

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 11

## 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:** 13.01.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM „Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
-------------------	--	---	--

AUS DEM INHALT: 1. Das Kraut des Feldes. / 2. Gemüsenahrung. / 3. Vulkanisches Land und heilende Quellen. / 4. Wirkungsvolle Nachkur. / 5. Seelisch bedingte Ursachen des Bettlässens und deren Bekämpfung. / 6. Eitriger Halsabzess. / 7. Niedriger Blutdruck. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Hoher Blutdruck und Leberstörungen; b) Erfreuliche Hilfe bei schwerer Arthritis. / 9. Besondere Mitteilung: Das erste Naturheil-Sanatorium in Holland.

## DAS KRAUT DES FELDES

Früchte, Früchte, welche Wonne,  
Einst gereift an Edens Sonne,  
Voll im Werte, kostbar, rein  
Waren Edens Früchte fein!  
Als sich seine Tore schlossen,  
Sah das Menschenpaar verdrossen,  
Früchte seiner Schuld entsteh'n,  
Sah sein Glück im Wind verwehn'.  
Denn des Urteils harte Bürde  
Nahm hinweg des Menschen Würde,  
Nicht aus Früchten edel, fein  
Sollt' hinfert die Nahrung sein.  
Um das Kraut des Feldes ringend,  
Dorn und Disteln hart bezwingend,  
Hat, den Schweif im Angesicht,  
Er sein Tagewerk verrichtet.  
Heute um des Feldes Segen  
Sich auch unsre Hände regen,  
Kämpfend so auf unsrer Flur,  
Suchen wir nach Edens Spur.

## Gemüsenahrung

### Verschiedene Ernährungsstufen

Unter neuzeitlich eingestellten Menschen entsteht oft eine Meinungsverschiedenheit über die Frage, ob der Mensch zum Vegetarier oder zum Fleischesser, also zum Gemischtkostesser geschaffen worden sei. Es mag interessant sein, die fraglichen Punkte klarzustellen, sich darüber zu streiten aber wäre völlig verkehrt, denn keiner von uns weiß im Grunde genommen genauen Bescheid. Zwar der ältesten und zuverlässigsten Auskunftstelle, die wir besitzen, können wir bestimmt Glauben schenken, denn sie ist im Buch der Bücher, in der Bibel zu finden. In 1. Mose 1:29 erfahren wir nämlich, daß alle Früchte von samentragenden Pflanzen und samentragenden Bäumen dem Menschen zur Speise dienen sollten. Unmittelbar nachdem der Mensch aus der künstlerischen Hand seines Schöpfers hervorgegangen war, erhielt er von ihm die Weisung über das, was ihm als Nahrung dienen sollte, nämlich, die Vielfalt der Früchte, die sich in seiner schönen Heimat, dem Garten Eden vorfanden. Was heute an

Früchten in den verschiedenen Breitengraden gedeiht, stand damals schon dem Menschen in dem wunderbaren Mustergarten zwischen Euphrat und Tigris zur Verfügung, und diese Nahrung genügte allen körperlichen Anforderungen. Nachdem aber das Geschöpf die schöne Harmonie, die ihn mit seinem Schöpfer verband, zerstörte, indem es das vorhandene Bundesverhältnis brach, schufen die Folgeerscheinungen ganz andere Voraussetzungen, denn der Mensch verlor durch seinen Ungehorsam seine ursprünglich königliche Stellung zusammen mit seiner sorgenfreien Heimstätte, die ihm in vollkommener Mannigfaltigkeit ihre Früchte dargereicht hatte. Außerhalb von Eden begann der Kampf mit Dornen und Disteln und im Schweisse seines Angesichtes mußte sich der Mensch nun auch das Kraut des Feldes, das zuvor nur für die Tiere bestimmt war, zur Nahrung beschaffen, damit er für seinen Körper genügend Nährstoffe erhalten konnte. Auf diese Weise wurde er im zweitrangigen Sinne nun auch noch Gemüseesser. Unter den wunderbaren klimatischen Verhältnissen, die ihn in seiner ursprünglichen Heimat umgaben, zusammen mit dem beglückenden Gefühl idealster Harmonie, die ihm mit seinem Schöpfer verband, genügte die Fruchtnahrung vollständig für ihn. Die Gemüsenahrung mit dem viel reichhaltigeren Mineralstoffgehalt war also erst nach den geänderten Lebensverhältnissen für die Menschheit als zusätzliche Nahrung bestimmt worden. Bekanntlich stellt sie die größeren Anforderungen an die Verdauungsorgane als die Früchte. Die Fleischnahrung war hingegen damals noch ganz unbekannt. Diese trat erst in Erscheinung nach dem umwälzenden Ereignis der Sintflut. Durch die gewaltigen Wassermassen, die damals die Erde bedeckten, wurde vieles vernichtet, und die überlebenden Menschen erhielten in bezug auf die Ernährungsfrage eine neue Weisung, denn das pflanzliche Leben mußte sich wieder erholen, um seinen notwendigen Ertrag geben zu können, auch hatten sich die klimatischen Verhältnisse zum Nachteil geändert. So wurde denn dem Menschen gestattet, sich in Zukunft auch vom Fleisch der Tiere zu ernähren. In dieser Erlaubnis lag allerdings nicht der geringste Zwang, denn wie neuere Uebersetzungen zeigen, wurde dem Menschen nicht geboten, das Fleisch der Tiere solle ihm zur Nahrung sein, sondern ganz einfach, es könne ihm dazu dienen. Es war ihm also nicht verboten, sondern freigestellt, ob er sich seiner bedienen wollte, wenn er darnach Verlangen trug, oder wenn ihn die Umstände dazu nötigten. Wenn Vegetarier behaupten, daß der Mensch ursprünglich Fruchtesser gewesen sei, dann haben sie recht, denn diesen Standpunkt vertritt auch die Bibel; behaupten sie aber, die Fleischnahrung sei dem Menschen überhaupt verboten, dann deckt sich dies nicht mit dem biblischen Bericht, sondern fußt auf eigener Meinung. Richtig aber ist