

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 3 (1945-1946)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Vitamin A und Vitamin E  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968695>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

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

## Vitamin A und Vitamin E

### Vitamin A:

Wie hilflos war man früher gegen die bekannte Bindehautentzündung, sowie gegen das Austrocknen der Binde- und Hornhaut, die als Folge von Vitamin A-Mangel bei Säuglingen und Kleinkindern, ja sogar manchmal noch bei Erwachsenen in Erscheinung getreten ist! Auch die Lungenentzündung, Tuberkulose, Mittelohrentzündung und Neigung zu Eiterungen und Abzessbildung bzw. eine der Voraussetzungen zu diesen Leiden wird geschaffen durch einen Vitamin A-Mangel. Wo finden wir nun dieses so wichtige Vitamin A? In der Butter, dem Lebertran (Vitaforce), in Löwenzahnblättern, Brennesseln, Petersilienblättern, im Wirsingkohl und in den Carotten. Von den Früchten haben die Aprikosen, Datteln und Hagebutten am meisten Vitamin A. Vitamin A-Mangel habe ich in letzter Zeit bei Kindern und Erwachsenen sehr rasch geheilt mit Vitaforce, Hagebuttenmark und Dattelsucker und bei Kindern und Patienten, die die Nahrung schlecht verarbeiten konnten, mit Biocarottin (roh eingedickter Saft biologisch gezogener Frühlingscarotten). Biocarottin hat zudem noch den Vorteil, dass es auf die Leberfunktion anregend wirkt. Warum zu chemischen Präparaten greifen, wenn es so gute und prompt wirkende natürliche Produkte gibt?

In I g. Muttermilch sind z. B. zwei bis fünf, im Saft schwarzer Johannisbeeren drei bis fünf, in rohem Hagebuttenmark aber schätzig bis hundert internationale Einheiten Vitamin A enthalten.

### Vitamin E:

Dieses in seinen Auswirkungen noch so wenig beachtete Vitamin, darf als eines der wichtigsten Wirkstoffe für unseren Körper bezeichnet werden. Nicht umsonst wird es als das Fortpflanzungsvitamin bezeichnet. Die Keimdrüsen des Mannes und die Eierstöcke der Frau werden in ihren normalen Funktionen sehr wesentlich beeinflusst von der genügenden Zufuhr an Vitamin E. Nicht nur für die Kinderzeugung, d. h. für die Befruchtung, sondern für das normale Gedeihen, die Vitalität, Arbeits- und Schaffensfreude ist die normale Funktion der Keimdrüsen bzw. Eierstöcke verantwortlich, und deshalb ist eine genügende Zufuhr an Vitamin E von so grosser Bedeutung. Mangelnde Unternehmungslust, bleierne Müdigkeit, Impotenz und Unfruchtbarkeit treten in Erscheinung bei einem grossen Mangel an Vitamin E. Die Empfänglichkeit für Infektionskrankheiten wird durch den Mangel an Vitamin E gesteigert. Bei Tieren (Kühen) z. B. kann die Bangsche Krankheit, die das sog. seuchenhafte Verwerfen verursacht, auftreten bei Mangel an Vitamin E. Durch das Verfüttern von Vitamin-E-reicher Nahrung, z. B. von Weizenkeimen, wird sie wieder zum Verschwinden gebracht. Auch bei Menschen tritt zur Zeit die Bangsche Krankheit auf, die durch rohe Milch, unpasteurisierte Butter, durch Quark auf den Menschen übertragen werden kann.

In den rohen Weizenkeimen ist am meisten Vitamin E enthalten und dieses herrliche Nahrungsmittel wird viel zu wenig gebraucht. Jetzt in der Beerenzeit sollten Weizenkeime auf jedem Tische stehen. Zerdrückte Beeren mit etwas Zucker gesüsst und Weizenkeime darüber gestreut, sind eine wahre Heilnahrung. Weizenkeime sind wie kleine Getreideflöckli und zudem punktfrei erhältlich. Für das, was sie enthalten, gehören sie zu den billigsten Nahrungsmitteln. Das ½ Kg. Paket kostet nur Franken 1.75. Ich setze mich für dieses teils noch unbekanntes Vitamin-Nahrungsmittel so bestimmt ein, weil ich damit bei meinen Patienten so ausserordentlich gute Erfahrungen gemacht habe. Schon vor 25 Jahren habe ich bei Dr. Klopfer in Dresden die ersten Versuche und Erfolge mit Weizenkeimen mitbeobachten dürfen. Der Name, den die Chemiker für das Vitamin E geprägt haben, heisst Tocopherol, was auf deutsch Geburt-tragend heisst, was somit gut auf die eine Bedeutung des Vitamin E hinweist. Für schwän-

gere Frauen und stillende Mütter sind Weizenkeime eine direkte Heilnahrung. Wer in seiner Ortschaft keine Weizenkeime bekommt, wende sich an uns, wir wollen ihm gerne Bezugsquellen in seiner Nähe angeben.

