

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Der Arzt und die Natur  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969597>

#### **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>**

weils, die durchgebackenen Knollen aus der Glut herauszuholen. Die schwarze Schale war rasch entfernt, wenn man sich dabei auch vor Ungeduld oft die Finger ein wenig verbrannte. Herrlich schmeckten hierauf die schön weissen, mehligem und fein duftenden Kartoffeln! Wer es miterlebt hat, kann das bescheidene Vergnügen nicht mehr vergessen.

In gleicher Weise bereiten die Eingeborenen auf der Südsee ihre nahrhafte Brotfrucht zu. Sie ist tatsächlich ein wunderbarer Kartoffelersatz, denn sie ist gerade so schmackhaft wie diese. Auch dieses schlichte Vergnügen vergisst man nicht so rasch, denn es bleibt ein Bestand froher Reiseerlebnisse. – Was aber die Zuberei-

tungsort dieser beiden Naturprodukte anbetrifft kann man sie ruhig empfehlen, werden doch bei dieser Methode weder Wasser noch Fett gebraucht, während man die schwarze Schale, die Kohlen- oder Teerstoffe enthalten könnte, ja ohnedies entfernt. Was sehr wichtig ist bei der Zubereitung von Nahrung, ganz besonders, wenn sie zu Diätzwecken dienen soll, das ist gutes Beobachten und entsprechende Sorgfalt, denn man sollte alles meiden, was gesundheitsschädigende Stoffe bilden kann. Dass man daher an erster Stelle alles, was krebsfördernd oder cancerogen zu wirken vermag, umgehen sollte, ist bestimmt für jeden Einsichtigen ein vernünftiges Gebot.

## Der Arzt und die Natur

Vor kurzem besuchte ich einen mir befreundeten Doktor med. dent., um ihm einige Erfahrungen meiner letzten Weltreise zu erzählen. Ich kam ihm, wie er mir versicherte, wie gewünscht, da er sich mit seinen Kollegen Ärzten nicht mehr zurechtfinde. Weil er sich seit langem nicht mehr recht wohl gefühlt hatte, war er bei einem befreundeten Arzt zur Untersuchung gewesen. Das Ergebnis der Laborteste zeigte, dass der Fettstoffwechsel bei ihm nicht mehr in Ordnung war, denn es fanden sich viel zu viel Fett, also Lipide im Blut vor, und der Blutdruck schnellte je nach der seelischen Belastung immer wieder stark in die Höhe. Dass bei dieser Sachlage sowohl die Leber als auch die Bauchspeicheldrüse mitbeteiligt sind, war auch dem beratenden Arzt klar. Er empfahl ihm deshalb neben einigen rein chemischen Präparaten ein Pankreasmittel. Ferner forderte er das Abstoppen des Alkoholgenusses, fand aber im übrigen betreffs Ernährung keine Veranlassung, irgendwelche Diät zu verordnen, da dies seiner Meinung nach überhaupt keinen Einfluss habe. Dem leidenden Arztkollegen leuchtete diese Ansicht jedoch nicht ein, da er selbst davon überzeugt war, dass die Angelegenheit vorwiegend eine Folge von unbeachteten Diätfehlern

sein müsse. Ärztlicherseits hatte er jedoch die Erlaubnis zu essen, was irgend er wolle, da, wie bereits erwähnt, die Diät in dem vorliegenden Falle gar keine Rolle spiele. Als wir uns über diese sonderbare Einstellung unterhielten, äusserte sich auch mein Kollege erstaunt darüber, denn schliesslich hatte ja auch er Medizin studiert, aber es kam ihm nicht im geringsten in den Sinn, den menschlichen Körper als technische oder mechanische Angelegenheit zu betrachten, so, als ob sich bei ihm Störungen einfach nur mit spezifischen, rein mechanischen Eingriffen beheben liessen.

