

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 8

Artikel: Gehobener Gesundheitszustand
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552889>

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: 11.01.2026

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

vielleicht eher begreifen, dass selbst aller-
kleinste Mengen eines heilsamen Stoffes
noch eine gewisse Wirkung auf unseren
Körper auszuüben vermögen.

Wie verhält es sich nun aber mit den
vielen Verunreinigungen, die wir als Um-
weltverschmutzung bezeichnen? Ihr ent-
stammen all die vielen Giftstoffe, die
sich in der Luft, dem Wasser und dem
Boden heute durch unzweckmässiges Ver-
halten vorfinden. Wie verhält es sich mit
unserer Nahrung, den Getränken und
nicht zuletzt auch mit den chemischen
Medikamenten? Wie verhält es sich mit
dem Kampf, der unserem Organismus
zugemutet wird, und zwar einer jeden
der Milliarden von Körperzellen, wenn
all die Gifte, denen sie ausgesetzt sind,
sogar noch in den kleinsten Mengen aktiv
zu wirken vermögen? Wir können uns
dies wohl kaum vorstellen. Da wir durch
das Potenzieren von Heilstoffen eine
tiefergehende Wirkung auslösen können,
ist dies auch bei jenen Stoffen möglich,
die wir als Gifte bezeichnen. Werden
diese demnach mitpotenziert, dann wer-
den sie dermassen negativ auf das Zell-
plasma einzuwirken vermögen, dass da-
durch der aktive Ablauf der Lebensfunk-
tionen stark beeinflusst und abgebremst
werden kann. Wir können den Körper
nicht vor allen schädlichen Stoffen be-
wahren, seien diese nun grob- oder fein-
stofflicher Art. Zum Glück ist er so ge-
schaffen, dass er dagegen ankämpfen
kann, um funktionstüchtig zu bleiben. Es
ist uns indes möglich, dem Körper diesen
Kampf zu erleichtern, indem wir alle
Schadstoffe, die wir kennen, meiden, be-

sonders wenn dies in unserer Macht steht.
Bestimmt ist uns dies mit einigermaßen
gutem Willen bei Nikotin und anderen
Giftstoffen möglich.

Vorteile beachten, Nachteile meiden

All diese Hinweise mögen uns klarer er-
kennen lassen, wie vorteilhaft sich bio-
logischer Landbau für uns auswirken
kann. Beruhen unsere Früchte, Gemüse
und unsere anderen Nahrungsmittel auf
biologischer Basis, dann wirken sie sich
bestimmt für unsere Gesundheit vorteil-
hafter aus, als wenn wir mit all den
vielen Giften rechnen müssen, die uns
durch Fungizide, Insektizide und Rück-
stände irgendwelcher chemischer Stoffe in
unserer täglichen Nahrung begegnen kön-
nen. Alle diese Gifte wirken nicht nur
grobstofflich mit wahrnehmbaren Vergif-
tungserscheinungen, sondern auch fein-
stofflich durch die kleinsten Dosen. Da-
durch sind sie in der Lage, unseren Orga-
nismus mit seinen vielen Zellen anhaltend
zu schädigen, ihn erkranken zu lassen und
ihn womöglich langsam zugrunde zu rich-
ten. Das bildet die Ursachen jener Krank-
heiten, für die wir noch keine Namen
besitzen. Sie äussern sich oft mit un-
klaren Symptomen. Durch sie kann der
Mensch immer schwächer werden, bis er
schliesslich einem Kräftezerfall, der soge-
nannten Kachexie erliegt. Schadstoffe und
Gifte, die uns bekannt sind, sollten wir
daher unbedingt meiden, indem wir sie
nicht an uns herankommen lassen, denn
der Körper hat noch genügend Kampf mit
jenen, die wir nicht kennen und die uns
unbewusst belasten.

Gehobener Gesundheitszustand

Aus dem Leserkreis ging uns ein auf-
schlussreicher Bericht zu, den wir wunsch-
gemäss zum Nutzen aller bekanntgeben
möchten, wenn umständehalber auch nur
auszugsweise in abgekürzter, aber gleich-
wohl völlig beweiskräftiger Form. Herr
St. aus F. schildert uns darin ausführlich,
wie er sich 1957, in seinem 60. Lebens-
jahr, in völlig entkräftetem Gesundheits-

zustand befunden habe, denn er litt da-
mals unter zu hohem Blutdruck und An-
gina pectoris. Da das Ergebnis seines
Kardiogramms sehr schlecht war, sah sich
der Chefarzt im Winterthurer Spital ver-
anlasst, ihm zum Bewusstsein zu bringen,
dass er wegen seines Rauchens selbst die
Verantwortung dafür trage. Zwar zog er
nachträglich erheblichen Nutzen aus einer

