

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 1

**Artikel:** Erfahrungen im Freundes- und Bekanntenkreis

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553680>

### 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>**

auslöst, um den Körper zu veranlassen, die Ursachen unserer Störfelder nach aussen zu verlagern. Andere leichte Reizanwendungen können durch gequetschte Kohlblätterauflagen erwirkt werden. Ebenso günstig sind Meerrettichquarkwickel, Senfbreiauflagen, Packungen aus Wall-

wurztinktur nebst anderen kleineren und mittleren Reizanwendungen. Mit diesen gelingt es in der Regel, leichtere Störfelder zu beheben. Auf keinen Fall darf man von der falschen Annahme ausgehen, dass man mit Medikamenten alleine immer zum Ziel gelangen kann.

## Erfahrungen im Freunde- und Bekanntenkreis

Es ist eigenartig, wie wenige oft unter uns, trotz heller Begeisterung für eine heilsame Idee, befähigt sind, diese zu ihrem vollen Nutzen unmittelbar im Leben anzuwenden. Diese Feststellung entspringt meiner Beobachtung, wenn ich mich ausnahmsweise einmal, weil es meine Zeit höchst selten erlaubt, von Bekannten oder Freunden einladen lasse. Wohl mögen sich diese schon lange der «Gesundheits-Nachrichten» bedienen, und «Der kleine Doktor» mag ihnen sehr bekannt sein, wie auch «Die Leber als Regulator der Gesundheit», aber gleichwohl merken sie nicht immer, worauf es eigentlich bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten ankommt. Wer allerdings den gesundheitlichen Wert der zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel erkennt, versteht auch meist erfrischende Salate zuzubereiten, um Nährstoffe und Vitamine zur vollen Gel tung kommen zu lassen. Die Salatplatte erfreut uns nicht nur ihrer einladenden Farbe wegen, sondern ihr wechselnder Gehalt erfrischt unseren Gaumen und regt unseren Appetit an. Kein Wunder, dass dem so ist, wenn je nach der Jahreszeit Kresse, Nüsslisalat, Karotten, Tomaten, Kabis und grüner Salat zur Verfügung stehen. Wer seinen Gaumen an natürliches, mildes Würzen mit Hilfe von Würzkräutern gewöhnt hat, wird nie an einem Salat, der gesalzen wurde, Geschmack finden. Nach dem Genuss dieser Salate mag ein gedämpftes Gemüse folgen unter Beigabe von Natiurreis, Vollkornteigwaren oder Kartoffeln, wobei allerdings zur Schonung der Leber die Pommes frites ausgeschaltet sein sollten. Als Getränk eignet sich ein Glas verdünntes Molken-

konzentrat, weil dies die Verdauung fördert. Auch frischgepresster Karottensaft oder milchsaurer Randensaft sind beliebt.

## Zweierlei Ansichten

Genügt nun aber eine solche Zusammenstellung oder fehlt ihr noch etwas Wichtiges? Gewiss, denn massvoller Eiweissgenuss heisst noch lange nicht, ihn ganz von unserer Speiseliste zu streichen. Wir benötigen eine Eiweissnahrung, aber keine Eiweissüberfütterung. Sehr hilfreich ist dabei der Quark mit seinem Eiweissgehalt. Vorteilhaft können wir diesen noch mit geraffeltem Meerrettich würzen, was verdauen hilft und den Appetit anregt. Auch einen Weisskäse kann man abwechselungsweise wählen, etwas Butter, Milch oder Sauermilch. Dies alles ersetzt die Fleischnahrung auf einfache Art.

Wer nun aber zweifelt, ob dieser Vorschlag genüge, mag sich zuviel Eiweiss gestatten. Es befriedigt ihn nicht, nur Fleisch zu geniessen, denn auch Käse und Eier erscheinen gleichzeitig auf dem Tisch. Zum Trinken wählt er zudem noch Buttermilch. Als Beilage folgt eine Stärkenahrung und nebst gedämpftem Gemüse ein bescheidener Salat. Auf diese Weise ist der Eiweissgehalt überwiegend, was verkehrter Ueberlegung entspringt, weil das körperliche Wohlbefinden dadurch nicht im Gleichgewicht bleibt. Als Norm sollte uns vielmehr gelten:  $\frac{1}{3}$  Eiweissnahrung,  $\frac{1}{3}$  Kohlehydratnahrung, worunter Stärke in Form von Getreide oder Kartoffeln zu verstehen ist, und  $\frac{1}{3}$  Salat nebst gedämpftem Gemüse. Als Getränk erfolgt zur Förderung der Verdauung verdünntes Mol-

kenkonzentrat, also nicht etwa Buttermilch.