## Mangel an biologischem Denken

Unwillkürlich erinnerte ich mich bei dieser Gelegenheit eines alten Freundes, der in Graubünden eine Arztpraxis betreut, denn während einer längeren Unterredung gestand er mir offen: «Wir Ärzte können nicht mehr biologisch denken.» – Es ist zwar eine bekannte Tatsache, dass sich heute namhafte Wissenschaftler, Professoren von Rang, für die Diät einsetzen, weil sie die der Nahrung zustehende Bedeutung richtig bewerten. Dass es nun nebenbei noch Ärzte geben kann, die behaupten können, die Ernährung spiele bei gewissen Erkrankungen keine Rolle,

mutet eher rückständig statt fortschrittlich an, denn besonders bei Veränderung des Blutbildes, bei Störungen der Leber und der Bauchspeicheldrüse kann man die Ernährungsfrage nicht leichthin umgehen, ja, sie ist sogar von gröserer Bedeutung als der Einsatz entsprechender Medikamente. Solange die Universitäten jedoch keinen Lehrstuhl für die Ernährungswissenschaft und für die sich daraus ergebende Ernährungstherapie zur Verfügung stellen, haben angehende Ärzte auch keine Möglichkeit, sich auf diesem wichtigen Gebiet die entsprechende Einsicht und nötigen Grundlagen zu beschaffen. Ein junger Arzt, der sich gedrängt und verantwortlich fühlt, muss sich schon selber bemühen, Bücher von Dr. Bircher, Prof. Kollath und anderen Ernährungsforschern zu studieren, um über Ernährung und Diät nicht weniger Bescheid zu wissen als seine Mutter oder gar die Köchin. Eine nierenkranke Patientin erzählte mir einmal, sie habe ihren Hausarzt gefragt, was ihr in ihrem Zustand zu essen erlaubt sei, worauf sie die Antwort erhalten habe: salzarme Kost, im übrigen aber sei er Arzt und kein Koch! – Dem Zuckerkranken schreibt man allgemein gewisse Kalorien vor, unwesentlich aber erscheint es zu sein, ob er sich diese Kalorien aus Vollkornprodukten oder aus raffinierten, entmineralisierten Weissmehlerzeugnissen beschafft. Es wird indes einem kranken Organismus schwerfallen, wieder hochzukommen, wenn man ihm die für ihn so notwendigen Vitalstoffe vorenthält, weil man einer qualitativ hochstehenden Ernährung keinerlei Beachtung schenkt. Ein Tierarzt lernt viel mehr über die Ernährungstherapie der Tiere als der allgemeine Arzt über die entsprechende Ernährungsweise des Menschen.

### **Das verlorene Gleichgewicht**

Bestimmt hat der Spezialarzt seine Berechtigung, aber die Spezialisierung auf ein abgegrenztes Gebiet erhöht die Gefahr, den Sinn für das Ganze zu verlieren. Man setzt sich auf diese Weise unwillkürlich auch der Entfremdung gegenüber den na-

türlichen Zusammenhängen aus und wird blind für das biologische Geschehen im Zusammenspiel der Organe und der Funktionen unseres Körpers. «Wenn ein Glied leidet, dann leiden alle Glieder.» Dieses geflügelte Wort, das dem Buch der Bücher entstammt, besteht zu Recht, und dies umfasst nicht allein das körperliche Geschehen, sondern auch das Empfindungsleben. Die alten Ärzte behandelten in erster Linie den Menschen und nicht die Krankheit. Mit dem Eindringen der Chemie in den Heilmittelschatz entfernte sich der Arzt immer mehr von der Natur. Dadurch verlor er die Wertschätzung für das biologische Gleichgewicht als Grundbedingung im Krankheitsgeschehen einer wahren und wirklichen Heilung. Unser Wohlbefinden hängt sowohl von der richtigen Ernährungsweise, wie auch von seelisch angenehmen Einflüssen ab. Es ist daher im Krankheitsfalle nicht unwesentlich, unser Augenmerk auf die Ernährungsfrage zu lenken, gleichzeitig aber auch die Umwelt des Kranken zu Hause und am Arbeitsplatz in Betracht zu ziehen, denn diesbezügliche Unstimmigkeiten wirken sich auf den Gesamtzustand aus und sind bei der Behandlung kranker Menschen mindestens so wichtig wie die beste Medikamentenwahl. Diese grundlegenden Voraussetzungen kann die zum Giganten heranwachsende wissenschaftliche Erkenntnis durch nichts ersetzen. Heute kann sich der einzelne Arzt im Labyrinth der Hundertausende von Medikamenten unmöglich mehr auskennen, weshalb er mit der Entwicklung dieses zu stark industrialisierten Heilwesens auch kaum mehr zufrieden sein kann. Es ist daher nicht erstaunlich, dass in vielen Ärzten das Bestreben erwacht, zur Natur zurückzukehren. Ich habe mit einigen gesprochen, die offen zugeben, dass sie über Diät, über Fasten, über Wickel und Wasseranwendungen von der eigenen Mutter mehr gelernt haben als an der Universität. Sie wenden daher in der eigenen Familie die in der Jugendzeit gesammelten Erfahrungen nebst dem damals erworbenen Wissen an, setzen also für sich und die

Angehörigen keineswegs ihr Vertrauen in irgendeine Pille.

