

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Ernährung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552684>

### **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:** 09.02.2026

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



tun ist meine Lust». Seine Taufe im Jordan erschloss einen neuen Weg, ein neues Bundesverhältnis mit seinem himmlischen Vater für alle seine getreuen Nachfolger. Darum taufte seine Jünger nachträglich jene aus dem Volke, die Johannes Tätigkeit zur Besinnung und zur richtigen Herzenseinstellung gebracht hatte, ebenfalls in den Wassern des Jordans, in denen sie die Willigen untertauchten, wodurch sie ihre Hingabe an das neue Bundesverhältnis mit ihrem Gott symbolisch darstellten. Darum taufte die Jünger laut biblischem Bericht in der Nähe, wo Johannes im Jordanflusse taufte, weil es dort reichlich Wasser gab. All das, was dort am Jordan geschah, zeigt auch uns, trotz der langen Zeitspanne, die seither vergangen ist, wie wir die göttlich eingeführten Dinge richtig erkennen und handhaben sollten.

Der Unterschied zwischen der Taufe des Johannes und jener des Christus und seiner Nachfolger wurde von den Aposteln genau beachtet. Die erstere war notwendig, um das jüdische Volk an seine Bundespflichten zu erinnern und den einzelnen vom Weg engherzig nationalen Denkens auf den Weg des Lebens zurückzuführen, sie alleine aber genügte nicht, um mit dem Stempel des neuen Bundes, mit der Gabe des heiligen Geistes, betraut zu werden. Dazu gehörte die willige Hingabe diesem neuen Verhältnis gegenüber. Viele von uns mögen noch nie von diesem Ge-

sichtspunkte aus den Jordan und die dort vollbrachten Taufhandlungen betrachtet haben, denn trotz der Mahnung der Apostel, nichts an dem zu ändern, was damals der Urkirche anvertraut worden war, hat durch das Eindringen heidnischer Sitten, Gebräuche und Lehren doch so manches, was vordem leicht verständlich war, ein unwirkliches, verändertes Gepräge erhalten, so dass vieles zur leeren Form wurde, was doch zuvor so sinnvoll und folgerichtig war. Kein Wunder, dass daher auch der von Petrus bekundete Glaube an die Wiederherstellung aller Dinge verlorengegangen ist, wiewohl die getreue Willensvollstreckung jenes grossen Gesandten des Höchsten, der schliesslich mit einer Taufe getauft wurde, die sein irdisches Leben von ihm forderte, die volle Gewähr gibt, dass für unsere Erde wirklich Zeiten der Erquickung folgen werden, in denen die Wüste aufblühen wird wie eine Narzisse, in denen der Löwe wieder Stroh fressen wird, wie das Rind und in denen jede Träne hinweggetan werden wird.

An all diese biblischen Verheissungen erinnern wir uns unwillkürlich, wenn wir im malerischen Jordantal an den Ufern des Jordans stehen und sein farbenschönes Bild in uns aufnehmen. Seine Geschichte zieht mit seinen Wassern an uns vorüber und ihre Bedeutung erfüllt uns mit freudvoller Hoffnung.

## Ernährung

Es wird heute reichlich über neuzeitliche und zweckmässige Ernährung geschrieben und geredet. Vollkornprodukte, Naturreis, Getreidekeime, Naturhonig, Buttermilch, Quark und Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an hochungesättigten Fettsäuren werden mit Recht als gehaltvolle, nährstoffreiche Nahrungsmittel empfohlen.

Interessant ist es jedoch, wenn in einer Familie beispielsweise 5 Personen, die alle dieselben guten Naturprodukte geniessen können, nicht alle auch die gleich

guten Ergebnisse daraus erzielen. Während ein Glied der Familie kräftig, gesund und daher körperlich gut in Form sein mag, kann ein anderes mager und schwächlich, ein drittes sogar blutarm und bleichsüchtig sein. Wenn aber gar eines von ihnen einen derartigen Kalkmangel aufweist, dass es ständig unter Krampferscheinungen und Spasmen zu leiden hat und nur mit antispasmodischen Mitteln schmerzfrei gehalten werden kann, dann beginnt man etwas zu verstehen, und zwar, dass Ernähren nicht heisst, nur dem



Körper eine gewisse Menge guter Nahrung mit möglichst hohem Gehalt zuzuführen, sondern dass es heisst, dafür zu sorgen, dass der Körper die guten Stoffe auch aufnehmen, also assimilieren und verarbeiten kann, damit den Zellen alles Notwendige zugeführt wird.