Wenn man auf diese Weise den Körper zur Mittagszeit folgerichtig ernährt, sollte man als Nachtisch, bekannt bei uns als Dessert, nicht zu Süßspeisen übergehen. Meist sind wir ohnedies genügend gesättigt, weshalb wir dem Gaumen keine zusätzlichen Zugeständnisse machen sollten, ein Glas frischgepresster Rüebli- oder milchsaurer Randensaft genügt. Es ist vorteilhaft, den Kuchen auf den Abend zu versparen, weil man bis dann ungestört verdauen kann. Das Süßigkeitsbedürfnis kann beim Morgen- und Abendessen berücksichtigt werden, indem man Müesli und Früchte serviert. Auf diese Weise gelangt der Körper zu seinem Recht und überbrückt geschickt ein unnatürliches Verlangen nach künstlichen Süßigkeiten, die das Gleichgewicht stören und das Gewicht unliebsam erhöhen.

### Offensichtliche Nachteile

Durch die vielen Nachteile, die sich von aussen her ungünstig in unser Leben eingeschlichen haben, ist die heutige Menschheit allgemein etwas gesundheitsbewusster geworden. Nicht vergebens unterrichtet man uns über die Schäden, die durch Radioaktivität entstehen. Die Umweltverschmutzungen bereiten vielen vermehrte Sorgen. Man erfährt auch, wie Gifte, die früher unbekannt waren, in die Nahrung kommen. Gemüsebau längs den Autostrassen wird mit Blei in leicht assimilierbarer Form versehen, während er in der Nähe von Fabriken mit einer Zugabe von Arsenik rechnen muss. Alle diese Umstände ängstigen gesundheitsbewusste Menschen immer mehr, was besonders der Fall ist, wenn sie auf dem allgemeinen Markt einkaufen müssen, weil ihnen kein Garten zur Verfügung steht. Es ist nicht üblich, ein Privatlabor zu besitzen, um die Gemüse untersuchen zu können. Bedenklich ist es, wenn Importerzeugnisse starke Giftstoffe aufweisen, ohne dass man sich dagegen schützen könnte, denn nur ein Muster dieser Produkte gelangt

ins kantonale Laboratorium zur Untersuchung. Bis diese erfolgt ist, kann vergiftete Ware längst beim ahnungslosen Käufer gelandet sein, da sie an der Grenze ja nicht aufgehalten wird. Das ist ein Uebelstand, dem man unbedingt den Riegel stossen sollte, denn durch die übliche Spritzerei können Gifte übermittelt werden und nicht nur geschwächte, sondern auch gesunde Menschen schädigen.

Ein grosser Nachteil ist auch der Umstand, dass die Bauern als Produzenten meist nichts von Giftwirkungen verstehen, sind sie doch Landwirte und keine Chemiker. Bei ihrem überlasteten Arbeitsprogramm fehlt ihnen in der Regel die Zeit, aufklärende Literatur durchzublättern, geschweige denn eingehend zu studieren. Andererseits liegt es im Interesse der Fabrikanten, so billig als möglich gut wirksame Mittel in den Handel zu bringen. Werden diese nicht verboten, dann sind sie so gut wie erlaubt. Erst wenn zufällig oder durch eine bestimmte Kontrolle ein Verbot als notwendig erachtet wird, verliert ein solches Mittel seine Handelsfreiheit. Durch diese allzuleichte Art der Prüfung kann sich manche Gefahr einschleichen und weite Gebiete erobern. So kommt es, dass manches dem Verderben preisgegeben wird, was früher gesund bleiben konnte, weil man die Natur nicht durch künstliche Stoffe zu überwältigen verstand.

