

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Frieden mit der Natur  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969320>

#### 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:** 23.01.2026

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

**aristor** heisst «sehr gut» und **locheria** bedeutet «Geburt».

Aus guten Gründen wandte man diese Aristolochiapflanze auch bei schlecht heilenden Wunden an und mit gleichem Erfolg ebenfalls gegen Insekten-, Spinnen- und Schlangenbisse. Im täglichen Wechsel mit Echinacea ist sie das beste Mittel gegen alle landläufigen Infektionskrankheiten und zugleich gegen alle unerwünschten Nach- und Nebenwirkungen von Antibiotika. Die Aristolochiasäure, die diese Pflanze enthält, steigert die natürliche Abwehrkraft des Körpers gegen Bakterieninvasionen, da sie die Leukozytenabwehr verstärkt und so den Körper in seinem biologischen Widerstand unterstützt. Wenn dann gleichzeitig die Echinacea in Form von Echinaforce eingesetzt wird, dann verstärkt sich die erwähnte günstige Wirkung, da Echinacea in ähnlicher Richtung arbeitet. Wir erhalten dadurch eine

Wirkungsmöglichkeit, die in den meisten Fällen das Einsetzen von Antibiotika und den so gefährlichen Sulfonamiden überflüssig werden lässt, so dass sie also nicht mehr unbedingt nötig sind.

Da es bei diesen beiden Pflanzen keinerlei Nebenwirkungen gibt, bedient sich der moderne Arzt als Phytotherapeut solcher Mittel sehr gerne. Osterluzei wirkt zudem stark anticancerogen und wird deshalb in Verbindung mit Petasites auch in der Krebstherapie als unentbehrliche Hilfe Verwendung finden. Leider ist viel Erfahrungsgut der alten Ärzte betreffs dieser Pflanze verloren gegangen. Es scheint, sie bergen noch manch ein wertvolles Geheimnis in sich, weshalb zu hoffen ist, dass sich die moderne Forschung ihrer annehmen wird, um ihre verschiedenen Vorteile festzustellen und sie bald wieder an eine der ersten Stellen unter unseren wirksamen Heilkräutern einreihen zu können.

## Frieden mit der Natur

Früher konnten wir uns auf unseren sommerlichen Spaziergängen an buntblühenden Wiesen erfreuen, denn deren mannigfache Blumenpracht und Farbenfülle war noch nicht verschwunden wie heute, wo wir meist nur noch Kerbel und Hahnenfuss antreffen. . . Wieso konnte ein solch unvorteilhafter Wechsel stattfinden? Nun, sehr einfach, denn so, wie der Mensch den Frieden mit seinen Mitmenschen zerstörte, so hat er ihn auch mit der Natur gebrochen. Gott gab seinen menschlichen Geschöpfen zwar gute Richtlinien, Ratschläge und Gebote, die unübertrefflich waren und es noch sind, ja, selbst der Landwirt erhielt laut biblischem Bericht Anweisungen von seinem Gott, um den Samen der Natur mit Weisheit aussäen zu lernen und auch der Ernte gewachsen zu sein. Aber die heutige Menschheit beachtet diese Hilfe nicht mehr, da sie alles besser wissen will. Zum eigenen Schaden geht sie daher selbstgewählte Wege, wenn sie auch die Nachteile nicht wahrhaben will.

### Erstaunliche Errungenschaften

In meiner Jugendzeit musste man sich nachts nebst der Kerze mit dem Petroleumlicht begnügen, obwohl man dadurch die nächtlichen Stunden nur spärlich auswerten konnte. Seit den letzten 60 Jahren waren der Technik jedoch erstaunliche Fortschritte beschieden. Nie zuvor in der Menschheitsgeschichte war diese Feststellung wahrzunehmen. Vor fast 6000 Jahren hätten sich die ersten Erdenbewohner nicht träumen lassen, dass sich die Menschheit unserer Tage mit dem Besitz der Erde nicht mehr zufrieden geben würde. Aber das menschliche Begehr hat es tatsächlich zustande gebracht, auf dem Mond zu landen und zu wandeln, wiewohl dieser Planet von seinem Schöpfer als Leuchte für die Nacht bestimmt worden war. Dessenungeachtet möchten ihn die Menschen als zusätzlichen Wohn- oder Kampfplatz benützen. Es wäre ihnen indes viel unnütze Mühe erspart geblieben, wenn sie auf den wegweisenden Hinweis geach-

