

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

**Artikel:** Gesundes Wohnen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552909>

#### **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:** 25.02.2026

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

Darmgasen und Verstopfung leiden. Nachdem die Nahrung mit Alkaloiden durchdrungen ist, kommt sie in das saure Element des Magens. Magensäure und Pepsin bearbeiten die Nahrung weiter, worauf sie im Dünndarm erneut einem alkalischen oder basischen Milieu begegnet. Hier nun beginnt die Galle vor allem die Fette in Fettsäure und Glycerin zu spalten. Die Enzyme der Bauchspeicheldrüse, besonders Ptyalin und Diastase, verarbeiten die Stärke in Zucker. Auf diese Weise wird sie aufgenommen und in der Leber als Glykogen für die Blutverbrennung und Muskeltätigkeit zur Verfügung stehen können. Wenn jedoch diese Umarbeitung der Stärke nicht gut vor sich geht, dann entsteht eine Art Stärkekleister, der im Dickdarm konzentriert wird und eine ganz schlimme Verstopfung auslöst. Die Grundursache jener schlimmsten Art von Verstopfung, die sich mit steinharten Stühlen äussert, so dass diese oft nur mühsam in harten Kugelchen weggeschafft werden können, liegt vorwiegend in schlechten Essgewohnheiten.

#### Entwertete Stärkenahrung meiden

Ein weiterer Grund, der zur Verstopfung führt, kann auch in zu reichlicher Aufnahme von reiner Stärke liegen. Weissmehlprodukte und weiss polierter Reis sind dafür verantwortlich. Die wertvolle

Kleie und der Keimling fehlen. Dies wirkt sich stofflich mangels Gehalt an Mineralien und Vitaminen ungünstig aus. Auch in energetischem Sinne fehlt der Einfluss der Vitalstoffe auf die Leber und Bauchspeicheldrüse. Wer indes gut einspeicheln lernt und zudem Vollkornprodukte isst, womöglich mit täglichem Zusatz von Vollwertweizenkleie, kann die Uebelstände der Verstopfung verhältnismässig rasch beheben. In besonders hartnäckigen Fällen kann man zeitweise auch mit schleimbildendem Samen nachhelfen. Hierzu dient der Flohsamen, also Psyllium oder auch der Leinsamen in Form von Linoforce.

Kleiereiche Vollwertnahrung finden wir im Vollwertmuesli, im Risopan und Vollwertbrot wie auch im Naturreis. Eine solche Nahrung verschafft die natürlichen Voraussetzungen für eine geregelte, gute Darmtätigkeit. Jahrelange Verstopfung kann dagegen zu schweren Darmleiden und nicht zuletzt zu Darmkrebs führen. Wir sollten daher gute Ratschläge nicht unbeachtet lassen. Wenn wir den natürlichen Forderungen des Körpers entsprechen und somit frühzeitig ändern, was an unseren Essgewohnheiten verkehrt ist, dann werden wir uns vor nutzlosem Leiden bewahren können, statt abzuwarten, bis sie uns in eine hilflose Lage versetzen.

#### Gesundes Wohnen

Wenn bei Rheumatikern erprobte Heilmittel und entsprechende physikalische Anwendungen erfolglos bleiben oder womöglich nur vorübergehend ansprechen, ist es richtig, der Ursache auf anderer Fährte als üblich nachzugehen. Die Erfahrung einer Patientin führte mich hierbei auf den richtigen Gedanken. Sie war in einem gesunden Bauernhause aufgewachsen. Als sie aber in die Stadt übersiedelte, meldeten sich unglaublich starke Rheumaschmerzen, die ihr früher völlig unbekannt gewesen waren. Nachdem uns kein einziger Test auf die richtige Spur verhalf, vermutete ich, die Unstimmigkeit

könne mit der neuen Wohnung im Zusammenhange stehen. Als ich erfuhr, dass es sich hierbei um ein modernes Hochhaus handelte, und zwar um einen jener Eisenbetonbauten mit allem modernen Komfort, wunderte ich mich nicht mehr weiter über die gesundheitlichen Störungen. Ich veranlasste die Frau, mit ihrer Familie wieder in das alte Holzhaus zurückzugehen, was sie auch getreulich befolgte. Nachdem die Patientin dann wieder drei Monate in ihrer alten Umgebung zugebracht hatte, waren auch die starken Rheumaschmerzen verschwunden, und es blieb bei dem Erfolg ohne jeden Rückfall.