### Zurück zur Ganzheitsmethode

In Deutschland gibt es bereits Hunderte von Ärzten, die sich zur sogenannten Ganzheitsmedizin bekennen. Sie wenden sich daher der Phytotherapie, also pflanzlichen Heilmitteln und der Homöopathie zu, erkennen die Wichtigkeit von Fasten und Diät, wissen die Chiropraktik, die Sauna und die verschiedenen Wasseranwendungen zu schätzen und lassen auch die Psychotherapie nicht ausser acht. Was irgend im gegebenen Falle zur Gesundung der Patienten auf natürlichem Heilweg unternommen werden kann, das verwertern sie gewissenhaft.

Auch in der Schweiz und anderen Ländern Europas ringt sich die erwähnte Erkenntnis immer mehr durch, und zwar aus einem wirklichen Bedürfnis heraus. Es ist bestimmt erfreulich, wenn die natürlichen Heilmethoden in fachlich gut geschulte, berufene Hände gelangen. Sehr eindrucksvoll sind in Deutschland die re-

gelmässigen Umschulungskurse, die für Schulmediziner durchgeführt werden und die Homöopathie nebst anderen Wissensgebieten der Naturheilmethode umfassen. Jeweils kann man an diesen Kursen auch einige Vertreter aus der Schweiz, aus Holland und skandinavischen Ländern antreffen. Es ist vor allem in Deutschland keine Seltenheit mehr, wenn man auf dem Praxisschild eines Doktor med. unter dem Namen die Bemerkung: Arzt für Naturheilmethode oder sogar Naturarzt vorfinden kann. Auch in Südafrika und Australien konnte ich feststellen, dass sich Ärzte offen zur Naturheilmethode bekennen, ohne dadurch Schwierigkeiten oder eine ablehnende Stellungnahme von seiten der Ärztevereinigung befürchten zu müssen. Nicht nur bei der Bevölkerung, sondern auch in Ärztekreisen prägt sich heute in Gesundheitsfragen das Bedürfnis, den Polypenarmen der Chemie zu entfliehen, um zur Natur zurückzukehren, immer stärker aus, was in Anbetracht vieler Unzulänglichkeiten bestimmt zu begrüssen ist.

### Zu ausgiebiger Fettverbrauch

Schon früher beherrschte die Ansicht, der Mensch benötige viel Fett manche Köchin, wiewohl der Körper aus Kohlehydraten selbst Fette erzeugen kann. Noch heute schenkt man dem verkehrten Grundsatz solcher Köchinnen zuviel Beachtung, denn in den letzten Jahrzehnten ist der Fettverbrauch stark in die Höhe gegangen. Da dieser Umstand jedoch höhere Cholesterinwerte im Blute schafft, ist er als sehr nachteilig zu beurteilen. Aber ein weiterer Nachteil fällt noch mehr ins Gewicht, denn die Leber wird vor allem bei hoch überhitzten Fetten in erster Linie überlastet. Schon vor Jahrtausenden kannte man die unvorteilhafte Wirkung tierischer Fette. Es war jedenfalls nicht von ungefähr, dass die Juden bei ihren Opfern alle tierischen Fette verbrennen mussten. So kamen sie nicht in Versuchung, sich mit deren Genuss Schaden zuzufügen, denn sie durften nicht zu Ernährungszwecken Verwendung finden.

Übermässiger Fettverbrauch schädigt demnach die Leber. Vor allem sind hocherhitzte Fette, wie man sie beim Zubereiten von Pommes frites und anderem mehr verwendet, zu meiden, wenn man die Leber schonen will. Durch die Schädigung der Leber fördert man nämlich die Entwicklung vieler Krankheiten, vor allem den gefürchteten Krebs. Viele Forscher und Ärzte haben nachgewiesen, dass sich bei einer Leber, die sehr gut arbeitet, niemals Krebs entwickeln kann. Leider ist unsere Leber heute ohnedies durch die schon oft erwähnten Gifte in unserer Nahrung überbeansprucht, wir sollten sie also nicht noch durch zu reichliche Einnahme von Fett des weiteren ungünstig belasten. Aus diesem Grunde erweisen wir demnach unserer Gesundheit einen grossen Dienst, und beugen zudem dem Krebs vor, wenn wir unseren Fettbedarf möglichst einschränken.