

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 allerkleinste 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 Umweltverschmutzung bezeichnen? Ihr entstammen all die vielen Giftstoffe, die sich in der Luft, dem Wasser und dem Boden heute durch unzweckmässiges Verhalten 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 werden sie dermassen negativ auf das Zellplasma einzuwirken vermögen, dass dadurch der aktive Ablauf der Lebensfunktionen stark beeinflusst und abgebremst werden kann. Wir können den Körper nicht vor allen schädlichen Stoffen bewahren, seien diese nun grob- oder feinstofflicher Art. Zum Glück ist er so geschaffen, 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 erkennen lassen, wie vorteilhaft sich biologischer Landbau für uns auswirken kann. Beruhen unsere Früchte, Gemüse und unsere anderen Nahrungsmittel auf biologischer Basis, dann wirken sie sich bestimmt für unsere Gesundheit vorteilhafter aus, als wenn wir mit all den vielen Giften rechnen müssen, die uns durch Fungizide, Insektizide und Rückstände irgendwelcher chemischer Stoffe in unserer täglichen Nahrung begegnen können. Alle diese Gifte wirken nicht nur grobstofflich mit wahrnehmbaren Vergiftungsscheinungen, sondern auch feinstofflich durch die kleinsten Dosen. Dadurch sind sie in der Lage, unseren Organismus mit seinen vielen Zellen anhaltend zu schädigen, ihn erkranken zu lassen und ihn womöglich langsam zugrunde zu richten. Das bildet die Ursachen jener Krankheiten, für die wir noch keine Namen besitzen. Sie äussern sich oft mit unklaren Symptomen. Durch sie kann der Mensch immer schwächer werden, bis er schliesslich einem Kräftezerfall, der sogenannten 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 aufschlussreicher Bericht zu, den wir wunschgemäß zum Nutzen aller bekanntgeben möchten, wenn umständshalber auch nur auszugsweise in abgekürzter, aber gleichwohl völlig beweiskräftiger Form. Herr St. aus F. schildert uns darin ausführlich, wie er sich 1957, in seinem 60. Lebensjahr, in völlig entkräftetem Gesundheits-

zustand befunden habe, denn er litt damals unter zu hohem Blutdruck und Angina pectoris. Da das Ergebnis seines Kardiogramms sehr schlecht war, sah sich der Chefarzt im Winterthurer Spital veranlasst, 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, beseitig wurde. Da aber der hohe Blutdruck bestehen blieb, versuchten die Aerzte diesen mit Hilfe chemischer Mittel herabzusetzen. Dieser halb 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 stehe.

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 danken, 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 dieser halb 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 nachzunahmen begann, denn Reis ist dort ein Hauptgericht und wird er entwertet, kann sich dadurch eben eine Mänglerscheinung 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 ehedem.»

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 Berichterstatter 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, angstfüllte 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 Wollen 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 Säu-

ren zum Teil neutralisiert werden. Dies ist jedoch nur bei gutem Einspeichern 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 Einspeichern sind Voraussetzungen einer guten Verdauung, denn dadurch verschafft sich die eingenommene Nahrung eine gute Verarbeitung. Wer gut einspeichert, wird weniger unter Gärungen,