### **Verschiedenartiges Baumaterial**

Da sich dieser Einzelfall bei anderen in gleicher Weise wiederholte, konnte die Schlussfolgerung als bestätigt betrachtet werden, sonst hätte man sich getäuscht und nach anderen Ursachen suchen müssen. Durch verschiedene Wiederholungen bei ähnlichen Fällen konnte man zu Recht die Erkrankung dem Wohnen im Betonbau zuschieben. Durch die Rückgewinnung der Gesundheit im früheren Holzhaus war der Beweis erbracht, dass sich in diesem gesund wohnen lässt, während besonders Eisenbeton zur Erkrankung führen kann. Wer Wert auf gesundes Wohnen legt, sollte sich gut einprägen, dass ein Holzbau mit trockener, gut abdrainierter Grundlage an sonnigem Platz am ehesten dem entspricht, was unsere Gesundheit benötigt.

Als zweitbestes Baumaterial hat sich gebrannter Lehmziegel bewährt, den alle Vertreter grosser Kulturen seit Jahrtausenden benützten. Dieser Lehmziegel kann auch ohne weiteres mit der Holzkonstruktion verbunden werden. In warmen, frostfreien Ländern können auch gestampfte Lehmmauern verwendet werden oder sogenannte Adoben, worunter man Lehmziegel versteht, die an der Sonne getrocknet worden sind. Auch solche Häuser sind jenen, die aus gebrannten Ziegeln gebaut wurden, gesundheitlich ebenbürtig. Besonders in Berggegenden begegnet man meistens Natursteinhäusern, weil diese den besten Schutz gegen viel Regen und Schnee darbieten. Da sie meist dicke Mauern haben, sind sie allerdings etwas kälter als die Ziegelbauten, doch sucht man diesen Umstand durch warmes Holztäfer auszugleichen, was gleichzeitig zu angenehmer Wohnlichkeit beiträgt. Der Duft des Arven- und Lärchenholzes verflüchtigt sich nie, kann uns also immer wieder erneut erfreuen und begeistern. Seit den bekannten Bunkerbauten der Kriegszeiten hat man sich auch für das Wohnhaus immer mehr auf Betonbauten verlegt, obwohl diese gesundheitlich, wie bereits erwähnt, je nach Veranlagung des einzelnen sehr nachteilig zu wirken ver-

mögen. Besonders Eisenbeton ist erwiesenermassen das ungesündeste Baumaterial, das uns die Neuzeit geschenkt hat. Diesen Nachteil kann auch die gesamte Kunst der Innenarchitektur nicht aufheben. Vielleicht kann sie den Schaden etwas mildern, damit allein aber ist nicht allen gedient. Zwar sind nicht alle Menschen gleich empfindlich auf bioklimatische und elektromagnetische Reaktionen oder wie man diese sonst noch benennen könnte. Wer jedoch sehr empfindlich ist, kann auf all dieses genau so ungünstig ansprechen wie eine Pflanze, die nicht im richtigen Boden steht.

### **Die richtige Wahl**

Wer über genügend Geld verfügt, um ein neues Haus zu bauen, sollte den Kampf mit den Architekten und Baufachleuten ruhig aufnehmen, indem er Betondecken strikte ablehnt, dafür aber auf Tonhohlkörperdecken im Parterre und über Holzbalken für die weiteren Stockwerke besteht. Eher wechselt man den Architekten, als dass man diesen nach seinem Gutdünken bauen lässt. Wenn man bei einer Krankheit nicht mit chemischen Mitteln vergiftet werden möchte, begibt man sich ja auch zum Homöopathen oder zum Naturarzt. So wie sich der Arzt nach der Behandlung meist nicht mehr um den Patienten kümmert, so vergisst auch der Architekt in der Regel seine Beziehungen zu irgendeinem seiner Bauten, wenn die Schlussabrechnung erfolgt und beglichen ist. Der Hausherr kann sich dann alleine über Vorteile freuen, muss aber auch alleine mit allfälligen Nachteilen fertig werden. Jeder Vogel ist ausgestattet, sein Nest auf seine Weise zu bauen, und er sucht sich die günstigsten Voraussetzungen in der Wahl des Bauplatzes und des Baumaterials aus. Jeder, der sich einen Betonklotz als Haus hinstellen lässt, weil ihm der Mut fehlt, dem Architekten genaue Bedingungen zu stellen oder weil er wirtschaftliche und praktische Überlegungen der gesundheitlichen Rücksichtnahme vorzog, ist bestimmt zu bedauern. Was verbleibt ihm Gutes und Erfreuliches,

