

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 8

Artikel: Was benötigen wir, um zu leben und gesund zu bleiben?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970132>

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: 21.02.2026

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

in der Regel das homöopathische Prinzip kleiner Reize, weil er es nicht versteht und daher nicht begreifen kann. Kürzlich wurde ein Sturm krassester Ablehnung dagegen entfacht. Allerdings bezog sich dieser mehr auf die vorgeschriebene Zubereitungsart früherer Zeiten, und zwar mehr aus gewissen religiösen Gründen als aus Protest gegen die Abschwächung zu starker Mittel durch entsprechende Verdünnung. Man kann allem, auch dem, was sich gesetzmässig bewährt, mit verkehrter Einstellung schaden, ohne dass der Kernpunkt der aufgeworfenen Streitfrage überhaupt berührt worden wäre. Grundlegend ist die gesicherte Richtlinie, dass sich Naturge-

setze als solche bewähren und keinen mystischen Nimbus zur Festigung ihrer Glaubwürdigkeit benötigen, weshalb es geachtet ist, wenn man diesen Nimbus restlos ablehnt, ohne das Kind mit dem Bade auszuschütten. Dadurch kann sich der beweiskräftige Nutzen geklärt herauskristallisieren. Weil nun aber der Angriff auf das homöopathische Prinzip in letzter Zeit viel Staub aufgewirbelt hat, sind darüber verschiedene Fragen zu klären, was unserseits bei Gelegenheit geschehen wird. Gewiss wird die vorliegende Abhandlung dazu angetan sein, die Wesensart von Thuja richtig kennen und auf erfolgreiche Weise verwenden zu lernen.

Was benötigen wir, um zu leben und gesund zu bleiben?

Die Wissenschaft behauptet, dass wir etwa 40 verschiedene Nahrungskomponenten benötigen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Diese lebensnotwendigen Stoffe bezeichnet man als essentielle Bestandteile der Nahrung. Sie werden in Nähr- und Aufbaustoffe eingeteilt. Es handelt sich dabei um Eiweiss, Fette, Kohlenhydrate, Aminosäuren und Mineralsalze sowie um Wirkstoffe, die sogenannten Vitamine und Spurenelemente. Man kennt bis heute 13 Vitamine und 8 Substanzen mit vitaminartigen Eigenschaften, während die Forschung immer wieder neue Vitalstoffe mit Vitamincharakter entdeckt. Zudem ist noch auf die sogenannten Wachstumsfaktoren hinzuweisen, da diese ebenfalls lebenswichtige Funktionen auszuüben haben. Sie wurden in der Praxis festgestellt, doch kann man über deren genaue Funktionen noch keine exakten Erklärungen bekanntgeben. Diese Wachstumsfaktoren, die noch näher erforscht werden müssen, stellte man im frischen Presssaft von Gras, Kräutern und Gemüsen fest, zusätzlich aber auch in der Molke. Im Gegensatz zu den Nährstoffen, die dem Körper als Bausteine und Speicherstoffe dienen, verrichten alle Vitalstoffe katalytische Funktionen. Der Begriff hiervon bedeutet, dass diese Stoffe durch ihr Eingreifen den Auf- und Abbau

der Hauptnährstoffe ermöglichen, was den gesamten Stoffwechsel zu steuern vermag. Obwohl von all diesen Vitalstoffen nur ganz kleine Mengen nötig sind, kann deren Fehlen oder auch nur schon ein Mangel davon den ganzen Stoffwechsel stören und aus dem Geleise bringen. Es spielt keine Rolle, ob es sich dabei um ein Vitamin, einen Mineralstoff, ein Enzym oder einen Wachstumsfaktor handelt.

Noch ungelöste Rätsel

Da man diese Vitalstoffe und Spurenelemente noch gar nicht alle völlig kennt, geben sie der Forschung immer noch ungelöste Rätsel auf. Dieserhalb ist es auch nicht möglich, eine Ernährungstherapie aufzustellen, die allen gesundheitlichen Anforderungen genau entsprechen würde. Gewiss war es bis anhin möglich, typische Avitaminosen, also Mangelkrankheiten, genau zu erkennen, weshalb man heute in der Lage ist, Xerophthalmie, eine Augenkrankheit, mit Vitamin A zu heilen. Auch die Beriberikrankheit ist heute leicht mit Vitamin B₁ zu beheben, vormerklich durch Nurreis, da es in diesem enthalten ist. Ebenso kann man heute einer Pellagra erfolgreich mit Vitamin PP begegnen. Den Skorbut behebt man als typischen Vitamin-C-Mangel mit Zitrusfrüchten und

rohem Sauerkraut schnell und leicht. Tritt Rachitis als ein Vitamin-D-Mangel noch immer reichlich auf, ist sie mit der heutigen Erkenntnis jedoch leichter zu beheben als früher, und zwar dadurch, dass man den Kalkspiegel des Kranken in Ordnung bringt und natürliche Stoffe, die Vitamin D enthalten, einsetzt. Mit Vigantol, einem ultraviolet bestrahlten Ergosterin, lässt sich nur ein vorübergehender Erfolg erzielen. Nur von natürlichem Vitamin kann man bleibenden Erfolg erwarten, nicht aber von einem solchen, das künstlich ist. Zudem ist künstliches Vitamin bei Überdosierung nicht ungefährlich, da es neue Krankheiten verursachen kann.

