

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 29 (1972)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Ein arbeitsreicher Lebenslauf  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970754>

### **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:** 22.02.2026

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



zustreiten sind, auch uns zuteil werden könnten. Wieviel Leid, Kummer und Schwächung würde dadurch behoben werden können!

### **Schwierigkeiten und Vorurteile**

Aber so leicht wird es nicht sein, sich diese Methode aneignen zu können. Ich weiss von meinen chinesischen Arztfreunden, dass Erfolg bei der Akupunktur nicht nur auf einem Medizinstudium beruht, sondern es erfordert auch eine geschickte Hand, Gefühl, Talent und viel Einfühlungsvermögen.

Einige europäische Ärzte sind der Ansicht, die Akupunktur sei praktisch genommen nichts anderes als eine andere Form von Hypnose. Sie gaben daher in der Presse bekannt, dass die durch diese Methode erreichte Schmerzlosigkeit auf eben diese hypnotische Wirksamkeit zurückzuführen sei. Es mag sein, dass Ärzte, die diese Behauptung aufstellen, womöglich die Hypnose kennen und anwenden. Sie können aber nicht gleichzeitig auch behaupten, die Akupunktur sei ihnen aus eigener Erfahrung bekannt. Ich hatte Gelegenheit, viele Anwendungen und deren Erfolge mit anzusehen, weshalb ich mich davon überzeugen konnte, dass diese Methode mit der Hypnose nichts zu tun hat. Bei der Hypnose ist der Patient nicht

mehr im vollen Besitze seiner seelischen und geistigen Reaktionsfähigkeit. Auch sein Bewusstsein ist nicht völlig klar. Dies ist indes bei der Behandlung durch Akupunktur nicht der Fall. Die seelischen und geistigen Funktionen bleiben dadurch völlig erhalten, und der Patient bleibt auch bei klarem Bewusstsein, weshalb er den ganzen Vorgang der Behandlung ruhig und objektiv mitverfolgen kann. Wenn uns dies auch alles eigenartig erscheint, dürfen wir dadurch doch nicht auf falsche Schlussfolgerungen übergreifen, nur weil wir keine entsprechende Erklärung finden. Noch andere, gute natürliche Heilmethoden bestehen, ohne dass man sich genau klar wäre, woher ihr grosser Heileffekt streng genommen kommen mag. Alte, gute Erfahrungstatsachen führten immer wieder zu deren Anwendung, auch wenn man das Warum des Erfolges nicht ergründen konnte. Im Grunde genommen sollten wir dankbar sein, dass es überhaupt erfolgreiche, natürliche und zudem harmlose Heilmöglichkeiten gibt, die in Zeiten der Not ihre Hilfe, wenn auch unergründet, darreichen mögen. Dem Kranken ist dadurch gedient, und was braucht er mehr? – Ist dies nicht wertvoller als eine Behandlung mit soundso vielen Risiken und Nebenwirkungen, die den bleibenden Erfolg fraglich gestalten mögen?

### **Ein arbeitsreicher Lebenslauf**

Im vergangenen Oktober, am 26. Tag des Monats, waren es 70 Jahre, seitdem ein kleiner Junge mit dem üblichen, kräftigen Schreien seine Gegenwart als neuer Erdenbürger angemeldet hatte. Dieser kleine Knabe nun war ich selbst. Frau Nebel, die Hebamme, äusserte sich befriedigt über die Geburt und deren Ergebnis. Allerdings mögen die Mutter und die freundliche Geburtshelferin sich überlegt haben, was es wohl einmal aus dem kleinen Schreihals geben werde? Schon der weise König Salomo stellte seinerzeit fest, dass der Tag des Todes besser sei als der Tag der Geburt, denn erst beim Todestag ist ersichtlich, ob sich die Geburt gelohnt hat

oder nicht. Die Geburt selbst ist lediglich eine Schmerzenszeit für die Mutter, begleitet von Mühe und Arbeit. Der Neunkömmling aber hat selbst noch nichts geleistet. Wie ein unbeschriebenes Buch liegt das kleine, zappelnde Geschöpflein vor den Seinen. Jede Seite des Buches mag mit einem Lebensjahr verglichen werden. Was nun mag auf den 70 Seiten meines Lebensbuches alles zu lesen sein? Niemand weiss das so gut wie jeder selbst. Nur für die ersten Jahre kennen sich die Angehörigen besser aus. Dann aber fängt das eigene Bewusstsein an, Eindrücke und Empfindungen in sich zu bergen, und niemand anders wird besser darüber Bescheid



wissen, als der Eigentümer seines Buches. Allerdings glaube ich, dass für ein Jahr eine einzige Seite kaum ausreichen würde, um darauf all meine vielen Erlebnisse und Erfahrungen aufzeichnen zu können. Besonders die zweite Hälfte meines Lebens würde an genügend Platz zu kurz kommen.