wenn er sich und der Familie dadurch schadet? Gesundes Wohnen ist Grundbedingung, besonders wenn man sich selbst einen Bau gestatten kann. Wenn man aber infolge bescheidener Verhältnisse zwischen einer Altwohnung und einem neuzeitlichen Betonappartement zu

wählen hat, dann sollte man gesundheitliche Ueberlegungen berücksichtigen und dem vorteilhaften Holzbau, auch wenn er keine modernen Neuerungen aufweisen mag, den Vorzug geben. Man wird seine Gesundheit dadurch schonen können.

## Reformhausbemühungen

Vor dem ersten Weltkrieg war unsere Nahrung noch nicht so gefährdet, wie sie es heute ist. Damals verwendete man noch keine giftigen Spritzmittel, denn Insektizide und Fungizide waren noch unbekannt. Auch von einer chemischen Düngung wusste man noch nichts. Darum waren Reformhäuser damals noch nicht so dringend nötig wie später, als sie sich zum Schutze natürlicher Lebensmittel zu entwickeln begannen. Oft waren diese auch noch mit einem Kräuterbetrieb verbunden, um damit die naturgemässen Heilweise zu unterstützen.

Noch war ich ein Junge, als ich in Basel das erste Reformhaus zu sehen bekam. Es war dies das Reformhaus Veltin am Kohlenberg, das jedoch vorwiegend Gesundheitswäsche nach dem Grundsatz von Professor Jäger und Dr. Lahmann anbot. Etwas später begann sich in Zürich das Reformhaus Egli zu entwickeln und in Bern wurde ein solches von Zimmermann & Guggelmann in der Monbijoustrasse eröffnet. Im Jahre 1920 folgte dann in der Jurastrasse in Basel das Kräuter- und Reformhaus Vogel. So begann in der Schweiz das Verständnis für eine gesunde Lebensweise immer mehr zu erwachen, und zwar zu einer Zeit, da sich das Leben noch nicht so hektisch abspielte wie heute. Nach dem Jahre 1925 gab ich meine erste Broschüre mit dem Titel «Kleiner Wegweiser für Lebensform» und später das inzwischen vergriffene Buch «Die Nahrung als Heilfaktor» heraus. Der Grundsatz, dass Nahrungsmittel Heilmittel und Heilmittel Nahrungsmittel sein sollten, wurde immer mehr vertreten und das Reformhaus als Vertrauensstelle aufgesucht. Ihm fiel die

Pflicht der Kundenaufklärung zu und auch die Aufgabe, für natürliche, giftfreie Nahrungsmittel besorgt zu sein. Nach und nach gesellten sich auch allerlei Naturprodukte zur gesunden Körperpflege bei, einem Bedürfnis entsprechend, sich in jeder Hinsicht auf gesunder Grundlage stärken zu können, stellte doch die kriegerische Entwicklung unserer Zeit immer grössere Anforderungen an unsere Gesundheit. Das allgemeine Produktionsangebot hielt sich in den Reformhäusern der Schweiz bis auf heute auf pflanzlicher Grundlage. Diese Zielstrebigkeit sollte erhalten bleiben, auch wenn Deutschland diesen Kurs verlassen hat, um Reformfleisch anzubieten, was den früheren Bestrebungen völlig zuwiderläuft. Wie so manches andere ist auch dieser Umstand ein Kuriosum unserer Neuzeit, das besonders älteren Vertretern des Gesundheitswesens nicht sinngemäss und notwendig erscheint.

Wenn auch noch andere Entwicklungsphasen das Festhalten an grundsatztreuen Bemühungen im Laufe der Zeit zu erschweren vermochten, freut sich heute doch das Reformhaus Merz in Basel, dieses Jahr sein 70jähriges Bestehen feiern zu können. Die Jahre von Veltins Geschäft, das Herr Merz seinerzeit käuflich erwarb, einbezogen, ergeben vom Jahre 1909 bis 1979 die erwähnten 70 Jahre, die dem Bestreben gesundheitlicher Bemühungen dienten. Herrn Merz habe ich als sehr ruhigen, bedächtigen Geschäftsmann noch gekannt. Der heutige Inhaber, Herr Wilfried Scheller, kann demnach auf eine entwicklungsreiche Tradition seines Betriebes zurückblicken. Auch sein