tet hätten, dass Gott nämlich die Himmel für sich erkoren hat, während er dem Menschen grossmütig die wohl ausgestattete Erde als Wohnplatz zur Verfügung stellte. Nichts in seinem Wort deutet darauf hin, dass er irgendeinen anderen Planeten bevölkern liess, dass er sich dies für die Zukunft vorgenommen hätte. Er schuf die Himmelskörper, weshalb sie ihm gehören, und sollte er mit seinem Besitz nicht verfahren, wie es ihm gefällt? – Vergeblich ist daher das Unterfangen der Wissenschaftler nach anderen Planeten mit lebenerhaltender Atmosphäre für Pflanzen, Tiere und Menschen oder sogar andere Geschöpfe Ausschau zu halten! Solche Vermutungen entbehren göttlicher Anhaltspunkte. Gleichwohl erwarteten diese Vertreter der Wissenschaft Leben auf dem Mond, auch wenn es sich dabei nur um verderbliche Bakterien handeln mochte, denn wenn dem nicht so wäre, hätten sich die zurückgekehrten Astronauten kaum einer Quarantäne unterziehen müssen! – Vielleicht hoffen einige Zoologen sogar, die auf der Erde ausgerotteten Tiere seien auf irgendeinem anderen Planeten neu erschaffen worden? Nie weiss man, auf welch spekulativen Gedanken Wissenschaftler, Forscher, Philosophen und Dichter verfallen können! – Glücklicherweise sind jedoch trotz den technischen Errungenschaften dem Menschen immer noch Grenzen gesetzt, die er nicht überschreiten

kann. Noch konnte er nicht die kleinste Form von Leben neu erschaffen. Dass er sich fortpflanzen kann, ist nicht seine eigene Errungenschaft. Reichlich aber bewies er, dass er Leben, obwohl er es nicht mehr zurückbringen kann, millionenfach zerstört hat. –

### Wertschätzende Einstellung

Als Gott dem Menschen die Erde als Wohnstätte übergab, hatte dieser anfangs Frieden mit der Natur. Er wanderte von Mesopotamien nach Osten, Westen, Süden und Norden aus, und je nach den Boden- und Klimaverhältnissen wählten sich die einzelnen Menschengruppen ihre grundlegende Kohlehydratnahrung. Reis, Mais, Weizen, Gerste, Roggen und Hafer waren dabei vertreten, und die Erdbewohner konnten je nach den Verhältnissen aus den lebenerhaltenden Getreidekörnern Nutzen ziehen. Während die Ägypterin auf ihrer Handmühle den Weizen zu Mehl zubereitete, zerstampfte der Indianer in seinem ausgehöhlten Baumstrunk den Mais, um ihn als Brei oder Fladenbrot zu verwerten. Fern im Osten kochte der Chinese seinen Reis und verstand bereits die Kunst des Würzens. Auch der römische Söldner bekam seinen täglichen Anteil an Getreide, aus dem er sein Brot bereitete. Gemüse und Früchte erntete und genoss der Mensch so, wie sich ihm diese Nahrungsmittel darboten. Er entwertete die Erzeug-

## Ein Buch als Geschenk

  
kann Ihren Freunden im In- und Ausland bestimmt mehr Freude bereiten und für das praktische Leben dienlicher sein als teure Gegenstände, die oft wenig praktischen Nutzen in sich bergen.

