

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 7 (1949-1950)
Heft: 10

Inhaltsverzeichnis

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: 24.02.2026

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



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement: Inland Fr. 4.50 Ausland Fr. 5.70	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Österreich: Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
--	--	---	--

A U S D E M I N H A L T :

1. Labkraut	73
2. Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias	73
3. Wurmkrankheiten und deren Behandlung	75
4. Vertreibung von Fusschweiss	76
5. Dreimal Medikamentschädigungen	76
6. Reisdiät gegen hohen Blutdruck	77
7. Unsere Heilkräuter: Galium verum (Labkraut)	77
8. Fragen und Antworten: Perniciöse Anämie	78
9. Aus dem Leserkreis: a) Geschwulstrückgang	79
b) Erfreulicher Erfolg	79
c) Rasche Hilfe gegen Flechte	79
10. Warenkunde: Weizenkeime	80

Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 21. Februar 1950
im Vereinssaal (Palmsaal), Bern

1. Fortsetzung

Wenn wir die ursprünglich dem Menschen zugesetzte Nahrung kennen lernen möchten, dann müssen wir jenes altbewährte Buch aufschlagen, das wir als die Bibel kennen. Diese erklärt uns in 1. Mose 1:29 deutlich: «Alle Früchte des Feldes und alle Bäume, an denen samenbringende Baumfrucht ist, das soll euch zur Speise sein.»

In seiner Zahnbildung, seiner Darmentwicklung, überhaupt in seiner gesamten Konstitution und Bauart ist der Mensch ursprünglich ein Fruchtesser gewesen. Die Früchte, die ihm zur Verfügung standen, boten ihm alles, was er benötigte. Da er sie unverfälscht, in der natürlich zubereiteten Form genoss, brauchte er keine Kenntnis über Vitamine zu besitzen, denn sie stand ihm täglich in reicher Fülle zur Verfügung. Bestimmt können wir unsere Nahrung nicht besser gestalten, als sie uns vom Schöpfer zubereitet wurde. Wenn wir sie verändern, dann hat dies nur mit einer bestimmten Entwertung zu tun.

Als aber die schöne Harmonie zwischen dem Geschöpf und dem Schöpfer durch den Menschen Ungehorsam zerstört worden war, erhielt er in bezug auf seine Nahrung eine zweite Verfügung. Nicht mehr sollten ihm die Früchte alleine dienen, sondern nun hieß es auch: «Und du sollst das Kraut des Feldes essen.» Es handelte sich hierbei um eine zweitrangige Nahrung, denn diese war vordem nur für die Tiere bestimmt gewesen. Dass sie nun aber auch dem Menschen zugesetzt wurde, zeigte an, dass er auch in der Hinsicht um eine Stufe gesunken war. Seine königliche Freiheit auf einem Flecken vollkommener Erde war

Labkraut

Ich grüsse am Wege als leuchtendes Kraut,
Mit kleinen, gelben Sternchen betraut.
Doch mancher an mir vorübergeht,
Der meine Bedeutung nicht kennt, noch versteht.
Was soll er sich kümmern um Wiesland und Frucht?
Nie hat er im Freien nach Kräutern gesucht!
Der Bauer mag wissen, was alles gedeiht,
Für ihn wächst der Rasen mit farbigem Kleid.
Doch auch der Bauer, er weiß es nicht,
Er ist als Erstes auf's Heu nur erpicht,
Und gäb's nicht noch Kranke, die suchten nach mir,
Vergebens verblasste wohl meine Zier.
Als Labkraut aber diene ich gut,
Erneure manchen gesunkenen Mut,
Drum öffne die Augen und suche fein,
Vielleicht kann auch dir ich ein Helfer sein!

dahin und Dornen und Disteln waren sein Los, denn er hatte keinen Zugang mehr zu den vollkommenen Früchten seines paradiesischen Heimes.

Nochmals änderten sich durch die Sintflut die Verhältnisse des Menschen und es wurde ihm gestattet, auch noch zur drittrangigen Nahrung, zum Genuss von Fleisch zu greifen, insofern dies zu seiner Erhaltung notwendig war. Es war ihm dabei also nicht gestattet, das Tier aus blossem Jagdlust in Angst und Schrecken zu versetzen. Zu dieser Bedingung trat eine weitere Einschränkung hinzu, nämlich die Weisung nur das Fleisch von Tieren mit gespaltenen Hufen und Wiederkäuern, von Fischen und Vögeln zu geniessen.

Wir sehen in all diesen Hinweisen also die drei Ernährungsstufen, die wir noch heute gesamthaft zur Verfügung haben. Nirgends ist dem Menschen geboten worden, die Natur aus ihrer ursprünglichen Form heraus zu reissen, sie dadurch zu entwerten und ihrer natürlichen Kraftquelle zu berauben. Die Neuzeit aber hat es mit geschäftstüchtiger Berechnung zu Stande gebracht, dass die Nahrung des Menschen denaturiert und entwertet werden konnte, denn was fragt die Gewinnsucht nach dem Wohl und den Gesundheit der Menschen?

Die natürliche Nahrung, ob erst-, zweit- oder drittrangig ist dem Menschen in ungekünstelter, also unveränderter Form zur Speise gegeben worden. Es stand ihm frei, sie nach seinem Guttüken zuzubereiten und sie einzeln oder kombiniert zu geniessen. Der Naturmensch, der seine Nahrung zu sich nimmt, wie sie ihm von der Natur geboten