

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Viren und Umweltverschmutzung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551392>

#### 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:** 12.01.2026

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

verbreiten. Ich war selbst einige Male in diesen Ländern und konnte einen Bäcker zuziehen, der sich die Brotbereitung in Bern noch hatte aneignen können, denn es wurde damals qualitativ noch gut hergestellt. Dieser Bäcker half bei den Versuchen in Australien und Neuseeland mit, bis das Vogel-Brot die gewohnte, gute Qualität aufwies. Allerdings wünschen die Bewohner jener Länder das Brot etwas heller als wir Schweizer. Sind wir doch mehr auf das ganze Korn eingestellt. Um diesen Mangel für das ausländische Brot auszugleichen, liess ich dann Reiskleie in Mehlform beifügen, so dass wir sowohl die Vitamine wie auch die Mineralstoffe damit aufwerten konnten. Dies ergab dann, trotz der helleren Art, ein Vollwertbrot, das für die dortigen Verhältnisse vollauf zu empfehlen war. Inzwischen ist der Umsatz von Jahr zu Jahr gestiegen. Eine amtliche Veröffentlichung vom Staate Australien teilte mit, dass Vollkornbrote im Konsum quantitativ sehr gestiegen seien, wobei Vogels Schweizer Gesundheitsbrot die führende Rolle übernehme.

Auch in Holland, England, Schottland, Irland, Finnland, selbst in Peru wurde das Vogel-Brot eingeführt und ist heute in diesen Ländern erhältlich. Im Laufe des vergangenen Jahres schloss sich auch Oesterreich der Herstellung des Vogel-Brotes an und ist ausser in den österreichischen Reformhäusern in 450 Filialen der Firma MeiniL erhältlich, gleichzeitig aber auch in anderen Grossverteiler-Orga-

nisationen, denn es ist nötig, dass auch in Oesterreich ein solches Brot überall zur Verfügung steht.

### **Wird es gelingen?**

Auch in der Schweiz haben wir gute Vorbereitungen getroffen, damit das Vogel-Brot wiederum in Erscheinung treten kann. Wir haben dieses Brot noch durch die Beigabe von Süßmaismehl bereichert, denn dieses Mehl ist sehr leicht verdaulich und wird auch von Kleinkindern gut aufgenommen und verarbeitet. Seiner beachtlichen Werte wegen ist diese weitere Beigabe sehr zu schätzen. Das Vogel-Brot enthält demnach auserlesenen Vollroggen und Vollweizen, ferner das bereits erwähnte Süßmaismehl, bekannt als Sweet Corn, Naturreis, vor allem dessen Kleie und Keimling, und zudem ist es mit Joghurt bereichert.

Sobald die geschäftlichen Belange soweit organisiert sind, erscheinen in unserer Zeitschrift auch die Angaben, wo dieses Vogel-Brot erhältlich sein wird. Gut Ding will immer Weile haben, und es ist besser, man stellt eine Fabrikation so lange ein, bis sie sich wieder als vorzüglich erweisen kann. Ein Vorteil ist es für unsere heutige Zeit, dass wir überhaupt an guten Vollkornbroten nicht mehr verlegen sind. In diesen Reihen darf sich das Vogel-Brot sicher wieder gehaltlich und geschmacklich als vorteilhaft erweisen. Wer es früher gekannt hat, wird es mit Freuden auf seinem Tisch vorzufinden wünschen.

## **Viren und Umweltverschmutzung**

Auffallende Beobachtungen beantworten in der Regel meist rätselhafte Fragen. So fiel mir in Afrika jeweils auf, dass das Wild an gewissen Stellen sonst bevorzugte Kräuter sorgsam mied. Ein Botaniker und Pharmakologe konnte mir über diese Angelegenheit befriedigenden Aufschluss erteilen. Er hatte durch Erfahrung nämlich selbst feststellen können, dass der Boden für die Pflanzen an diesen Stellen ungünstige Mineralien enthielt, so

dass deren Gehalt und Geschmack unvorteilhaft beeinflusst wurde. Je nach den Umständen ergaben sich sogar Giftwirkungen. Da sich die Wildtiere in der Regel auf ihren Instinkt noch völlig verlassen können, sind sie durch diesen gewarnt und können schädigenden Einflüssen somit leicht entgehen. Sollten sie sich indes einmal aus Unachtsamkeit Störungen zuziehen, dann genügt ihnen diese Warnung vollauf. Es gibt nun allerdings in

jenen Gebieten auch erfahrungsgemäss Pflanzen, die nur zu gewissen Zeiten schädlich sind. Während anhaltender Trockenheit werden sie ungenießbar, da sie alsdann ein Gift entwickeln. Sobald jedoch die Regenzeit einsetzt, hört dieser Nachteil auf, und die Tiere können auch diese Pflanzen wieder als Nahrung genießen, ohne sich dadurch irgendwelchen Schaden zuzuziehen.

