

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Kommen die Krankheiten über Nacht?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970377>

#### **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>**

zu überspannen und dies vor allem nicht in der Ferienzeit, die doch einigermaßen geruhsam sein sollte, um sich richtig gehend erholen zu können.

### Hilfsmittel

Sehr oft ist auch das Essen und Trinken für uns sehr ungewohnt, und wir müssen gut beobachten und uns beherrschen lernen, um nicht krank zu werden. Die Leber lehnt schlechtes Essen, aber auch die Einnahme von zuviel Fett entschieden ab. Der Darm meldet sich mit Durchfall, wenn er nicht fertig wird mit den Mineralien, Bakterien und Viren, die im Wasser enthalten sind, in der Eiscreme, oder auch im zusätzlichen Eis, das man den Getränken, ja selbst den Fruchtsäften beigibt. Ein solcher Durchfall kann unglaublich schwächen. Um sich davor zu schützen, muss man sofort gute Heilmittel dagegen einsetzen. In unserer Reiseapotheke darf es demnach nicht an Tamentavena, nicht an Holzasche sowie an Holzkohle fehlen. Um günstig gegen die Mikroorganismen vorgehen zu können, ist Echinaforce unerlässlich. Vergessen wir also bei unseren Reisevorbereitungen die erwähnten Mittel nie. Unerfahrene wissen wohl

kaum, wo man kein ungekochtes Wasser trinken sollte und ebenso wenig, wo man weder Salat noch ungeschälte Früchte geniessen darf. Auch das Baden und Barfußlaufen ist mit Gefahren verbunden, die wir meiden sollten, wenn wir uns eine Infektion ersparen möchten. Näheren Aufschluss erteilt uns über diese Angelegenheiten das Buch: «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete». Ohne diesen Aufschluss sollte man keine Reise unternehmen, erteilt er uns doch den notwendigen Rat, den wir benötigen, um erfolgreich reisen zu können. Viele unserer Freunde, auch viele unserer Patienten haben dieses Buch als hilfreichen Wegweiser auf die Reise mitgenommen, und manche Berichte gehen bei uns ein, weil durch seine befolgten Ratschläge viele Gefahren umgangen werden konnten. Wenn wir uns Ferien erlauben können, sollten sich diese für uns nicht zum Nachteil auswirken, sondern ausgiebige Freude mit sich bringen, indem man Gefahren meidet, was man allerdings nur kann, wenn man ihnen aus dem Wege geht, weil man sie kennt. Es heisst also wohl ausgerüstet in die Ferien auszuziehen, wenn man keinen Schaden erleiden will.

### Kommen die Krankheiten über Nacht?

Man könnte es wirklich glauben, dass es so ist, wie es allgemein angenommen wird, dass nämlich die Krankheiten über Nacht in Erscheinung treten können, weil sie uns oft unerwartet zu überraschen vermögen. Am Vortage fühlten wir uns noch gesund und frisch, aber über Nacht stellen sich sonderbare Veränderungen ein, so dass wir morgens nicht mehr gehen können und unausstehliche Schmerzen im Rücken, im Becken und in den Beinen verspüren, auch schmerzt jede Bewegung derart stark, dass wir uns nur noch stille verhalten möchten. – Beunruhigt merkt ein anderer, dass er plötzlich kein Wasser mehr lösen kann. Zudem stellen sich Fieberwallungen bei ihm ein, ebenso

Schwindelgefühle, Kopfweh oder andere Störungen. Er kann natürlich nicht begreifen, dass sich all dies über Nacht einstellen konnte, so gänzlich unerwartet! – Ja, so schlussfolgert man, während man dabei ganz vergisst, dass der Körper schon jahrelang gegen die Folgen von Fehlern in der Lebensweise, vor allem in der Ernährung gekämpft hat, bis er schliesslich einmal so weit ist, dass er nun plötzlich mit Störungen und Schmerzen auftritt. Oft geschieht dies infolge einer zusätzlichen Ueberbelastung, die der geschwächte Zustand nicht mehr verkraften kann, weil man dadurch das erträgliche Mass der Belastung überschritten hat. Auch der Körperhaushalt ist gewissen Naturgesetzen

unterstellt, die, wie eine genaue Buchhaltung, gewissenhaft aufzeichnen, was vor sich geht.

