

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 10

Artikel: Der Schnee von 60 Wintern
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554825>

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: 14.02.2026

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

Der Schnee von 60 Wintern

Der älteste Mensch, den ich auf meinen Reisen angetroffen habe, war ein nord-amerikanischer Indianer. Sein Sohn, der selbst schon über 70 Jahre alt ist, suchte mir zu erklären, dass sein Vater bereits den Schnee von 118 Wintern auf dem Haupte habe. Mit dieser bildhaften Sprache will der Indianer zum Ausdruck bringen, wie lange er die Last der Lebensjahre schon getragen hat. Wenn ich mich nun der Ausdrucksweise der Indianer bedienen müsste, um zu sagen, wie manche Jahre ich schon gelebt habe, dann würde dies für mich bedeuten, dass ich den Schnee von 60 Wintern auf meinem Haupte habe. Aber nicht nur Schnee, Kälte und Frost, auch blumenreiche Frühlingstage und warme Sommerzeiten, wie auch fruchtbeladene Herbstmonate trugen dazu bei, mein Leben inhaltsreich und wertvoll zu gestalten. Wer es allerdings wagt, viel zu unternehmen, dem können auch mehr Fehler unterlaufen als jenem, der aus Angst oder Bequemlichkeit zurückhaltend ist. Das erklärte mir einst ein Geschäftsfreund meines Vaters auf recht tröstliche Weise, denn er war nicht nur reich an Jahren, sondern auch reich an Erfahrung und Einsicht.

Vor nunmehr 60 Jahren half Frau Nebel, eine währschafte Hebamme, einem kleinen Erdenbürger in Aesch bei Basel ins Dasein zu kommen, und dieser kleine Knabe war ich. Nie werde ich die Kindheit und die Jugendjahre auf dem Lande vergessen, denn das grossväterliche Bauerngut gab mir die Möglichkeit, mit andern unternehmungsfrohen Knaben beim Kühehüten, bei Braten der Kartoffeln, beim Baden und anderem mehr schöne Zeiten zu erleben. In meinem Blute verankert lag eine innige Liebe zur Natur. Die Verbundenheit zu ihr verstärkte mein Vater noch wesentlich durch regelmässige Wanderungen im schönen Juragebiet. Bevor ich lesen und schreiben lernte, kannte ich schon viele Heilpflanzen. Im Laufe der Jahre nahm mich die Kräuterheilkunde, die schon meine

Grossmutter leidenschaftlich vertreten hatte, immer mehr gefangen. Unser Estrich sah aus wie das Kräuterlager einer alten Apotheke. All die verschiedenen, im Schatten sorgfältig getrockneten Teearten waren in weissen Baumwollsäcklein an den Balken des Daches aufgehängt, genau beschriftet und übersichtlich geordnet.

Der Kräuterestrich als beruflicher Wegweiser

Wenn ich dann und wann am Doktorhaus vorbeigehen musste, überfiel mich jeweils ein eigenartiges Gefühl von Scheu. Ein einziges Mal, als ich eine Botschaft ausrichten musste, gelangte ich selbst in das Innere dieses Gebäudes, sonst aber blieb es all die Jahre meines Aufenthaltes in meinem Heimatort verschlossen für mich. Kein Wunder, denn die Heilkräuterapotheke auf dem Estrich hatte mein ganzes, unerschütterliches Vertrauen gefangen genommen, und es war kein Trugschluss, denn nie wurde ich dadurch enttäuscht. So war es denn ganz selbstverständlich, dass ich später bereits schon in den zwanziger Jahren in der Jurastrasse 1 in Basel ein Kräuter- und Reformhaus betrieb. Ich beschäftigte mich mit der Heilkraft der Kräuter so sehr, dass ich auf den Gedanken verfiel, dem Kranken die Frischpflanzen nutzbar zu machen. Bereits hatte ich damals ein kleines Stück Welt gesehen und dabei erfahren, dass durch das Trocknen der Pflanzen gewisse vitale Stoffe verloren gehen. In dieser Zeit begann sich in mir die Idee, Frischpflanzenpräparate herzustellen, zu entwickeln und zu verwirklichen.

