

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Erfahrungen im skandinavischen Lebensraum  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970406>

### **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:** 09.01.2026

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



## Erfahrungen im skandinavischen Lebensraum

Obwohl es heute mehr denn je nötig wäre, sich einer natürlichen Lebensweise zuzuwenden, wird einer solchen sogar von behördlicher Seite her immer mehr Widerstand entgegengebracht. Man scheint zwar alles gewissenhaft zu prüfen, bewegt sich dabei aber auf einer unbiologischen Grundlage, ohne zu bedenken, dass wir Menschen naturverbundene Geschöpfe sind, zu deren Wohl Naturgesetze Beachtung finden sollten. Um so erfreuter war ich, dass ich auf meiner letzten Vortragstournee in Finnland, Schweden, Norwegen und Dänemark ein aufrichtiges Interesse für gesunde, natürliche Ernährung und Pflanzenmedizin vorfand. Erstaunlich war die freimütige Anwesenheit von Ärzten und Krankenschwestern, die sich auch nach den Vorträgen sehr lebhaft an den Diskussionen beteiligten. Allgemein gab man zu, dass die Ernährung in Skandinavien zu eiweiss- und zu fettreich sei, ebenso, dass zu wenig Gemüse, Salate und Früchte bei der Ernährung zur Geltung kommen. Man verstand demnach, dass dieser Umstand mit der Bildung von Zivilisationskrankheiten zusammenhängt. Unaufgefordert meldeten sich auch einige Patienten, die den Anwesenden erklärten, dass sie durch das Beachten der Vogel-Methode betreffs Ernährung und Mittelleinnahme wieder in den Besitz ihrer Gesundheit gekommen seien. Solche Aeusserungen waren für das Publikum natürlich anspornend. In Malmö meldete sich ein Mann, der früher gelähmt war und weder den linken Arm noch die Beine mehr gebrauchen konnte. Heute kann er wieder ohne Schmerzen gehen. Wie er versicherte, war er zu diesem Ergebnis gelangt, weil er sowohl die Diät, die Heilmittleinnahme sowie alle gegebenen Ratschläge genau eingehalten habe. Es war demnach durch seine gewissenhafte Bemühung ein wohl verdienter Erfolg. Da man in Skandinavien durchschnittlich eine eiweissreichere Ernährung als in der Schweiz und mit weniger Gemüsen und Salaten beachtet, kann eine entsprechend

gesundheitliche Umstellung sich auch entsprechend günstig auswirken, und es ist erfreulich, wenn dies der Fall ist.

### Allgemeiner Gesundheitszustand

Die Skandinavier sind weltbekannt, was ihre sportliche Einstellung und Tüchtigkeit anbetrifft. Leider aber konnte der Alkoholismus viel Unheil anstiften und mancher Familie grosse Sorgen bereiten. Auffallend ist der allgemeine Gesundheitszustand der Skandinavier, denn man trifft dort unerwartet mehr blutarme Menschen an als in den Mittelmeerländern. Dies scheint mit der Ernährung zusammenzuhängen, weil, wie bereits erwähnt, vor allem zu wenig Salate und auch zu wenig Gemüse und Früchte gegessen werden. In vielen Gegenden, vor allem im Norden, ist es üblich, sich auf zuviel Fett und Eiweiss zu verlegen. Da dies nun aber die Leber und auch das Gefässsystem zu stark belastet, können sich dadurch auch die entsprechenden Krankheiten ergeben. Man findet in skandinavischen Ländern daher mehr Gefässleiden, hohen Blutdruck und sogar Krebs als in den Mittelmeerländern. Dort trinkt man bekanntlich mehr Wein, während man in Skandinavien konzentriertem Alkohol zuspricht. Dieser Umstand mag mit der Kälte und den langen Wintern zusammenhängen, indem man der falschen Schlussfolgerung frönt, dass nämlich konzentrierter Alkohol erwärme. Für den Augenblick mag dies zwar der Fall sein, doch auf lange Sicht schädigt solcher Alkohol das Gefässsystem empfindlich, ebenso die Leber und die Niere, was den Gesamtwärmehaushalt und somit den Kreislauf benachteiligt. Meine Vorträge sowie die Verbreitung meiner Bücher und der Zeitschrift sollen daher dazu beitragen, dass mehr Menschen gegenüber den erwähnten Uebelständen zur Einsicht gelangen, weil dies zum Wohle der Volksgesundheit nötig und daher günstig ist. Da ich aber ein wirklich aufrichtiges Verlangen vorfand, gesundheitlich auf das richtige Geleise zu geraten, ist anzuneh-



men, dass mancher zu begreifen beginnt, auf welche Weise er vorgehen muss, um seine Leistungsfähigkeit zu steigern und seinen Gesundheitszustand fördern zu können.