Als ich im Dezember 1958 infolge einer Infektion im Urwald nahezu dem Tode ausgeliefert war, rollte unwillkürlich der Film meines Lebens, trotz meiner Fieberzustände, unaufhaltsam an mir vorüber. Es war eine interessante Darbietung mit glücklichen und bedrückenden Szenen. Wohl lag ich halb in Agonie, aber gleichwohl staunte ich über die wechselnde Fülle meines Lebensfilmes. In gesundem Zustand hätte ich keine Zeit gehabt, mich um die Vergangenheit zu kümmern, so aber stand ich mitten unter ihr und war manchmal Darsteller und dann wieder Zuschauer.

#### **Ermutigender Zuspruch**

Damals überlebte ich glücklicherweise die Krise, hatte doch das Leben noch viele Aufgaben für mich vorbehalten. Auch bekam ich erneut Gelegenheit, gutzumachen, was mir misslungen war, denn mit zunehmender Lebensreife erkannte ich bei Entscheidungen besser, wie die Probleme richtig zu lösen waren. Nur bedrückte mich jeweils, was sich nicht mehr ändern liess, und es schien mir dann alles verkehrt zu sein. Wenn ich dann so mit mir haderte, tröstete mich jeweils meine Frau und ermutigte mich, indem sie auf die vielen Fälle hinwies, durch die ich manche Menschen zu besserer Gesundheit und ebenso zu besserer Lebenseinstellung führen konnte. Sie zeigte mir, wie das Leben seine zwei Waagschalen hat und forderte mich auf, alles scheinbar Verunglückte in die eine der Schalen zu legen, während alles Erfreuliche und Gute auf der anderen Schale Platz finden sollte. «Sieh dann zu», meinte sie, «ob nicht das, was gelang, bei weitem überwiegt?» Und so war es denn auch, und das günstige Ergebnis richtete mich denn auch jeweils wieder

auf. Oft kann auch bloss eine starke Übermüdung und dennoch zu grosse Beanspruchung die Lebensgeister niederdrücken. Schläft man sich richtig aus, dann kommt man auch rasch wieder ins Gleichgewicht. Alles kann einem ja wirklich nicht ohne weiteres gelingen, und oft muss man in Gefahren froh sein, mit dem Leben davonkommen zu können. Diese Einsicht erzeugt Dankbarkeit und man setzt sich leichter über Beschwerden und Mühsale hinweg.

#### **Emsige Tätigkeit**

Oft staune ich, dass ich den vielen Gefahren auf meinen mannigfachen Reisen um die Erde entgehen konnte und noch immer am Leben bin, um den vielen Pflichten nach wie vor gerecht zu werden. Die Begegnung mit vielen Völkern und Rassen, die echten Freundschaften mit wertvollen Menschen, die wie buntfarbige Blumen im Garten des Lebens stehen und ihre Leuchtkraft nicht verlieren, sind wie ein geheimer, verborgener Schatz. Auch die grosse Auflage der «Gesundheits-Nachrichten» und jene der Bücher mit den Übersetzungen teils in 7 Sprachen legte ich in die Waagschale des Guten. Es war ein beredtes Zusammenwirken mit meiner Familie, denn allein wäre ich all diesen sich teils wiederholenden Arbeiten nicht gewachsen gewesen. Eigentlich wollte ich mit all diesem Schrifttum vereinsamen und abgelegenen Bewohnern der Erde behilflich sein und vermutete keineswegs, dass dadurch ein Stein ins Rollen kam, der meine Pflichten um vieles vergrösserte, denn nicht alle können aus Dargebotenem jene Hilfe ziehen, die für sie bereitsteht. Sie brauchen zusätzlich noch persönlichen Rat und nun werde ich dieserhalb mit Briefen aus aller Welt überschüttet. Darf man nun aber notleidende Fragesteller umgehen und auf diese Weise enttäuschen? Schmerz und Krankheit sind treue Kunden, und die gut organisierte Weltpost trägt erfolgreiche Pflanzenmittel auch in die entlegensten Gegenden. Helfen, wenn man hel-



fen kann, gestattet wohl nicht, es aufzugeben, auch wenn man es gerne etwas leichter hätte.