Ernährungsfragen

Inzwischen sind 40 Jahre verstrichen, die mir die Gelegenheit gaben, durch Erfahrung manch Wertvolles zum Wohle der Kranken hinzuzulernen. Oft enttäuschte mich die betrübliche Feststellung, dass Menschen, die durch pflanz-

liche Heilmittel erfolgreiche Hilfe erhalten hatten, durch falsche Ernährung diesen erfreulichen Erfolg wieder einbüßten oder sogar neue Leiden heraufbeschworen. Wenn ein Fundament nicht fest gegründet ist, wird auch der schönste Aufbau nicht nutzbringend sein. Das war mir völlig klar, weshalb ich meine Aufmerksamkeit in vermehrtem Masse der Ernährungstherapie zuwandte. Dr. Klopfer und Dr. Ragnar Berg in Dresden waren meine ersten Lehrmeister auf diesem Gebiet. Besonders Ragnar Berg verstand es, mich persönlich anzuspornen und mich zu ermutigen, den eingeschlagenen Weg zum gesundheitlichen Wohle anderer zielbewusst weiterzugehen. Ich war überzeugt, dass die Naturheilmethode nicht bei den Frischpflanzenpräparaten, bei den Wasseranwendungen und all den anderen physikalischen Behandlungsarten stehen bleiben durfte. Um etwas befriedigend Ganzes erreichen zu können, gehörte die Ernährungstherapie als Grundlage hinzu.

So kam es, dass ich mich auch noch um eine gesunde Ernährungsweise zu kümmern begann und infolgedessen den Import von naturbelassenen Nahrungsmitteln entwickelte. Zuerst brachte ich Rohrzucker aus Java in den Handel. Damals wusste man noch nicht, dass auch dieser unseren Anforderungen nicht völlig genügt. Mit viel Mühe beschaffte ich mir von einer Riserie in der Nähe von Turin Naturreis, aber ein Kantonschemiker bezeichnete diesen als Hühnerfutter und versuchte, mir den Verkauf zu unterbinden. Nun suchte ich eine eigene Fabrikation von naturreinen Lebensmitteln durchzuführen, indem ich Vollkornflocken herstellte. Ich setzte mich auch dafür ein, durch die Fa. Dalang in Basel die ersten Vollkornteigwaren erhalten zu können.

Um den Wert dieser neuen Ernährungsmöglichkeiten der allgemeinen Bevölkerung bekannt zu geben, liess ich 25 000 Broschüren, betitelt: «Kleiner Wegweiser für Lebensreform» drucken und verbreiten. Etwas später suchte ich auch die Zeitschrift «Das neue Leben» monatlich

in Tausenden von Familien bekannt zu machen. Mit Walter Thiele zusammen nahm ich an der Veröffentlichung des Buches: «365 Rohkosttage» teil. In kurzer Zeit war auch mein Ernährungsbuch: «Die Nahrung als Heilfaktor» vergriffen. Gleichzeitig halfen Vorträge im In- und Ausland mit, den Boden für gesunde Lebensführung zu ebnen. Das, was Dr. Bircher im «Wendepunkt» in wissenschaftlicher Sprache zum Ausdruck brachte, half unsere Zeitschrift, die später als «Gesundheits - Nachrichten» bezeichnet wurde, in der einfachen Sprache des Volkes bekannt machen.

Reisen

Die schon in jungen Jahren begonnenen Reisen zogen mich von Zeit zu Zeit immer wieder in ferne Länder. Das Leben der Naturvölker interessierte mich dabei lebhaft. Ich wollte erfahren, wie sie sich gesundheitlich einstellten und behelfen, was sie assen, wie sie ihren Alltag verbrachten und nicht zuletzt auch, woran sie glaubten. Das Lernen durch scharfe Beobachtung der Natur kann oft weiter führen als die einseitige Aufnahme von Katheder- und Bücherweisheit. Die eigene Anschauung wird wesentlich vertieft durch vielseitige Erfahrungen und mannigfache Forschungsmöglichkeiten.

Meist waren diese Reisen sehr anstrengend und hatten nichts mit dem Begriff von angenehmen Erholungstagen gemein, besonders in den Urwäldern von Peru und Brasilien nicht, aber gleichwohl zog es mich immer wieder in jene endlos erscheinenden Weiten. Nicht nur die Menschen übten dabei eine starke Anziehungskraft auf mich aus, auch die Überfülle und die Reichhaltigkeit des tropischen Pflanzenwuchses ist für einen Naturfreund besonders anziehend. Oft kam mir dabei meine gesundheitlich starke Grundlage zugute, hauptsächlich bei Infektionen oder, wenn eine Tropenkrankheit an meinem Lebensbaum schüttelte, ferner auch, wenn Gefahren und Entbehrungen die Nervensubstanz etwas stark beanspruchten. Aus jedem Kampf und jeder Erfahrung

kann man etwas Gutes herausholen, und wenn es auch nur eine neue Erkenntnis oder ein wenig Lebensweisheit ist.