Kur in Bad Nauheim, da dessen kohlen-säurehaltiges Wasser die durch den Einfluss von Nikotin verengten Adern wieder dermassen günstig erweiterte, dass die Beklemmungen der Angina pectoris aufhörten und die Gefahr, die zu einem Herzinfarkt führen kann, beseitigt wurde. Da aber der hohe Blutdruck bestehen blieb, versuchten die Aerzte diesen mit Hilfe chemischer Mittel herabzusetzen. Deshalb erklärte eine Krankenschwester dem Patienten, wer sich an solch starke Mittel gewöhnt habe, werde von diesen nicht mehr loskommen. Der Kranke war indes voll überzeugt, dass kein anderes Organ bei guter und richtiger Behandlung so ansprechbar sei wie das Herz, so dass die ursächliche Möglichkeit der Heilung bestehe.

Ueber seine Erfahrung schrieb er wie folgt: «Dass ich diesen Weg fand und beschritt, habe ich nicht den vielen Aerzten, die mich behandelt haben, zu verdanken, sondern den befolgten Ratschlägen aus dem Hause Vogel. – Der erste Schritt auf diesem Weg gelang mir durch die völlige Aufgabe und Beseitigung von Pfeife, Stumpen und Zigaretten.» – Bestimmt ist solch ein Verzicht lobenswert, besonders wenn man zuvor mangels genügender Einsicht seine Gesundheit äusserst gefährdet hat. Schade, dass diese Einsicht nicht schon in jungen Jahren vorhanden war! Wieviel Schwierigkeiten kann man sich ersparen, wenn man überhaupt nicht zu rauchen beginnt. Aber leider ist die Sucht, der man sich ausgeliefert hat, meist grösser als die vernünftige Ueberlegung, zu der unser aufrichtiger Berichterstatter gelangte, weil er sich über die Gifte, die der Tabak in sich birgt, ernstlich klar wurde und entschieden seine frühere Leidenschaft ablegte, um in seinen alten Tagen wieder gesunden zu können, was ihm auch vollauf gelang, denn heute ist er 82 Jahre alt, und seine früheren Beschwerden sind gänzlich verschwunden. Es gelang ihm dies, weil er, wie er uns freudig mitteilte, sich zu einem neuen Lebensstil durchgerungen

hat. Er schrieb darüber: «Bei uns zu Hause gibt es seit Jahren bis zum heutigen Tag jeden zweiten Tag Naturreis, da dieser die Adern zu regenerieren und den Blutdruck zu normalisieren vermag. Wieviel Leid könnte den Menschen und wieviel Geld den Krankenkassen erspart werden, wenn auch die Schulmedizin bereit wäre, auf diese Vorteile hinzuweisen und sie zu verordnen. Ueberrascht hat mich die Tatsache, dass durch die Naturreiskost im Fernen Osten Herzinfarkt und erhöhter Blutdruck sozusagen unbekannt sind. Als ich jedoch einem Arzt aus Winterthur von meiner Essgewohnheit erzählte, äusserte er Bedenken, dass deshalb Beriberi-Erkrankung befürchtet werden könne.» – So wenig sind demnach unsere Aerzte in Ernährungsfragen bewandert, denn diese gefürchtete Krankheit trat erst in Erscheinung, als der Osten den polierten Reis des Westens nachzunehmen begann, denn Reis ist dort ein Hauptgericht und wird er entwertet, kann sich dadurch eben eine Mangelerscheinung ergeben, die indes mit Naturreis jederzeit wieder behoben werden kann. Kein Wunder, dass Herr St. zum Schluss gelangt, man sollte in der Schule viel eher praktisches Wissen pflegen als so vieles, das man das Leben hindurch überhaupt nicht benötigt. Wie manch andere vermisst auch er einen Lehrstuhl für gesunde Ernährung an der Universität. Darum dienen ihm die Bücher: «Die Leber als Regulator der Gesundheit» wie auch «Der kleine Doktor» und die «Gesundheits-Nachrichten» in ihrer leicht verständlichen Sprache und Aufklärung zu seiner vollen Genugtuung. Er hat wirklich erfasst, um was es in der Ernährung geht, denn biologisch gezogene Salate und Gemüse spielen eine wichtige Rolle in seinem täglichen Ernährungsprogramm, ebenso deren richtige Zubereitung mit Hilfe von Molkosan, Trocomare, Herbamare nebst den verschiedensten Gewürzkräutern. Auch der Randensaft darf nicht fehlen und für seine leidenden Augen vor allem auch der Karottensaft nicht. Zu deren Pflege zieht er allerdings auch