### Aenderungsmöglichkeiten

Auch Viren und Bakterien können ihre Wesensart je nach dem Verhalten der Umwelt verändern. Schon oft unterhielt ich mich über dieses wichtige Problem mit massgebenden Forschern. Sie konnten mich auf Anhaltspunkte hinweisen, um mir meine Mutmassungen zu bestätigen, dass nämlich Umweltgifte den Charakter von Viren und Bakterien zu ändern vermögen, indem sie die Toxizität, also die Giftigkeit dadurch wesentlich steigern können. Obwohl die Viren der spanischen wie auch der asiatischen Grippe aus ein und derselben Familie stammen, besteht doch in ihrer Wirksamkeit ein Unterschied, weil sie sich je nach ihrer Umgebung anders entwickeln und auswirken können.

Auch bei Pflanzen können sich solch veränderte Umstände im Boden nachteilig auswirken. Im Sumpf ist der Boden stark sauer, was bei Pflanzen, die dort wachsen, eine Giftwirkung erzeugen kann. Dies geschieht beispielsweise bei der Sumpfwallwurz, während deren Verwandte, bekannt als *Symphytum off.* oder *Symphytum peregrinum* durch wunderbare Heilstoffe wirksam sind. Diese Beobachtung ist sehr aufschlussreich und sollte uns niemals zu falschen Schlussfolgerungen führen, denn wenn Tiere sich durch ihren Instinkt warnen lassen, sollten auch wir Menschen uns unseres Verstandes richtig bedienen, um günstige und schädigende Wirkungen auseinanderhalten zu können.

Es entspringt keineswegs voreingenommener Phantasie, wenn man Mikroorganismen, vor allem die Viren, beschuldigt,

durch die zunehmende Verschlechterung der Umweltverhältnisse immer giftiger und gefährlicher zu werden. Bei Mikroorganismen, die ohnedies krankheitsfördernd wirken, demnach pathologischer Natur sind, ist der erwähnte Umstand durchaus möglich. Erfahrungsgemäß ist es keineswegs abzustreiten, dass sich Viren nach dem Grundsatz der Anpassung immer mehr an eingesetzte Kampfmittel gewöhnen. Daher kommt es, dass der Kampf mit Abwehrmitteln, besonders, wenn diese aus chemischen Präparaten bestehen, mit der Zeit sehr unbefriedigend sein kann.

Es entspringt einer Beobachtungstatsache, dass wir nämlich die Viren mit den stärksten Mitteln nicht töten können. Sie verlieren höchstens für kurze Zeit ihre Angriffsfähigkeit, werden also inaktiv, und zwar solange, als wir uns körperlich stark fühlen. Sobald wir hingegen kraftmäßig versagen, erstarken sie ihrerseits wieder zum Angriff. Des weiteren muss beim hartnäckigen Kampf gegen Viren mit starken, chemischen Mitteln in Betracht gezogen werden, dass wir zudem den Körper durch solcherlei Chemikalien schädigen, wobei vor allem die Leber am meisten belastet wird und infolgedessen am stärksten darunter zu leiden hat.

### Unterstützung der Abwehrkraft

In Anbetracht dieser Beobachtungen ist reifliche Überlegung angebracht, denn der beste Schutz für unseren Körper liegt darin, ihn wohlweislich zu stärken, wodurch er den heftigsten Angriffen von Viren und Bakterien am ehesten standzuhalten vermag. In uns selbst wohnt nämlich eine hilfreiche Abwehrkraft, die uns als natürliche Immunitätseinrichtung unterstützen kann, so dass wir dadurch leistungsfähiger werden und bleiben. Wir müssen nur wissen, wie wir vorzugehen haben, um dieses Ziel erreichen zu können. In erster Linie dürfen wir uns nicht der Verweichlichung hingeben, sondern sollten uns durch Abhärtung dienlich sein. Es ist daher nötig, uns viel Bewegung und reichliche Atmung an möglichst fri-

scher, guter Luft zu beschaffen. Dazu kann uns Gesundheitssport verhelfen und vor allem auch Land- und Gartenarbeit nebst ausgiebigem Wandern.