## Revolution

Es scheint, dass Hitlers geplanter Spaziergang durch die Schweiz doch auf eine gewisse geheimnisvolle Weise vor sich gehe. Geheimnisvoll schon deswegen, weil er ja nicht mehr lebt, geheimnisvoll auch deshalb, weil die Folgen des Krieges, trotz dem direkten Verschontbleiben nun doch wie eine unblutige Revolution über die Schweiz dahinfluten. Der Geist kennt keine Grenzen, er vermag ohne Pass und anderweitige Bewilligungen in ein Land einzudringen. Er kann es verheeren, langsam, still, aber zielbewusst und von verschiedenen Seiten her. Der Unerfahrene kennt sich nicht aus, gibt sich dem neuen Einfluss ohne grosse Bedenken hin, und schon ist die Grundlage zur Umwälzung ohne den sonst üblichen Terror geschaffen. Eine Revolution, die gegen Lug und Betrug ringt, mag ihr Gutes erkämpfen. Wenn aber Gutes verdrängt wird, wenn gesunde Grundlagen und geistige Werte weichen müssen, wenn Begriffe des Rechts und des natürlichen Anstandes verschoben werden, dann heisst es aufpassen, damit man nicht selbst auch von dem Strudel des Irrtums erfasst wird und das klare Unterscheidungsvermögen und die zielbewusste Urteilskraft verliert.

Jeder, der seine Ideale nicht nach dem Zeitgeist richtet, sondern sie nach den Richtlinien des Rechts gestaltet, muss über die Wandlung der Dinge und Begriffe staunen. Er wird sich vorkommen, als wäre er aus einem Dornröschenschlaf erwacht. Noch gelten für ihn die gradlinigen Begriffe, der Umwelt aber sind sie fremd geworden und der Jugend gar unbekannt geblieben. So ist er für sie ein alter, rückständiger Kauz geworden, den man mitleidig belächelt oder auch derb verspottet und verleumderisch befeindet. Ein Tor, wer als Entgleisung betrachtet, was Allgemeingut geworden ist! Früher ja, da durfte man Entgleisungen noch beim rechten Namen nennen, als sie nur vereinzelt auftraten. Heute aber, wer will sich dagegen sträuben, wenn sie zur Gewohnheit geworden sind? So lässt man sich denn gedankenlos vom Strome der Zeit dahinreissen, und so kam es, dass der bereits erwähnte Spaziergang trotz treuster Grenzbesetzung in geistigem Sinne doch zum grossen Teil wahr geworden ist. Der Geist, dem man nicht mit fleischlichen Waffen zu begegnen vermochte, hat die Sinne und die Gesinnung der Menschen erfasst und die Gewohnheit wird ihn befestigen. Wohl seufzen hie und da Menschen über die Wandlung der Zeit, aber im grossen und ganzen beachtet man sie kaum, man schwimmt mit, um nicht lächerlich zu wirken, und schliesslich hat es auch wieder sein Ideales, wenn man so ohne Zwang sich allerhand gestatten darf, was früher nicht angang.

Die Natur ist sich treu geblieben. Warum stösst sich der wandelbare Mensch nicht daran? Warum verleidet denn sie ihm nicht in ihrer immer wiederkehrenden Gleichheit?

Warum lernt er nicht von ihr Standhaftigkeit und Treue?

Der gesunde Mittelstand, der Träger einer natürlichen Kultur, ist in seinen Grundfesten erschüttert worden. Freie Liebe, freie Ehe machen sich mit grosser Dreistigkeit breit und glauben mit ihrer Existenz eine Lösung der bestehenden Not zu beschaffen. «Was ich begehre, ist mir erlaubt», das ist das übliche Motto, das natürlicherweise das Leid erhöht, manch glückhaftes Familienleben vernichtet, manch kindliches Gemüt vergiftet und tiefe Furchen in das Angesicht von Vater oder Mutter gräbt. Jene aber, die diese Revolution veranlassten, wussten es besser als der Schöpfer, der trotz des Fluches seine Gebote zum Wohle des Menschen gegeben hat. Sie gehen unbekümmert über das neugeschaffene Leid dahin. Oft erkennen sie die Zerstörung, die sie angerichtet haben, aber sie lassen es gewissenlos dabei bewenden. Andere wieder sind völlig blind und glauben als helfende Götter geamtet zu haben.