Wenn mir nun gelegentlich ein Indianer schreibt, dann werde ich ihm mitteilen, dass ich nun den Schnee von 70 Wintern auf meinem Haupte habe, denn er wird verstehen, was ich damit meine. Wie ansprechend ist doch die Bildersprache der Ureinwohner von Amerika, von Afrika und dem Fernen Osten! Die sachliche Prosa unserer Ausdrucksart kann wohl kaum so zum Herzen sprechen. – Natürlich versuchte ich durch Zweigbetriebe in sieben Ländern auch den dortigen Bewohnern jeweils raschere Hilfe zukommen zu lassen. Die meisten von diesen Betrieben bereiten mir Freude und nur zweie sind wie missratene Kinder, die Sorgen mit sich bringen. Aber es kann ja wirklich nicht alles so ohne weiteres gelingen, und selbst ungefreute Kinder können ihren Lauf wieder ändern, indem sie nüchtern und vernünftig werden.

All meine Bestrebungen entsprangen dem grossen Bedürfnis, möglichst vielen Menschen helfen zu können. Meine Erfahrungen auf dem Gebiet der Ernährung, der Heilpflanzenkunde und einer natürlichen Lebensweise bewog mich auch zum Abhalten von Vorträgen, um einem grösseren Publikum damit dienlich sein zu können. Nachdem ich die Schweiz gründlich bearbeitet hatte, gelangte ich ins europäische Ausland und von hier aus schliesslich rund um die Erde. Viele Länder lernte ich dabei kennen und fand auch allenthalben hörende Ohren. Besonders willkommen war ich in Australien, einschliesslich Tasmanien und Neuseeland, wo mir sogar Radio und Television zur Verfügung standen.

All diese Beziehungen mehrten den bereits erwähnten Briefverkehr, weshalb ich um die «Gesundheits-Nachrichten» froh sein konnte, da sie als Monatszeitschrift die Arbeit vereinfachen halfen. Von 1973 an beginnen diese Nachrichten in deutscher Sprache bereits ihren 30. Jahrgang. Sie erscheinen indes auch noch in Holländisch und Finnisch, traten auch schon in

Englisch und Französisch auf, nur lässt die Regelmässigkeit dort noch zu wünschen übrig. Es wird indes daran gearbeitet.

### Hilfreiche Bücher

Dass Bücher noch wirksamer sein können als eine Zeitschrift, erkannte ich schon im Anfang meiner beruflichen Tätigkeit. Damals entstand das heute vergriffene Buch «Die Nahrung als Heilfaktor», das zu jener Zeit dem Bedürfnis nach Aufklärung auf dem Gesundheitsgebiet entsprach. Immer mehr Erfahrungen sammelte ich auf meinen Reisen und wo immer ich mich befand, in der Eisenbahn, dem Flugzeug, während der Wartezeiten auf dem Flugplatz, jeden freien Augenblick füllte ich aus, um meine Eindrücke aufs blanke Papier zu bringen. So geschah es einmal, als ich in der Wüstengegend von Nevada weilte, dort, wo die erste Atombombe gefallen war, dass mich die ganze Umgebung zu einem neuen Entschluss anspornete, denn ich hielt mich dort mit meiner Familie in einer einsamen Oase auf, wo infolge einer heissen Quelle ein Thermalbad entstanden war. So ausgiebig war dort das aus der Erde sprudelnde Wasser, dass es inmitten der dünnen, kahlen Wüste auch noch einige Hektar Wiesland hervorzuzaubern vermochte. Hier nun erkannte ich die Notwendigkeit, auch Menschen in abgelegenen Gebieten, fern von anderen Siedlungen, Hilfe für Notfälle darbieten zu können. Wie konnten sich die Bewohner einer solchen Oase, eines entfernt liegenden Gehöftes oder eines einsamen Forsthauses helfen, wenn beispielsweise ein Kind unvermerkt mit einer Frucht eine Wespe oder Biene schluckte? Wenn es im Hals gestochen wurde, so dass dieser anschwell, konnte das Kind ersticken, bis der nächste Arzt, der womöglich aus 100 km Entfernung herbeikommen musste, endlich erschien. Greift man aber, statt hilflos abzuwarten, zu gesättigter Kochsalzlösung und gurgelt damit, dann wird die Erstickungsgefahr dadurch sofort behoben. Solcherlei Ratschläge wollte ich in einem Buch mit dem



Titel «Der kleine Doktor» zusammenfassen, was auch geschah. Inzwischen ist die letzte Auflage auf 864 Seiten angestiegen, so dass sich oftmals Stimmen melden, die bestreiten, dass es sich hier noch um einen kleinen Doktor handelt, weil er so gross geworden ist. Aber immer und immer wieder kamen neue Erfahrungen hinzu, und die stetige Nachfrage beweist, dass meine Überlegung richtig war, wie hätte sonst das Buch eine Auflage von über ¼ Million in 7 Sprachen erreichen können?