### Verkehrte Einstellung

Aber gerade die Auswirkung dieser Nachteile weckte das Interesse an gesundheitlichen Fragen mehr und mehr. So kommt es, dass sich bei Gesundheitsvorträgen die Säle erstaunlicherweise füllen. Aber woher es kommt, dass trotz anregender Aufklärung die Ratschläge nur an der Oberfläche zu haften scheinen, ist mir oft unerklärlich. So wenig dringt der Nutzen notwendiger Hinweise oft in das Bewusstsein der einzelnen ein, dass sie für sich selbst oder sogar bei Einladungen gerade das aufstellen, was zuvor als schädlich erklärt worden ist. Leider gibt es nur zu oft Menschen, die, obwohl sie sich mit Ge-

sundheitsprodukten befassen mögen, doch mehr am finanziellen Erfolg interessiert sind als am gesundheitlichen Wert ehrlicher Bemühungen. Schon oft stutzte ich über jene, die mit Gesundheitsprodukten handeln mögen oder sich einem Gesundheitsverein angeschlossen haben, sich selber aber dennoch möglichst ungesund verhalten, indem sie unbekümmert rauchen und trinken, indem sie sich mit Eiweiss überfüttern und unbedenklich Süßigkeiten geniessen. Sie mögen zwar wissen, dass dies alles auf den Weg zum Kranksein führt, aber sie wollen das Leben eben auf diese Art noch geniessen, bevor sie ernstlich erkrankt sind. Ungestraft lässt sich die Natur indes nicht übersehen, denn früher oder später rächt sie sich, wenn man ihre Anordnungen unbeachtet lässt. Es handelt sich dabei gewissermassen um eine natürliche Gesetzmässigkeit, die jeden gerecht behandelt, obwohl sich der Starke und Gesunde länger vergehen kann als jener, der sich mit einem geschwächten Erbgut abfinden muss.

#### **Beachtenswerter Gegensatz**

Sehr eindrucksvoll erweist sich im Gegensatz hierzu Rockefellers Lebensweise, die ich einmal ein wenig prüfte. Als steinreicher Mann hätte er sich alles erlauben können, was sein Herz begehrte. Aber weise Ueberlegung verlieh seinem Handeln den Antrieb, wollte er doch alt werden und bis ins hohe Alter hinauf gesund bleiben. So gab er seinem Körper das, was dieser brauchte. Er richtete sich bei der Wahl einer Mahlzeit demnach nicht nur nach dem Gaumen, sondern befragte auch den Verstand und die Erkenntnis.

#### **Erfreuliches Interesse**

Interessant war meine Feststellung, dass ich gerade in zentraleuropäischen Ländern, in denen die meisten Ernährungs-

fehler vorkommen, an meinen Vorträgen den grössten Erfolg zu verzeichnen hatte. Die Säle waren voll aufmerksamer, begeisterter Zuhörer. In Holland und Belgien erschienen bei 1600 Sitzplätzen einige hundert Zuhörer mehr. In Brügge waren es sogar um die 2000. Es war kennzeichnend für die Bereitwilligkeit, hilfreiche Aufklärung und Unterweisung entgegenzunehmen, dass dabei auch noch entsprechend Hunderte von Büchern Absatz fanden. Sowohl «Der kleine Doktor», «Die Leber als Regulator der Gesundheit» wie auch der «Gesundheitsführer durch südlische Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete» begleiteten die Zuhörer je nach deren Interesse auf die Heimreise. – Viele von diesen hätten mir gerne vorher noch Fragen gestellt, aber ich musste nach Beendigung des Vortrages jeweils durch eine Hintertüre verschwinden, um nicht bis zum Morgen festgehalten zu werden. Selbst, wenn man im Alter noch elastisch ist, als wäre man 20, 30 Jahre jünger, lässt sich dieses doch nicht abstreiten, sondern erfordert zur Aufrüstung für den kommenden Tag mehr Ruhe und Schlaf als in jüngeren Jahren.

So kommt es, dass ich eben die Zuhörer auf schriftstellerischem Gebiet schadlos halten muss, um mein Erfahrungsgut möglichst vielen zum gesundheitlichen Nutzen unterbreiten zu können. Es lohnt sich dies sehr, denn Berichte von überall her bestätigen, dass meine Nachschlagewerke viele Gesundheitsfragen beantworten, wodurch sich lange, zeitraubende Briefe erübrigen. Das ist nachahmenswert, denn es erweist sich beidseitig als nützlich und entlastend. Wenn erteilte Ratschläge unbeachtet bleiben, können sie ihren Zweck nicht erfüllen. Will man seine Gesundheit festigen, heisst es, sich aufraffen, wenn man sie sich erhalten will, daher lautet die Forderung, gewissenhaft das zu befolgen, was zu unserem Wohle gereicht.