

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Finnland  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551858>

### **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:** 23.02.2026

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



teil gesellt sich noch eine bessere Ernte, weil Meeralgen wie ein Aktivator dynamisch auf die Entwicklung und das Wachstum der Pflanzen einwirken, was

nicht nur eine grössere Ernte, sondern auch einen besseren Geschmack bei den so gewonnenen Erzeugnissen zur Folge hat.

## Finnland

Vor vielen Jahren hat mich meine Entdeckerfreude nach Finnland geführt. Meine verschiedenen Wanderungen durch all die Wälder, an Flüssen und Seen vorbei, hat mich damals sehr beeindruckt. Ganz fremd fühlte ich mich in diesen Gegenden nicht, denn ich fand viele Pflanzen, die mir wie gute Freunde vertraut und bekannt waren. Nebst Beeren und Heilkräutern waren es vor allem die Moose und Moorpflanzen, die mich interessierten und ebenso die Wälder mit ihren Tannen, Fichten, Lärchen und Birken.

Mein ganz besonderes Augenmerk galt indes auch der Sauna, was ja ohne weiteres begreiflich ist, denn Wasseranwendungen sind immer von besonderem Interesse für mich. Allerdings lernte ich diese Sauna schon kennen, lange bevor ich mit ihr in Finnland vertraut werden konnte. Dies war beim Besuch einer finnischen Kolonie in Brasilien. Dort hatte ich Gelegenheit, mich erstmals einer echt finnischen Sauna zu erfreuen. Nur die Abkühlung hat in diesem tropischen Klima nicht ganz geklappt, weil der Urwaldfluss, in dem wir nach der Sauna badeten, über 20 Grad C aufwies.

Sehr erfreut hat es mich, in Finnland viele Menschen kennen zu lernen, die sich für gesunde Ernährung und Lebensweise interessieren. Andererseits musste ich aber leider auch feststellen, dass viele Finnländer, verursacht durch falsche Ernährung, schon Zivilisationsschäden erlitten haben.

Vor allem findet man unter den Kindern die sogenannten Lymphatiker, die einen Mangel an Kalk und Vitamin D aufweisen, weshalb demzufolge auch der Zustand ihrer Zähne nicht mehr einwandfrei ist.

Die Zahnkaries fand also auch in Finnland ihre Ausbreitung wie bei unserer Schweizer Jugend, die die gleichen Mängel zu verzeichnen hat. Eine Ausnahme weisen bei uns einige Walliser Täler auf, in denen man noch das dunkle Walliser Roggenbrot isst. Bekanntlich verschafft dieses genügend Mineralstoffe, vor allem Kalk und Fluor, was zur Erhaltung guter Zähne notwendig ist. Es ist daher von grossem Vorteil, wenn diese wichtigen Stoffe dem Körper durch die tägliche Nahrungsaufnahme regelmässig zukommen.

Nach meinen Beobachtungen gibt es trotz der vorzüglichen Sauna auch in Finnland ebenso viele Rheuma- und Arthritiskranke wie bei uns in der Schweiz. Man vertauschte alte, bewährte Lebens- und Essensgewohnheiten mit moderner, raffinerter Zivilisationsnahrung und störte somit das biologische Gleichgewicht im Körper. Auch die starke Ausbreitung von Krebs sollte uns veranlassen, unsere Ernährungs- und Lebensweise zu überprüfen. Seit einem Vierteljahrhundert bringen die «Gesundheits-Nachrichten» dem Schweizervolk Berichte über Erfahrungen und Forschungen auf dem Gebiete der Gesundheitspflege, der Diät-nahrung und pflanzlichen Hilfsstoffe als Ergänzungsnahrung. Schon seit einiger Zeit ist diese Zeitschrift auch in holländisch und französisch erschienen, und von nun an wird sie auch dem finnischen Volke in seiner eigenen Sprache zur Verfügung stehen. Dadurch wird sie sich auch in Finnland zum Wohle der Volksgesundheit auswirken können, was ich als freundschaftliche Pflicht am Mitmenschen betrachte.