

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Das einfache Geheimnis der Urwaldnahrung  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969095>

### **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:** 08.02.2026

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



sind wir gewohnt, noch manches zu geniessen, was zur Erhaltung unseres Lebens nicht unbedingt notwendig wäre. So könnten wir auch ohne Südfrüchte auskommen, und doch sind wir für diese Bereicherung und Abwechslung jeweils froh und dankbar. Meertiere besitzen ein sehr gutes Eiweiss, das leicht verdaulich ist, weshalb es dem Fleischeiweiss vielerorts vorgezogen wird. Wesentlich ist für uns auch noch der Umstand, dass Meertiere

Spuren von Jod enthalten.

Die Reiseerleichterungen durch den grossen Fortschritt im Flugwesen hat Fremde mit fremden Sitten und Gebräuchen zu uns gebracht, und sie sind dankbar, ihre übliche Nahrung bei uns zu erhalten. Viele von uns wagen auch den Flug in jene fernen Länder und werden vertraut mit den dortigen Gewohnheiten. So wird manches bei uns bekannt, ja selbst beliebt, was früher eine Seltenheit bedeutete.

## Das einfache Geheimnis der Urwaldnahrung

Es mag uns sehr nachdenklich stimmen, wenn wir den Gesundheitszustand von Urwaldbewohnern, die als Wilde oder Halbwilde mit noch keinerlei Zivilisation in Berührung gekommen sind, mit unseren Verhältnissen vergleichen. Während jene von gewissen Krankheiten völlig verschont bleiben, gehen wir besonders an jenen, die degenerativer Art sind, fast zugrunde und dies, obwohl wir vor allem in der Hygiene viel bessere Lebensbedingungen haben und über eine viel reichhaltigere, oft sogar vitaminreichere Nahrung verfügen.

Man kann sich in der Tat immer wieder über die starken, schönen Zähne dieser Urwaldmenschen wundern, wie auch über ihren guten Knochenbau und die meist elastische Körperlinie. Ebenso gut ist es auch um die Funktion ihrer inneren, vor allem ihrer Verdauungsorgane bestellt. Auffallend ist besonders die Unempfindlichkeit gegen Krebs, Rheuma, Arthritis, Arterienverkalkung und gegen andere Gefässleiden.

Die Vorzüge, die wir besitzen, sind bestimmt beachtlich. Wir verfügen über eine vorbildliche Hygiene und Sauberkeit im Bereiten der Nahrung. Auch besitzen wir Stärkungsmittel, Nährsalz- und Vitaminprodukte. Wir wissen uns durch Pasteurisieren vor Mikroben und Bakterien zu schützen. Unsere guten Ärzte bemühen sich, jeden Mangel mit wissenschaftlicher Genauigkeit sofort zu beheben. Die Zahl neuer Heilmittel wächst in die Millionen,

so dass kein Arzt noch Apotheker der Welt behaupten könnte, genügend Zeit aufzubringen, um sie alle eingehend kennenzulernen. Aber trotz all diesen Vorteilen nimmt die Zahnkaries stets zu, was viele Zahnärzte veranlasst, erschreckende Tatsachenberichte zu veröffentlichen. Auch die Zunahme von Krebs und Gefässkrankheiten ist bedenklich. Wohl konnte das allgemeine Durchschnittsalter dank der besseren Hygiene erhöht werden, auch hat die Säuglingssterblichkeit wesentlich abgenommen, was sich auf die Durchschnittsberechnungen günstig auswirkt, aber gleichwohl leidet der zivilisierte Mensch mehr als früher, und wir fragen uns unwillkürlich, woran dies wohl liegen mag?

Wir können allenthalben feststellen, dass in der Familie, in der Gemeinde, im Staatswesen Harmonie eine unerlässliche Grundlage zu gutem Gedeihen darstellt. Diese Gesetzmässigkeit herrscht auch in der einzelnen Zelle unseres Körperstaates vor, denn auch sie fordert Harmonie, um ein gesundes Leben zu verbürgen. Disharmonie aber bedeutet Krankheit, Schmerz, Degeneration und Tod. Die Indianer im unberührten Amazonasgebiet, die Neger im dunklen Afrika und der Asiate in den Bergtälern des Himalaya scheinen diese Disharmonie nicht zu kennen, denn seit Jahrhunderten schenkte ihnen eine naturbelassene Nahrung schöne Zähne, gute Knochen und alle weiteren, damit zusammenhängenden Vorteile.