Auch wir wollen unsere Abonnenten in ihrem Bemühen, Wertvolles zu schenken, dieses Jahr erneut unterstützen, indem wir unser Buch «Der kleine Doktor» (neue, vergrösserte Auflage) verbilligt abgeben. Bedienen Sie sich des umstehenden Gutscheines.

Ausschneiden und einsenden an **Verlag A. Vogel, 9053 Teufen AR**

nisse der Natur nicht, wie dies heute geschieht. Zwar waren bereits Pilze und Parasiten am Werk, aber die Natur verstand erfolgreich gegen sie anzukämpfen. Auch die Vögel halfen tapfer mit, um das Gleichgewicht wahren zu können. Auf diese Weise dienten die Erzeugnisse des Bodens, der Sträucher und der Bäume zur Gesunderhaltung des Menschen, und er war dankbar dafür. –

### Folgen der Neuzeit

Nun aber kam die Neuzeit und mit ihr das Zeitalter der Technik. Mit dem Frieden war es aus, und der Kampf gegen die Natur begann. Chemische Kampfmittel, die eingesetzt wurden, störten das Gleichgewicht. Sie schädigten die besten Helfer, nämlich Vögel und nützliche Insekten, ja sie vernichteten sie sogar zu Tausenden. Die Pflanzen selbst verweichlichten und verloren die Möglichkeit, gegen ihre Feinde den Kampf erfolgreich aufzunehmen. Wenn Bäume mit der Giftspritze gross geworden sind, kann man sie nicht mehr ohne weiteres sich selbst überlassen, sonst laufen sie Gefahr, rasch zugrunde zu gehen. Der Kampf der Technik und Chemie gegen die Natur hat seit seinem Beginn im Laufe einiger Jahrzehnte schon sehr viel zerstört und der Menschheit entsprechenden Kummer, Leid und neue Krankheitsformen gebracht.

Wohl wissen wir manches über den Ge-

halt unserer Naturprodukte, kennen wir doch deren Nährsalze und Vitamine, aber wir haben noch nicht alles ergründet. Wir raffinieren und verändern bedenkenlos, nehmen einen Teil für unsere Ernährung, während wir den anderen Teil den Tieren füttern oder gar wegwerfen, als könnte er für uns nicht ebenfalls von Nutzen und Vorteil sein. Obwohl wir im Grunde genommen keineswegs sicher sind, was wir uns dadurch vorenthalten mögen, weil wir die zusätzlichen Werte entweder nicht kennen oder nicht zu schätzen wissen, finden wir unser Verhalten keineswegs unrichtig.

Seit Jahrtausenden ist es indes bewiesen, dass wir aus dem vollen Korn nicht nur eine gesunde, sondern auch schmackhafte Nahrung bereiten können. Alle natürlichen Grundstoffe, wie sie der Boden, der Baum oder Strauch liefert, sind dazu angestan, uns eine gesunde Nahrung zu beschaffen. Die Luft, das Wasser und die Bakterienflora des Bodens sind für die Pflanze, das Tier und den Menschen äusserst lebenswichtig. Aber gerade diese drei Lebensgrundlagen verdirbt man durch das heutige unachtsame Vorgehen immer mehr. Man kann wahrhaftig sagen, dass sich der Mensch mehr und mehr naturfeindlich verhält, auch wenn er es zum Teil nicht wissen mag. Geblendet von Wissenschaft und Technik, vielleicht auch geleitet von materiellen Bestrebungen,

## Gutschein

Fr. 2.— für den verbilligten Bezug des Buches «Der kleine Doktor» (neue vergrösserte Auflage, 864 Seiten, Fr. 23.— statt Fr. 25.—)

Name: .....

Adresse: .....

Nur für Abonnenten gültig bis 31. Dezember 1969, einzusenden mit deutlich geschriebener Adresse direkt an Verlag A. Vogel, 9053 Teufen AR.

scheint er kaum zu merken, dass er die Natur immer mehr aus dem biologischen Gleichgewicht bringt.