### **Dysbakterie**

Es handelt sich bei der Dysbakterie um eine der neuen Krankheiten, die heute Tausende in einen Kräftezerfall führen. Viele gehen daran zugrunde, ohne zu wissen, was ihnen fehlt. Die Hauptursache für das Entstehen einer Dysbakterie sind zwei moderne Medikamentengruppen, und zwar erstens die Sulfonamide und zweitens die Antibiotika.

Erst vor einigen Tagen besuchte ein Pfarrer aus dem Graubünden unsere Praxis. Er war ganz eingefallen und hatte ein fahles, gelbgraues Aussehen. Man sah ihm an, dass er am Ende seiner Kräfte war. Vor Jahren hatte sich der Patient infolge eines nicht ganz harmlosen Geschwürs einer Darmoperation unterziehen müssen. Durch die Einnahme von Petacanceron und anderen Mitteln kam er wieder ganz gut in Ordnung. Leider zog er sich im Laufe der Zeit eine Erkältung zu, die sein Arzt mit Penizillin behandelte, und von da an erging es ihm wieder ganz schlecht. Appetitlosigkeit und Darmstörungen stellten sich ein, Gase und Gärungen plagten den immer schwächer werdenden Kranken und sein Stuhl wies einen äusserst schlechten Geruch auf. In diesem Zustand wandte er sich an uns. Zur Anregung erhielt er Lebertropfen, die gleichzeitig auch die Verflüssigung der Galle erwirken. Um der Dysbakterie erfolgreich entgegenarbeiten zu können, musste der Patient noch Bioferment und Molkosan einnehmen.

Dieses Bioferment wird aus Milchsäure-, Joghurt- und Acidophilusbakterien gewonnen und ist eines der besten und völ-

lig harmlosen Mittel zur Behebung der Dysbakterie. In Verbindung mit Molkosan wird die Wirkung noch verstärkt. Schon nach einigen Tagen berichtete die Haushälterin des Patienten, dass sich der Appetit wieder eingestellt habe. Auch konnte der Kranke bestätigen, der Darm arbeite ohne Störungen, er fühle sich besser und merke, wie es mit seiner Kraft wieder aufwärtsgehe.

Sobald sich die Darmbakterien wieder etwas erholt haben, bessert sich auch die Assimilation der Nahrung wesentlich. Dies hat zur Folge, dass auch die krankheitsbedingte, bleierne Müdigkeit verschwindet. Der Körper wird wieder richtig ernährt. Für Patienten, die nicht zu sehr abgeschwächt sind, ist bei Dysbakterie auch ein kurzes Saftfasten von 2—3 Tagen von ganz ausgezeichneter Wirkung. Besonders empfehlenswert dafür sind die Biottasäfte, vor allem der Biotta-Randina-Saft, da diese Säfte durch Milchsäurefermentierung gewonnen sind. Bei dieser Fastenkur verdünnt man die Säfte zur Hälfte mit Quellwasser oder einem Mineralwasser, das wenig Kohlensäure enthält. Wenn bei diesem Fasten ein Gefühl der Leere entsteht, dann kann man mit dem Genuss von etwas Knäckebrot nachhelfen.

Schon oft habe ich in den «Gesundheits-Nachrichten» auf den Vorzug eines wöchentlichen Saftfastentages hingewiesen, da sich ein solcher gesundheitlich wirklich ausgezeichnet auszuwirken vermag. Die Verdauungsorgane können dadurch ein wenig ausruhen und als Folge stellt sich eine bessere Aufnahmemöglichkeit der Nahrung ein. Es kommt nicht auf die Nahrungsmenge, die wir in uns aufnehmen, an, sondern viel mehr darauf, dass wir die eingenommene Speise gut assimilieren und ausgiebig verwerten können. Auf diese Weise werden wir durch eine vollwertige Naturkost auch gut ernährt sein.