

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

**Artikel:** Zurück zur naturgemässen Lebensweise  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553469>

### **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:** 23.02.2026

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



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 Errungenschaften 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 Mangelerscheinungen und überlastet andererseits

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-



fessor auf die Nutzlosigkeit solcher Bestrebungen hin, solange sich die Radioaktivität geltend machen könne.

Wenn wir aber vollwertige Nahrungsmittel zu gewinnen vermögen, weichen wir manchen Mangelerscheinungen aus. Denken wir dabei nur einmal an die Umgehung der bedenklichen Zahnkaries. Auch die gefährliche Spritzerei kann dadurch eingedämmt werden. Also sind unsere aufrichtigen Bemühungen keineswegs völlig wertlos. Wir müssen ganz einfach umdenken lernen, denn schliesslich stammen wir aus den Elementen der Erde und müssen uns nach den diesbezüglichen Naturgesetzen richten, nicht aber nach der bequemeren Lösung durch die Zuflucht zum synthetischen Aufbau anorganischer Stoffe. Ja, die Rückkehr zu den risikolosen Forderungen der Naturgesetze verlangt von uns aufrichtiges Umlernen. Wer gewissenhaft beobachtet, braucht sich nicht täuschen zu lassen, wird er doch dann erkennen, dass die Pflanzenwelt die Fähigkeit besitzt, anorganische Stoffe umzugestalten, so dass sie für uns bekömmlich werden, weil wir sie alsdann verarbeiten und risikolos in uns aufnehmen können, statt uns zu belasten oder uns womöglich sogar zu gefährden.

Ein weiterer Weg steht uns offen, unsere Kinder widerstandsfähiger werden zu lassen, indem wir sie vor Bakterien möglichst schützen. Pflanzen, die uns ernähren, die uns helfen und uns heilen, sind die ältesten Wohltäter im Leben des Menschen. Nicht alle kennen die eigene, uns innewohnende Regenerationskraft unseres Körpers, und doch ist es wichtig, darüber Bescheid zu wissen, um sie nutzbringend anwenden zu können. Menschen, denen wir vertrauen, können sich täuschen, wenn sie die wunderbaren Gesetze der höchsten Intelligenz im Universum missdeuten, weil sie diese zu wenig verstehen. Sie können daher nicht ohne weiteres helfen, wohl aber die Naturgesetze, die der Weisheit des Schöpfers entspringen. Der Weg zu risikolosem Heilen geht demnach durch diese. Dabei kommt es nicht darauf an, wie rasch die Heilung zustande kommt, sondern dass sich diese wirklich als einwandfreie Hilfe erweist. Solange wir uns berechtigt fühlen, natürliche Nahrungsmittel zu entwerten, gehen wir deren Heilmöglichkeiten verlustig, denn in erster Linie sollte die Nahrung so beschaffen sein, dass sie keinen Mangel aufkommen lässt, so dass man überhaupt nicht nach Heilmitteln Ausschau halten müsste.

### **Führt Gleichschaltung der Frau zum Familienglück ?**

In Kopenhagen wird im Juli 1980 die Weltkonferenz der Vereinten Nationen zum Jahrzehnt der Frau betreffs der Regelung ihrer Rechte und Pflichten stattfinden. Die vielen andersartigen Sitten und Gebräuche, die mannigfachen Gewohnheiten und Ansichten, die in den unterentwickelten Ländern wie auch bei uns herrschen, lassen es zwar fraglich erscheinen, ob sich für alle eine einheitliche Richtlinie finden, festlegen und durchführen lässt. – Immerhin zeigen all diese Bemühungen, dass man es vorzieht, auf einen gemeinsamen Nenner zu kommen, doch steht es nicht in unserer Macht, gewisse festgelegte Hindernisse zu beseitigen. Wie will man da erreichen können,

was man als passende Lösung anstrebt? Da sich seit der Neuzeit verschiedene, mehr oder weniger unvorteilhafte Strömungen auf dem Gebiet fraulicher Rechte und Pflichten durchgesetzt haben, wäre es allerdings günstig, sich wieder einmal dem Ursprung der Dinge zuzuwenden, denn dieser Ursprung wurzelt in einem beglückenden Familienleben. Bekanntlich ergeben geistig gesunde, zufriedene Familienverhältnisse unwillkürlich auch ein befriedigendes Volksleben. Wenn daher unsere neuzeitlichen Bestrebungen das Familienleben nicht harmonisch zu beeinflussen vermögen, werden sie schwerlich ernsthafte Probleme zufriedenstellend lösen können.