### **Willkommene Aufklärung**

Mit viel Aufmerksamkeit und Spannung folgte man bei den Vorträgen meinen Ausführungen über Krebs und mit Genugtuung nahmen die Zuhörer zur Kenntnis, dass es sich bei Krebs nicht um eine Infektionskrankheit, sondern um eine Degeneration der Körperzellen handelt. Da cancerogene Stoffe und Einflüsse den Krebs hervorrufen, kann man demnach damit rechnen, dass anticancerogene Stoffe und Einflüsse der Natur die Möglichkeit darbieten, den Krebs zu überwinden, weil unsere innewohnende Widerstandskraft dadurch Gelegenheit erhält, auf natürliche Weise die Grundlage zur Heilung zu beschaffen. Die eigene, natürliche Abwehrkraft des Körpers kann durch die richtige Vorsichtsmassnahme somit ange-regt werden und zur Heilung führen. Das leuchtete sämtlichen Zuhörern ein. Auch begriffen sie, dass nicht nur der Arzt, sondern auch der Patient durch das notwendige Verständnis dazu beitragen muss, damit er wiederum gesunden kann. Einleuchtend fanden sie auch, dass die Geschwulst nur die Frucht am Baum, nicht aber den Baum selbst darstellt, weshalb man den Baum, also den Körper, gesunden lassen muss, wenn man Erfolg haben will. Es genügt deshalb nicht, durch die Operation einfach nur die Frucht, die der Krebs erzeugt, wegzunehmen, denn das ist nur der erste Schritt der Behandlung. Wir müssen nun auch vor Tochtergeschwulsten, den sogenannten gefürchteten Metastasen, auf der Hut sein, was durch eine umfassende Therapie zu geschehen hat. Aerzte, sogar Chirurgen stimmten mit dieser Feststellung überein. Bei fast allen Vorträgen führten Fragen zu lebhafter Diskussion und liessen das

wachsende Interesse an gesundheitlichen Fragen in Skandinavien zum Ausdruck kommen.

### **Belohnung aus der Vogelperspektive**

Meine Anstrengungen wurden durch die einzigartig schönen Flüge über die nordische Landschaft belohnt. Gerade im Herbst zeigen sich die Birken- und anderen Laubwälder vermischt mit den Nadelhölzern in leuchtenden Farben. Die vielen Seen und Fjorde, die dazwischen liegen, ergeben den typisch skandinavischen Charakter. Auf dem feuchten Moorboden neben Erika- und Preiselbeerpflanzen wächst der Sonnentau, der als *Drosera rotundifolia* für unseren Drosinulasirup die Grundlage bietet und daher von unseren skandinavischen Freunden gesammelt wird. Auch all die verschiedenen Moose gedeihen zwischen Erika und Beerensträuchern, und all diese Moose sind wertvoll, besitzen sie doch nebst der Flechtensäure viele antibiotische Stoffe, die ähnlich wie Penizillin wirken. Zu diesen Moosarten gehört das Isländische Moos, das Rentiermoos sowie das Lungenmoos. Für Rentiere ist dies im Winter oft die Hauptnahrung, denn alle diese Moose weisen einen hohen Nährstoffgehalt auf. Auch viele essbare Pilze sind vertreten, aber sowohl diese als auch die Beerenfrüchte werden viel zu wenig gesammelt, so dass jährlich Werte von Millionen ungenützt zugrunde gehen. Die Erde ist also noch immer reich an versteckten Schätzen, die uns gesunde Nahrung bieten können. In Anbetracht dieser Aussicht wird unsere finnische Firma keine Anstrengung scheuen, in Zukunft für unsere eigene Fabrik möglichst viele dieser wertvollen Naturprodukte zu sammeln und verarbeiten zu lassen, damit sie in anderen europäischen Ländern zum gesundheitlichen Nutzen erhältlich sind. Der Reichtum der Erde fehlt demnach auch im Norden nicht, und wir haben allen Grund, dankbar dafür zu sein.