Erst später habe ich, vor allem durch meine Reisen im Fernen Osten auch noch den tieferen Wert der Psychotherapie besser kennen gelernt. Will man voll erfassen, wie stark die geistige Einstellung des Menschen auf die körperlichen Funktionen zu wirken vermag, ja, wie sehr sogar das Krankheitsgeschehen dadurch günstig oder ungünstig beeinflusst werden kann, dann muss man dies an sich selbst erleben. Die meisten Menschen urteilen nur nach äusseren Symptomen und Begebenheiten, für die tieferen Zusammenhänge und Vorgänge im Körper und im Empfindungsleben haben sie entweder kein Verständnis oder eine zu selbstsüchtige Einstellung, um sie gewahr werden zu können.

Vernünftige Überlegungen

Wenn ich mich in der Regel auch noch recht jugendlich fühle und sportlich sogar noch gut auf der Höhe bin, sind doch mancherlei Anstrengungen und Sorgen und vor allem viele Enttäuschungen an jenen, die ich wohl als Freunde betrachtete, ohne dass sie es waren, nicht spurlos an mir vorübergegangen. Um noch längere Zeit tätig sein zu können, zwingt mich heute die Vernunft, meine Vitalität zu mässigen, sonst versäume ich selbst den guten Rat zu befolgen, den ich anderen im gleichen Falle geben würde.

Dass zwei meiner Bücher, «Der kleine Doktor» und «Die Leber als Regulator der Gesundheit» so vielen eine Hilfe sein konnten, da bereits über 50 000 Exemplare in die Hände des Volkes gelegt werden konnten, entschädigt mich für die grosse Mühe, die sie neben den

vielen anderen Arbeiten erforderten. Es wäre für mich auch eine gewisse Genugtuung, sollte es mir noch gelingen, die bereits vorgesehenen Reisebücher mit den verschiedenen sprechenden Bildern herauszugeben. Zu diesem Zwecke müsste ich zuvor geschäftlich allerdings mehr entlastet werden. Der Einblick in das Leben anderer Völker, in ihre Gewohnheiten, ihre Heilmethoden, ihr Denken und ihre religiösen Ansichten bereichert und entschädigt auch jenen, der keine Möglichkeit zum Reisen hat.

Dass ich den ganzen Erfolg meines Lebens zum grossen Teil der stillen Mitarbeit und geschickten Unterstützung meiner Frau zu verdanken habe, möchte ich nicht unerwähnt lassen. Talente und Fähigkeiten allein bieten noch keine Gewähr für Erfolg. Ein in voller Blüte stehender Baum wird keine Früchte zustande bringen, wenn nicht fleissige Bienchen zur Befruchtung beitragen.

Sogar meine Gegner haben mir oft zu Erfolgen verholfen, indem sie mich ohne es zu wollen, veranlasst haben neue und bessere Lösungen zu finden. Wenn ich dann und wann niedergedrückt war, haben mir auch oft die Patienten darüber hinweggeholfen, denn ich konnte meine eigenen Schwierigkeiten vergessen, wenn ich mich anstrengen und bemühen musste, ihre körperlichen und seelischen Probleme zu lösen.

Erfolge und Misserfolge waren mein Teil, durch sonnige und frostige Erfahrungen hatte ich hindurchzugehen, gute und weniger angenehme Beurteilungen trafen mich, doch bewahrte ich mir den freudigen Willen zu hilfreicher Wirksamkeit, bis nun heute nach der Bildersprache der Indianer der Schnee von 60 Wintern auf meinem Haupte liegt.

Rhabarber, *Rheum palmatum*

Wenige, die heute von den tragischen Vorgängen im Tibet lesen, wissen, dass dieses, von politischen Stürmen heimgesuchte Land, die Heimat des *Rheum palmatum* ist. Wer Siedlungen in China, vor

allem auch in der Mandschurei besucht, kann in vernachlässigten Wassergräben oder auch in altem Mauerwerk, das einst einen gepflegten Garten abgrenzte, den stattlichen *Rheum rhaponticum* oder so-