Als zweiter, wesentlicher Punkt müssen wir die umstrittene Ernährungsfrage gründlich in Betracht ziehen. Der Körper braucht unbedingt genügend Vitalstoffe, was er nur durch natürliche Ernährungsweise erlangen kann. Entwertete Nahrungsmittel sollten einer gesunden Naturkost weichen. Erfahrungsgemäss kann auch die Ernährung unwillkürlich zur Verweichlichung unseres Organismus beitragen. Man denke dabei nur an die Zivilisationskrankheiten als Folge üppiger Wohlstandsnahrung. Also heisst es auch auf diesem Gebiete aufgepasst, um der Widerstandskraft förderlich dienen zu können.

#### Nachteilige Einflüsse durch Gifte

Sehr stark konnte sich auch in unserer Neuzeit ein dritter Umstand nachteilig entwickeln, denn Angriffe durch schädigende Stoffe und Gifte sind mehr oder weniger an der Tagesordnung. Wer nicht einsieht, dass es dringend nötig ist, sich vor Nikotin, übermässigem Alkoholgenuss und chemischen Medikamenten nebst Drogensüchtigkeit zu bewahren, muss mit den entsprechenden Folgen rechnen. Es ist

nun allerdings nicht leicht und einfach, sich in der heutigen Gesellschaftsordnung im richtigen Sinne massvoll umzustellen, aber es ist sehr lohnend für unsere Gesundheit wie auch für unsere Leistungsfähigkeit. Die körperliche Anfälligkeit kann dadurch wesentlich bekämpft werden, was sich besonders bei auftretenden Epidemien lohnend auswirkt, weil man dadurch allfälligen Infektionen viel eher gewachsen ist. Viren verhalten sich wie Wildtiere, die sich vom Dschungel her einem Gehöft nähern. Blieb dessen Gartentor unvorsichtigerweise offen, dann verschwinden sie während der Dunkelheit in den Pflanzungen, um sich daran zu sättigen. Eine Schwächung unseres Körpers durch grosse Uebermüdung, durch starke Durchkühlung oder andere nachteilige Einflüsse ist für die Viren eine Einladung wie das offengelassene Gartentor für die Wildtiere. Ein geschwächter Zustand verschafft ihnen Einlass und erneuert ihre Aktivität. Medikamente sind kein genügender Verlass, um auf schadlosen Erfolg zählen zu können. Die innewohnende Regenerations- und Heilkraft unseres Körpers sollten wir unterstützen, um Krankheiten wirkungsvoll ausheilen zu können. Selbst bei Anwendung von Naturmitteln und naturgemässer Heilweise wirkt sich die Steigerung der körperlichen Widerstandskraft äusserst vorteilhaft aus.

#### Aus der mütterlichen Praxis

Bevor die wissenschaftlichen Errungenschaften der Neuzeit natürliches Denken und Schlussfolgerungen vielfach verdrängen konnten, galten selbst in Aerztekreisen erfolgreiche Erfahrungen mit Mitteln und Anwendungen als wertvoll und massgebend. Auch heute leuchtet es noch jeder vernünftigen Mutter ein, solcherlei Erfahrungen nicht zu unterschätzen, sondern im Notfall immer wieder davon Gebrauch zu machen. Ein gutes Beispiel dieser Art sind nachstehende Erfahrungen aus der erfreulichen Praxis einer aufmerksamen Mutter. Der Bericht lautet: «Als Mutter von zwei Kindern möchte ich mich be-

danken für die guten Ratschläge und wirklichen Hilfeleistungen, die die „Gesundheits-Nachrichten“ und vor allem das Buch „Der kleine Doktor“ bieten.

Vor dreieinhalb Jahren erlitt mein damals fünfjähriger Sohn einen Verkehrsunfall, bei welchem die Milz entfernt werden musste. Mit den von Ihnen erteilten Ratschlägen und Heilmitteln habe ich folgende gute Erfahrungen gemacht: Die Operation wurde ohne Bluttransfusion durchgeführt. Das Kind konnte nach sieben Tagen ohne Komplikationen nach Hause entlassen werden. Es nahm in der Krankenhauszeit nur Saft von Aprikosen