

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 12

Artikel: Flucht aus unheilvollem Kreislauf
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553453>

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: 25.01.2026

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

Flucht aus unheilvollem Kreislauf

Wenden wir einmal unseren Blick zurück in die Vergangenheit, denn vor etwa 80 Jahren hatten wir ganz andere Verhältnisse als heute. Noch waren wir nicht im Maschinenzeitalter angelangt. Der Tag begann in der Morgenfrühe und forderte Arbeitslust und kraftvolles Eingreifen in die Pflichten, wobei die eigene Muskelkraft noch erforderlich war, um allem gerecht werden zu können. Das schützte entschieden vor Verweichung. Auch verursachten damals noch keine technischen und chemischen Errungenschaften eine Umweltverschmutzung, die inzwischen so viele Schwierigkeiten hervorrufen konnte. Luft, Gewässer sowie der Erdboden erfreuten sich noch der Reinheit, so dass durch sie keine Vergiftung zu befürchten war. Von gefährlichen, unschönen Müllanhäufungen wusste man noch nichts. Man erfreute sich demnach noch einer sauberen Ordnung, die mit gewissenhaftem Fleiss zur Erhaltung der Schönheit ernsthaft beachtet wurde. Der mässige Handwerkerlärm war gesundheitlich noch erträglich, besonders wenn man ihn mit dem heutigen Maschinengeschöpf vergleicht. Selbst reichliche Arbeitspflichten führten nicht zu einem Zeitmangel, gefolgt von Hast und Eile, denn ein wöchentlicher Ruhetag genügte damals noch zur Entspannung, so dass der Arbeit die notwendige Zeit eingeräumt werden konnte. Da das elektrische Licht noch fehlte, konnte es nicht dazu verleiten, den Tag ungebührlich zu verlängern und den Schlaf entsprechend zu verkürzen. Weder Radio noch Fernsehprogramme dienten zur Unterhaltung bis tief in die Nacht hinein. Das trug zum natürlichen Gleichgewicht einer gesunden Lebensführung bei, und chronische Schlaflosigkeit hatte sich noch keinen Platz erobert. Man musste demnach auch nicht zu verhängnisvollen, starken Mitteln greifen.

Auch in der Landwirtschaft arbeitete man noch auf natürliche Weise ohne Spritzmittel und Massivdüngung. Man musste

demnach nicht befürchten, sich durch Insektizide und Fungizide zu vergiften oder durch chemische Düngung den Boden mit seiner Bakterienflora zu schädigen. Die natürliche Bewirtschaftung hatte gesunde Erzeugnisse zur Folge, weshalb der Gesundheitszustand durch sie nicht beeinträchtigt wurde. Auch die Entwertung der Nahrungsmittel war noch nicht zur Regel geworden, so dass man sich auch nicht veranlasst sah, den allfälligen entstandenen Mineralstoff- und Vitaminmangel durch künstliche Ersatzstoffe auszugleichen. Noch war es möglich, sich durch eine natürliche Lebens- und Heilweise eine kraftvolle Gesundheit anzueignen. Dazu verhalf die einfache Ernährungsweise jener Zeit, denn die damaligen Verhältnisse forderten Sparsamkeit. Der Bedarf musste möglichst aus dem eigenen Boden gedeckt werden, da die Verkehrsmittel von heute noch nicht zur Verfügung standen.

Nachteilige Neuerungen

Erst mit dem nachträglichen Umschwung zum Wohlstandsleben des Industriestaates erlitt auch die Ernährungsweise eine Änderung. Infolge gesteigerter Konjunktur bot dies sogar dem Arbeiterstand die Möglichkeit, sich üppiger zu ernähren und demnach die entsprechenden Folgen kennenzulernen. Wer nämlich den Wohlstand ausschöpfen will, wird dadurch auch den Wohlstandskrankheiten begegnen. Die ursprüngliche Naturkost weicht ohne weiteres verfeinerter, aber entwerteter Nahrung. Die Erzeugnisse aus Vollkorngetreide werden nicht mehr geschätzt, wohl aber Weissmehl und Weissbrot. Der vollwertige Naturreis, der 9 1/2 mal mehr Mineralbestandteile besitzt als der weisse Reis, gerät in Vergessenheit, obwohl eineseitige Ernährung mit weissem Reis in den sogenannten Reisländern die gefürchtete Beriberikrankheit zur Folge hat. Die Tatsache, dass diese Erkrankung durch die Rückkehr zum Naturreis wieder geheilt werden kann, dient bestimmt vollauf

als Ursachenbeweis, wie schädigend entwertete Nahrungsmittel wirken können. Der Naturreisgenuss leistet auch heilsame Dienste bei Gefässleiden, regelt er doch den Blutdruck und wirkt zusätzlich auch vor allem dem Herzinfarkt entgegen. Kein Wunder, dass es notwendig wäre, wieder zur Vollwertnahrung zurückzukehren, um den Gefässtod entsprechend einschränken zu können, da heute jeder vierte von uns Menschen diesen Tod erleidet, vor 70 Jahren aber nur jeder dreissigste.