noch den Euphrasia-Komplex zu Hilfe, denn der Zustand seiner Augen verschlimmerte sich durch chemische Mittel, so dass er nicht mehr lesen und nur noch erschwert musizieren konnte. Zu Recht erwiesen sich daher die erwähnten Tropfen als hilfreich, denn Euphrasia heisst Augentrost. Darum lautet sein Bericht: «Die Augenschmerzen belästigten mich sogar nachts und hinderten mich am Schlafen. Seit ich aber täglich den Euphrasia-Komplex verwende, um meine Augen damit mehrmals einzureiben, lese und musiziere ich wieder wie ehemals.»

Natürlich zog der gesamte Gesundheitszustand auch aus dem regelmässigen Genuss von Fruchtsäften wie Grapefruit-, Cassis- und rotem Traubensaft reichlichen Nutzen, wobei auch die Heidelbeeren nicht fehlten. Die schon erwähnten Kräutersalze mit ihrem natürlichen Jodgehalt aus Meerpflanzen hatten ihre heilsamen Folgen zu verzeichnen, denn während unser Berichtersteller in jungen Jahren wegen eines Kropfes vom Militärdienst freigesprochen wurde, verlor sich dieses Uebel im Alter ganz durch den erwähnten Jodausgleich. Auch die Knoblauch-Kapseln und die Verwendung von Bärlauchwein fanden ein volles Lob zur Regulierung des Blutdruckes. Darum heisst es weiter in dem Bericht: «Heute, im Alter von 82 Jahren, bin ich völlig gesund, vital, arbeitsfähig, ja, arbeitsfähiger als in jungen Jahren, und besitze einen Blut-

druck von 140/80 bei wöchentlicher Kontrolle.» – In den kritischen Krankheitsjahren war dieser 180/100 wenn nicht sogar 200/100. Der damals 60jährige lag nach seinem Spitalaufenthalt kraft- und arbeitslos zu Hause, unfähig selbst noch lesen zu können, musste er sich vorlesen lassen. Der erfreuliche Wechsel hatte nur stattfinden können, weil sich der Kranke gegenüber besserer Einsicht nicht verschloss, sondern den gesundheitlichen Forderungen mit Entschlossenheit und Ausdauer Folge leistete. Er war sich dabei zudem auch bewusst, dass ein gesunder Körper auch einen gesunden Geist beherbergen sollte, denn hoffnungslose, angst-erfüllte Zustände vertreiben die Ruhe und den inneren Frieden, die das Herz ebenso sehr benötigt wie gesunde Ernährung und natürliche Heilmittel. Das erfordert allerdings einen geistig gesicherten Halt, der sich vom Wahlspruch: «Lasst uns essen und trinken, denn morgen sind wir tot», nicht hinreissen lässt. Der Bericht zeigt ohne Zweifel, dass einem entschiedenen Willen auch ein erfolgreiches Handeln beschieden sein kann, was nicht nur Ratlosen zum Ansporn dienen sollte, es mit dem Mut aufzunehmen, denn auch Zweifler und Gegner naturgemässer Lebens- und Heilweise können womöglich von dem erlangten Erfolg beeindruckt werden. Das ist der Wunsch des Berichterstatters, dem wir durch diese Veröffentlichung Folge geleistet haben.

Folgen schlechter Essgewohnheiten

Wenn Tiere, vor allem die Wiederkäuer, ihre Nahrung verschlingen, dann zeitigt dies keine bösen Folgen, denn ihre Verdauungsorgane arbeiten anders als die unseren. Für uns entstehen daher Nachteile, wenn wir uns zum Essen nicht genügend Zeit einräumen. Die Speicheldrüsen, die in unserem Munde eingebaut sind, sollten ihrem Zwecke dienen, sondern sie doch basische und laugenhaft wirkende Verdauungssäfte ab. Auf diese Weise geschieht die Vorverdauung bereits im Munde, indem Fette emulgiert und Säuren

zum Teil neutralisiert werden. Dies ist jedoch nur bei gutem Einspeicheln der Speisen möglich, indem man sich für gründliches Kauen die nötige Zeit nimmt. Bringen wir hierzu keine Geduld auf, dann können wir uns womöglich gelegentlich Zeit nehmen müssen, weil wir krank geworden sind. Gutes Kauen und ebenso gutes Einspeicheln sind Vorbedingungen einer guten Verdauung, denn dadurch verschafft sich die eingenommene Nahrung eine gute Verarbeitung. Wer gut einspeichelt, wird weniger unter Gärungen,