sind – damit man wenigstens in bezug auf Vitamin C keinen Mangel leidet. Sehr gut ist es auch, wenn man Gemüsesaft trinkt, den gemischten Gemüsesaft, wie wir ihn aus Randen (Rote Bete), Karotten und Sauerkraut hergestellt haben. Man bekommt ihn in jedem Geschäft, wo Vogel-Produkte angeboten werden. Dieser wirkt einem Vitaminmangel günstig entgegen.

Mangel an Mineralstoffen

Es geht nicht nur um die Vitamine, sondern ebenfalls um die Nährsalze oder Mineral-

bestandteile. Auch ein Mangel an diesen Stoffen, die mit Vitaminen zusammen als Vitalstoffe bezeichnet werden, trägt viel zur oben erwähnten Frühjahrsmüdigkeit bei. Es ist auch nötig, dass wir über den Winter regelmässig Sauerkraut essen, am besten roh, als Salat. Das ergibt eine ausgezeichnete Vitamin-C-Quelle. Das Sauerkraut enthält zudem einen gut assimilierbaren Kalk. Nebenbei kann man, besonders den Kindern, noch die *Multivitaminkapseln,* die aus natürlichen Vitaminen hergestellt sind, verabreichen. Eine Kapsel pro Tag genügt, wenn die übrigen gegebenen Ratschläge berücksichtigt werden. So ist anzunehmen, dass man bei einigermassen vernünftiger Ernährung weder mit Vitamin- noch Mineralstoffmangel rechnen muss, und so auch die Frühjahrsmüdigkeit nicht in Erscheinung tritt. Bei Kindern und der heranwachsenden Jugend ist dies ja noch viel wichtiger als bei erwachsenen Menschen.

Vitalstoffe im Winter

Oft nehmen Kinder ungern Tabletten oder Kapseln ein, auch Erwachsene sind nicht immer gut auf diese Medikamentenform zu sprechen. Dann besteht die Möglichkeit, *Vitaforce* zu verwenden. Es ist flüssig, und man nimmt es teelöffelweise ein. Es enthält ebenfalls eine Menge Vitalstoffe, in natürlicher und leicht assimilierbarer Form. Wir dürfen nicht ausser acht lassen, dass es gerade im Winter und Frühling sehr wichtig ist, genügend Vitalstoffe aufzunehmen, bis dann die jungen Salate und Frühlingsgemüse wieder erhältlich sind, damit der notwendige Bedarf in dieser Form wieder gedeckt werden kann.

Sport im Winter

Da es heute üblich, man kann auch sagen, modern geworden ist, im Winter ziemlich viel Sport zu treiben, ist es auch gegeben, darüber noch ein Wort zu verlieren. Gerade wenn man Sport treibt, sich in der frischen Luft aufhält, atmet, Sauerstoff aufnimmt, den Kreislauf anregt, ist es trotz allem, zu all diesen Vorzügen nötig, dem Körper genügend Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen. Das Essen, wie es oft in Restaurants serviert wird, Schnellimbisse oder Kantinennahrung, enthält in der Regel eben nicht ausreichend Vitalstoffe. Darum muss man darauf achten, wenn man körperlich auf der Höhe sein will und Sport treibt, diese Punkte im erwähnten Sinne zu befolgen. Besser als ein süsses Dessert wäre ein frischer Fruchtsalat oder ein frisch gepresster Saft aus Citrusfrüchten.

Fusspilz – Erfahrung mit rohen Zwiebeln

Trotz Aufklärung und Hygiene nehmen Hauterkrankungen ständig zu. Besonders verbreitet ist der Fusspilz, der eine feuchtwarme Umgebung braucht, um sich einnisten zu können. So mancher Besucher eines Hallenschwimmbades oder Sauna muss erstaunt feststellen, dass er sich mit einem Pilz angesteckt hat. Meist setzt sich der Pilz zwischen den Zehen fest, weil er dort zu seiner Entfaltung feuchte Wärme vorfindet. Nach jedem Besuch einer solchen Badeanstalt sollte man die Füsse sehr sorgfältig abtrocknen und mit einem Desinfektionsspray oder Creme behandeln. Wer barfuss über die Teppichböden seines Hotelzimmers geht, darf sich nicht wundern, wenn er, wieder zu Hause, einen Fusspilz feststellen muss.

Die Gefahr droht nicht nur von der mangelhaften hygienischen Sorgfalt, sondern kommt von einer ganz anderen Seite. Die Behandlung mit Antibiotika kann nämlich, unter bestimmten Voraussetzungen, zur Ausbreitung einer Pilzerkrankung führen. Ein Antibiotikum wird ja bekanntlich zur Bekämpfung einer bakteriellen Infektion eingesetzt, zum Beispiel einer schweren Angina oder akuten Bronchitis. Ein solches Antibiotikum kann aber nicht unterscheiden, welche Bakterien es zu vernichten hat.