### Basen und Säuren

Bezeichnen wir nun einmal alle Einflüsse als Aktiven und Passiven, wie man dies im Geschäftsleben gewohnt ist. Die Basen können wir zu den Aktiven unserer Ernährung zählen. Es handelt sich dabei um alle Elemente, die alkalisch wirken, während alle sauren Elemente unserer Nahrung zu den Passiven gerechnet werden müssen. Unser Körperhaushalt braucht nun allerdings sowohl Basen, wie auch Säuren, um gesund zu bleiben. Dabei verhält es sich nun aber bei unserem Körper gleich wie im Geschäftsleben, das man nur gesund erhalten kann, wenn mehr Aktiv- als Passivposten vorhanden sind, denn nur auf diese Weise wird man mit Gewinn arbeiten können. Auf gleiche Art benötigt unser Körper auch mehr Stoffe, die basisch sind, wenn wir in unserem Körperhaushalt gesunde Verhältnisse aufrecht erhalten wollen. Das ist eine grundlegende Regel, die wir uns für den Alltag merken sollten. Wenn wir uns nach ihr richten, fällt es uns nicht schwer, unsere Ernährungsweise zu kontrollieren. Die heute allgemein übliche Nahrung hält, von dieser Warte aus betrachtet, nun allerdings einer Prüfung gesundheitlicher Werte nicht stand, weil die säurebildenden Stoffe den basenüberschüssigen gegenüber in der Mehrzahl sind.

### Aufgedecktes Geheimnis

Diese Feststellung mag uns wie ein unbekanntes Geheimnis anmuten, denn wie könnten wir uns vor einem Säureüberschuss bewahren, wenn wir doch infolge völliger Unwissenheit gar keine Ahnung von diesen einfachen, aber immerhin wichtigen Tatsachen hatten? Nun wir dies aber innewerden, können wir auch leichter begreifen, dass jahrelang andauernder Säureüberschuss Krankheiten auszulösen vermag, und zwar geschieht dies, je älter wir werden, um so rascher. Dabei handelt es sich allgemein ausgedrückt, um die

sogenannten Zivilisationskrankheiten, die heute so zu befürchten sind, weil sie sich nur zu oft als lästige Plage auswirken. Ohne die Zusammenhänge zu kennen, ohne also zu wissen, wie sich solcherlei Krankheitszustände allmählich vorbereiten, kann man begreiflicherweise auf die verkehrte Schlussfolgerung kommen, die Krankheit habe sich plötzlich über Nacht eingestellt, während sich doch der Körper schon jahrelang, wenn nicht vielleicht sogar schon seit Jahrzehnten dagegen zur Wehr setzen musste.

### Was ist basenreich, was säureüberschüssig?

Wenn wir nochmals auf die Veranschaulichung aus dem Geschäftsleben zurückkommen, dann, um die Tatsache zu beleuchten, dass kein Geschäftsmann von heute auf morgen in Konkurs gerät, obwohl das eigentliche Konkursverfahren ein plötzlich eingreifendes Handeln erwirkt. Um dieses Bild nutzbringend auf unser Thema überzuleiten, müssen wir erst einmal unsere Kenntnisse mehren, um genau zu wissen, welche Nahrungsmittel basenüberschüssig sind und welche anderseits mehr saure Elemente als basische enthalten. Prüfen wir also die säureüberschüssige Nahrung, dann können wir feststellen, dass fast alle Nahrungsmittel, die viel Eiweiss und Fett aufweisen, wie Fleisch, Eier, Käse und Hülsenfrüchte, dazu gehören. Im Gegensatz hierzu werden wir die basenüberschüssige Nahrung bei den Früchten und Gemüsen zu suchen haben. Wer sich also gesund ernähren möchte, vermindere die eiweissreiche Nahrung zugunsten der basenreichen, und zwar auf die Hälfte dessen, was er bis anhin gewohnt war. Dafür sollte er mehr Gemüse und Früchte einnehmen und darauf achten, dass er diese, so viel als möglich, in rohem Zustand genießt. Um dieser Forderung gerecht werden zu können, werden wir besonders die Gemüse als Salate zubereiten, indem wir nur jene kochen, wie beispielsweise Hülsenfrüchte, die sich zum Rohgenuss nicht eignen. Beachten wir diesen