## Harmonie in der Nahrung

Der Schöpfer, der das ganze Universum in seiner erstaunlichen Gesetzmässigkeit erschaffen hat, sorgte auch dafür, dass unsere Nahrung in giftfreiem Boden unbekannte Nähr- und Heilstoffe aufnehmen und sich in einer bestimmten, von ihm festgelegten Proportion aneignen konnte. Wenn wir mit chemischen Massivdüngern und mit starken, giftigen Spritzmitteln das natürliche Leben im Bodenstaat mit seinen Bodenbakterien schädigen statt es anzuregen, wird sich diese Massnahme als erste Ursache zur Disharmonie für unsere Nahrung auswirken.

Auch die Nahrungsmittelindustrie trägt durch Raffinieren und chemische Zusätze dazu bei, dass das natürliche Verhältnis der Gehaltstoffe noch weiter verändert und die ursprüngliche, göttliche Rezeptur dadurch zerstört wird. Es ist daher nicht verwunderlich, dass solch grundlegende Veränderungen im natürlichen Verhältnis der Gehaltstoffe unsere sogenannte Zivilisationsnahrung ungünstig beeinflussen. Die Pflanzenzelle, die man aus ihrem ursprünglichen Gleichgewicht gebracht hat, kann weder im Körper der Tiere noch der Menschen zu harmonischem Aufbau gereichen, sondern vermag im ganzen Zellstaat eine Disharmonie auszulösen, die durch die erwähnten weiteren Veränderungen noch gesteigert wird.

Der Indianer oder ein anderer Naturmensch kann daher froh sein, wenn er all dies nicht kennenlernen muss. Wäre seine Nahrung auf gleich verdorbenem und falsch gedüngtem Boden gewachsen, dann würde auch er dadurch seine schönen Zähne bald verlieren und mit mancherlei vorher unbekannten Krankheiten zu kämpfen haben, und zwar besonders dann, wenn diese Nahrung zusätzlich noch verfeinert und chemisch bearbeitet

worden wäre. Solche Schädigungen machen sich überall dort geltend, wo der Naturmensch mit der Zivilisation in Berührung kommt und zu deren Ernährung greift, weil er glauben mag, dadurch bessere Werte zu erhalten.

## Welche Gegenmassnahmen sind zu ergreifen?

Wenn es auch nicht immer möglich ist, genügend biologisch gezogene Nahrung einzunehmen, sollten wir doch wenigstens streng darauf achten, dass wir in unserer Ernährung alle chemischen Zusätze meiden. Jeder chemische Stoff, gelange er nun als Farbe, Aroma oder Konservierungsmittel, als Medikament, als Kopfwehtablette oder Schlafmittel in unseren Körper, ist und bleibt ein Fremdling in unserem Körperhaushalt und ist als solcher befähigt, die Harmonie im Zellstaate zu stören. Es ist daher vor allen Dingen angebracht, sich vor der Gefahr der Tablettensucht zu hüten. Wenn sogar die Ärzte- und Apothekerschaft gegen das unbedenkliche Einnehmen von allerlei Tabletten und chemischen Mitteln offen warnt, dann muss die Schädlichkeit bereits grosse Ausmasse erreicht haben. Naturmittel stören die Harmonie im Körper nie, weshalb es vorteilhafter wäre, sich ihnen zuzuwenden, bevor man der gefürchteten Tablettensucht anheimfällt. Es ist besser, wir beneiden den Naturmenschen um die Vorzüge, die ihm seine natürliche Ernährung beschafft nicht, sondern merken uns ganz einfach das Geheimnis, das ihm dazu verhilft, denn auch wir können uns einer natürlichen Kost zuwenden, können natürliche Heilmittel gebrauchen und uns einer naturgemässen Lebensweise mit viel Bewegung und Atmung im Freien befleissigen. Dadurch werden wir in unserem Körper jene Harmonie, die uns Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu geben vermag, schaffen und festigen.