Eine andere Erfahrung veranlasste mich, eingehend über die ‚Leber als Regulator der Gesundheit‘ zu schreiben, denn ich verlor einen lieben Freund infolge eines Leberleidens. Was war also naheliegender, als über eine richtige Leberpflege ausgiebig Ratschläge zu erteilen? Auch dieses Buch ist inzwischen in 6 Sprachen über-

setzt worden und hat schon vielen geholfen. – Ähnlich erging es mir auch, als ich in Liberia einen meiner Freunde auf seinem Krankenlager antraf. Er erkannte mich kaum mehr, denn seine Lebensgeister waren am Erlöschen und seine Gesichtsfarbe war graugelb und liess nichts Gutes erwarten. Zwei Tropenkrankheiten hatten ihn so weit gebracht, und ich nahm mir vor, einen Gesundheitsführer für die Tropen und heissen Länder zu verfassen, denn wieviele gefährden durch Unwissenheit ihre Gesundheit oder verlieren dadurch sogar ihr Leben. Nun bin ich daran, auch dieses Buch zu beenden, aber ohne die stetige Mithilfe meiner Frau in allen schriftstellerischen Belangen hätte ich neben all den vielen anderen Arbeiten nicht so wirksam wie bis anhin sein können, wiewohl sich gerade dadurch für mich eine grössere Hilfsmöglichkeit erschloss.

## Von Menschen und Pflanzen

Diesen Titel, «Von Menschen und Pflanzen», hat der Franzose Maurice Mességué für sein interessantes, hilfreiches Buch gewählt. Er stammt aus einfachen, ärmlichen Landverhältnissen, hat sich aber zum berühmtesten Naturarzt Frankreichs durchgearbeitet. Dies ist um so mehr erstaunlich, da man in diesem Lande eigentlich mit der Naturheilbewegung weniger verbunden ist. Aber wie es so geht, das Aufwachsen auf dem Lande bringt unwillkürlich eine gewisse Verbundenheit mit der Natur mit sich. Das geht denn auch deutlich aus den Berichten hervor, die der Verfasser auf originelle Art über seine Jugendzeit schildert. Sein Vater hat die Liebe zu den Pflanzen in ihn gelegt, ja förmlich in sein Herz eingepflanzt, so dass er in der Tiefe seiner Seele mit den Heilpflanzen verbunden blieb. Da es auch mir so ergangen ist, erinnerte mich das Lesen dieses Buches lebhaft an meine Jugendtage, denn auch mein Vater nahm mich mit Vorliebe auf seinen Wanderungen mit. Wir durchstreiften dabei die Wälder und die Alpwiesen und einsamen Weiden, wo wir vielen Pflanzen begeg-

neten, die mein Vater so gut kannte, dass er mir sein Wissen mühelos übergeben konnte. Er unterrichtete mich in allem, was die Pflanzen anbetraf, liess sie mich sogar kosten, damit ich ihre Wirkungsmöglichkeit weniger mehr vergessen mochte. Er erklärte mir, wann und wie sie gesammelt und wie sie zur Verwertung zubereitet werden müssten, so dass mir dies alles gewissermassen zur zweiten Natur wurde. Mag jemand, der auf diese Weise mit der Pflanzenwelt vertraut wird, auch verschiedenes beginnen, schliesslich landet er doch immer wieder bei den Pflanzen.

### Eine Parallele

Kein Wunder, dass mir das Buch von Mességué so zusagte. Am liebsten hätte ich mich nicht mehr von ihm getrennt, bis ich es ausgelesen hatte. Hier fand ich viele Parallelen zu meinem Leben. Es war mir, als singe er ein Lied von meiner eigenen Leidensgeschichte. Mit doppelter Genugtuung erlebte ich seine ersten Erfolge im Geiste, sah seine wachsende Praxis, konnte nachempfinden, wie bitter der