Ein geschädigter, kranker Boden kann keine einwandfreien, wirklich gesunden Erzeugnisse hervorbringen, was sich logischerweise auch auf Mensch und Tier überträgt. Wenn trotz besserer Hygiene und trotz dem viel gepriesenen hohen Stand ärztlichen Wissens gewisse Krankheiten wie Krebs, Gefässtod, Rheuma und Gicht immer mehr zunehmen, zeigt dies deutlich, dass in Sachen Ernährung und Gesundheitspflege etwas grundlegend falsch gehandhabt wird. Würde der Mensch seine naturfeindliche Einstellung ändern, dann könnte man auch diese Schwierigkeiten wieder beheben. Es ist indes sehr fraglich, ob die grosse Masse mit solchen Änderungen einverstanden wäre. Wenn sie einmal in falscher Richtung steuert, ist es sehr schwierig, sie davon abzubringen.

Die Archäologie bestätigt heute jedem Zweifler, dass die Sintflut des Altertums stattgefunden hat. Jenes umwälzende Ereignis reinigte damals die Erde von allen

naturfeindlichen Elementen. Was nun aber damals möglich war, ist es auch heute noch. Denken wir nur einmal, dass ein heftiges Gewitter die beste Stickstoffdüngung des Bodens darstellt. Wohl versicherte Gott, dass er nicht mehr alles menschliche Leben durch eine solche Flut vernichten werde, aber er hat andere Naturkräfte bereit, um das gestörte Gleichgewicht wieder in harmonische Bahnen zu lenken. Für ihn bedeutet es kein Problem, der zu starken Radioaktivität beikommen zu können; auch vermag er ohne weiteres Gebiete, die durch allerlei unlösliche Gifte, wie DDT, verseucht sind, zu neutralisieren und zu reinigen. Diese Aussicht ist bestimmt stärkend für uns, verschafft sie uns doch die nötige Geduld gegenüber der verkehrten Einstellung und dem verderblichen Treiben auf Erden. Was heute jedem, der einsichtig ist, hilft, sein Leben trotz der ungünstigen Umstände mit besserer Gesundheit und gröserer Leistungsfähigkeit auszustatten, ist nebst der richtigen geistigen Einstellung die Beachtung biologischer Grundsätze.

### Beachtenswerter Rat

Es kommt vor, dass Leser oder Abonnenten unserer Zeitschrift mit dem Ersuchen an uns gelangen, ihnen mitzuteilen, wo sich dieser oder jener Artikel, den sie in den «Gesundheits-Nachrichten» gelesen haben, befindet, weil sie sich nicht mehr daran erinnern können. Man kann diese Nachschlagsarbeit jedoch ganz gut selbst vornehmen. Auf alle Fälle ist es nötig, sämtliche Nummern der Zeitschrift stets laufend zur Verfügung zu haben. Man verschafft sich dann ein kleines Ringheft mit Alphabet-Register und beginnt nun in jeder Nummer die einzelnen Themen und verschiedenen Hinweise, die man nicht vergessen will, im Registerheft alphabetisch festzuhalten. Je nachdem wählt man sich ein geeignetes Stichwort, das man sich gut einprägt, aus, vermerkt die Überschrift

des Artikels, die Seitenzahl und den fraglichen Abschnitt.

Da sich ein solches Vorgehen ganz nach dem eigenen Interesse richtet, wie auch nach dem, was man als notwendig erachtet, ist dies eine Angelegenheit, die man für sich selbst auf seine eigene Weise durchführen muss. Man wird dadurch auch selbständiger und freut sich, von anderen nicht mehr so abhängig sein zu müssen. Gleichzeitig dient das Vorgehen zur Wiederholung, denn man prägt sich eine Sache besser ein und vergisst sie weniger, wenn man sich selbst damit beschäftigt, statt andere damit zu belasten. Uns aber ist gedient, wenn wir bei unserer grossen Inanspruchnahme dieser Nachschlagearbeit enthoben werden.