Ratschlag gut, dann können wir womöglich sogar trotz ungünstiger Erbmasse, die Neigung zu Zivilisationskrankheiten überbrücken, so dass sie weniger schnell oder überhaupt gar nicht auftreten. Auf diese Weise braucht jemand nicht zu befürchten, dass er über Nacht von schmerhaften Krankheiten überrascht wird. Die Natur arbeitet je nach unserer Veranlagung mit

genauer Gesetzmässigkeit. Auch der Wohlstand kann dies nicht ändern, im Gegenteil, er kann viel eher dazu führen, sich völlig willkürlich und unbedacht zu ernähren. Vermögen chemische Medikamente die Krankheitssymptome scheinbar auch wegzublasen, können sie in der Regel doch keine Heilung erwirken, auch wenn wir sie noch so reichlich anwenden mögen.

### Erlangung später Einsicht

Schon mehr als 50 Jahre lang erkannten einsichtige Menschen die Gefahr, die unserer Gesundheit droht wegen des raschen Abgleitens von natürlicher Lebensweise. Immer wieder warnten solche, dass man sich zurückfinden sollte auf den Weg, den uns die Natur wies. Von der blinden Geschäftigkeit der Vereinigten Staaten von Amerika her blies ein bedrohlicher Wind, weil gerade dort das Verständnis fehlte, das hätte Einhalt gebieten sollen. Was von dort her kam, wurde auch von uns meist widerspruchslös angenommen und setzte sich beharrlich durch. So kam es vor allem, dass auch unsere Ernährungsweise immer mehr von ihrer natürlichen Grundlage abwich. Entwertete Nahrungsmittel traten an die Stelle vollwertiger Erzeugnisse, und die Folge davon ist, dass heute in unserer einigermassen noch gesunden Schweiz wie in anderen Ländern, in denen sich die gepräsene Zivilisation ausbreiten konnte, ein allzufrühes Ableben der Bevölkerung feststellbar ist. Die Schuld hiervon tragen vor allem die Fehler in der Ernährung und der übrigen Lebensweise. Sie kann demnach nicht ausschliesslich dem übermässigen Alkoholgenuss und Nikotinverbrauch zugeschrieben werden.

Kürzlich wurde über Radio gemeldet, dass bei uns 43 Prozent der Todesfälle dem Gefäss- oder Herztod zufallen. Zusammen mit dem Krebs handelt es sich also bereits um nahezu 70 Prozent. Habe ich recht verstanden, dann ergab die Kontrolle in Aarau und Solothurn, den zwei Teststätten, dass unter 10 000 Kontrollpersonen acht Prozent an hohem Blutdruck leiden.

Diese Feststellungen lassen heute selbst die Aerzte aufmerken, nachdem wir schon Jahrzehnte hindurch vergeblich vor solchen Folgen gewarnt haben. Deshalb erfolgte ja auch die Veröffentlichung unserer Bücher und der «Gesundheits-Nachrichten», um die Aufmerksamkeit gewissenhaft auf die bevorstehenden Schädigungen hinzulenken.

### Ist Umerziehung möglich?

Nun es höchste Zeit ist, weht auch von den Bestrebungen des Staates her besserer Wind. Er soll mit Hilfe der Massenmedien unterstützende Aufklärung verschaffen. Von verschiedenen Seiten her erfolgt nun die Mahnung, sich allgemein zur naturgemässen Lebensweise zurückzugeben. Dabei sind Aerzte und Lehrer vertreten, Apotheker, Pädagogen und Leiter höherer Lehranstalten, obwohl es von diesen nicht allen leichtfallen wird, in jeder Hinsicht mit dem guten Beispiel voranzugehen. Was zur Gewohnheit geworden ist, lässt sich oft schwer wieder ausmerzen, handle es sich dabei nun um Ernährungsfragen oder um den Alkohol- und Nikotingenuss. Aber nur andere zur Aenderung anzuspornen, ist noch lange nicht die gleiche Hilfe, die das Voran gehen bietet. Wie schwer ist es indes, mit schädigenden Gewohnheiten zu brechen, wenn sie zur Lust, zur Leidenschaft und Gewohnheit geworden sind? Von heute auf morgen wird dies nicht erreicht sein, besonders nicht, wenn man bedenkt, dass man beispielsweise beim Rau chen zum Sklaven eines Giftes wird, das unnachgiebig auf Wiederholung pocht.