Auf gleicher Grundlage steht auch die Krebserkrankung, auf die man ebenfalls durch entschiedene Rückkehr zur Naturkost unter Vermeidung cancerogener Einflüsse günstig wirken kann, besonders in vorbeugendem Sinne und vor allem bei gleichzeitig natürlicher Heil- und Lebensweise. Statt sich demnach ohne Bedenken neuzeitlichen Veränderungen anzupassen, sollte man vielmehr zu den einfachen Geboten natürlicher Lebenserfahrung zurückkehren, weil man dadurch gesundheits-

schädigenden Einflüssen am erfolgreichsten entgegenwirken kann.

Rückkehr zum vorteilhaften Kreislauf

Wir werden dadurch den unheilvollen Kreislauf der Neuzeit wohlweislich verlassen, indem wir die vollwertigen Erzeugnisse der Natur wertschätzend wieder einschalten, in dem vollen Bewusstsein, dass uns entwertete Nahrung nicht frommt. Lassen wir uns daher unsere natürlichen Bedürfnisse auf natürliche Weise decken, nämlich durch Nahrung aus dem vollen Korn, durch Süßigkeit aus dem vollwertigen Zucker der Früchte und durch Gemüse aus biologisch gepflegter Erde, denn auf diese Weise können unsere Nahrungsmittel zugleich auch als Heilmittel wirksam sein, unterstützt durch pflanzliche Heilwerte und durch natürliche Behandlungsweise im Falle der Erkrankung. Dies ist der naturgegebene Kreislauf, dem wir uns anvertrauen dürfen, weil er sich vorbeugend und heilend bewährt hat.

Zurück zur naturgemäßen Lebensweise

Bedenkt man die mannigfachen Errungenchaften der Neuzeit mit ihren vielseitigen Gefahren der Umweltverschmutzung, dann fragt man sich unwillkürlich, ob eine solche Rückkehr überhaupt noch möglich ist? Die Luft ist nicht mehr rein. Blei, Benzpyren und andere Gifte belasten unsere Gesundheit. Rückstände von Spritzmitteln, Fungiziden und Pestiziden, ferner von Konservierungsmitteln, Aromen und andere Chemikalien als Restbestände unbiologischer Wirtschaftsführung vermindern die Werte unserer Nahrungsmittel. Chemische Medikamente, vor allem Nerven-, Schmerzstill-, Schlaf- und Beruhigungsmittel stören die normalen Organfunktionen und schwächen die unentbehrliche Abwehr- und Regenerationskraft unseres Körpers. All dies, verbunden mit Mangel an Sauerstoff, vermindert den Zellstoffwechsel. Ein Uebermass an entwerteter Nahrung erzeugt einerseits Mangelercheinungen und überlastet anderseits

die Organe. All diese Nachteile sind zudem verbunden mit einer stark belasteten Erbanlage, was die Entwicklung der Zivilisationskrankheiten fördert. So müssen wir uns über die Zunahme von Rheuma, Gicht, Arthritis, Zuckerkrankheit, Gefässleiden und Krebs nicht wundern. Zu den vermehrten Nachteilen gesellt sich auch noch die gesteigerte Radioaktivität.

Der Segen biologischer Bewirtschaftung

Da es nicht in unserer Macht steht, den Zeiger der voraneilenden Zeit zurückzukurbeln, sehen wir uns unwillkürlich nach einem hilfreichen Ausweg in der Not um. Am naheliegendsten ist es, unseren Garten oder Landbesitz biologisch zu bearbeiten, um dadurch giftfreie Produkte erlangen zu können. Herrlich, wenn auf diese Weise die Gemüse, die Gewürzkräuter, die Beerenfrüchte und das Obst wieder auf natürliche Weise gezogen werden können. Allerdings wies einmal ein deutscher Pro-