Auffallend ist, dass Avitaminosen auch durch die Einnahme von Medikamenten entstehen können, wenn diese durch eine teilweise Zerstörung der Darmflora einen erhöhten Vitaminbedarf hervorrufen. Da Bakterien, Viren und Parasiten für sich selbst Vitamine gebrauchen, erfordern auch sie eine erhöhte Vitaminzufuhr, wenn nicht ein Mangel entstehen soll. Bei gewissen Vitaminmangelerscheinungen wird die eigene Abwehrkraft vermindert, so dass allerlei Anfälligkeitkeiten zur Plage werden können.

Das Entstehen von Vitaminmangel

Die übliche Getreideverarbeitung in Weissmehl und Weissmehlprodukte zeigt am besten, wie Vitaminmangel in Erscheinung treten kann. Mehl, das zu 70% ausgemahlen wurde, hat 5mal weniger Vitamin B₁ als Vollkornmehl, 3mal weniger B₂, 6mal weniger B₆, und gerade diese 3 Vitamine sind für unsere Gesundheit äusserst wichtig! Bei Reis ist zwischen weissem Reis und dem Naturreis der Vitalstoffunterschied noch grösser als bei unserem Getreide.

Da uns die Wissenschaft noch keine genauen Angaben machen kann, wieviel wir von allen wichtigen, lebensnotwendigen Vitalstoffen benötigen, wäre es doch bestimmt einfacher und besser, wir würden unsere Nahrung so geniessen, wie sie uns von der Natur in vollwertigem Zustand dargeboten wird. Niemand wusste von Anfang an besser, wieviel Nähr- und Vitalstoffe wir be-

nötigen, als der Schöpfer selbst. Wenn wir uns also bemühen, aus den ganzen Getreidekörnern und aus dem ungeschälten Reiskorn schmackhafte Gerichte zu bereiten, bereichert mit biologischen Gemüsen, Salaten oder Früchten, dann haben wir alle bekannten und zudem auch noch die unerforschten Nahrungskomponenten, Nährstoffe, Vitamine, Spurenelemente mitsamt den geheimnisvollen Wuchsstoffen in der vom Schöpfer bestimmten und lebensnotwendigen Proportion.

Bessere Wahl oder Widersprüche?

Naturvölker in den Kordilleren, im Himalayagebiet wie auch im Atlasgebirge, die von der Zivilisation noch unberührt geblieben sind, geniessen ihre Nahrung dieserhalb noch unverändert, wie sie in der Natur gedeiht und kennen daher keine Mangelkrankheiten, also keine Avitaminosen, obwohl sie wenig oder nichts von Spurelementen, Enzymen und Wuchsstoffen wissen. Sie sind durch ihre Naturkost auch von den furchtbaren Zivilisationskrankheiten wie Arthritis, multiple Sklerose, Gefässleiden und Krebs verschont geblieben, denn diese Krankheiten entstehen nur, wenn das biologische Gleichgewicht gestört ist, so dass einerseits Überfütterung an Nährstoffen, andernteils aber Mangel an Vitalstoffen vorhanden ist. Dieser missliche Umstand kann mit der gesamten Chemie trotz vieler künstlicher Vitamine und den Hundertausenden von Medikamenten durch die hochentwickelte chemische Industrie nicht behoben werden. Im Gegen teil, die Sachlage verschlimmert sich, je mehr der Mensch mit seinem unvollkommenen Wissen in die heutigen, aus dem Gleichgewicht geratenen Gesundheitsprobleme eingreift. Die Lage gestaltet sich dadurch nur noch verworren und schlimmer. Anstatt zur Natur zurückzukehren, verirrt sich die heutige Menschheit immer mehr im Dschungel mangelhaft bewiesener Theorien und in komplizierten Synthesen einer vermeintlichen Wissenschaft, die immer näher zum Abgrund hinführt.

Einfache Schlussfolgerung

Wilde Tiere, die noch genügend Lebensraum besitzen, sind viel besser daran als wir Menschen der Neuzeit. Sie benützen die Nahrung so, wie sie der Schöpfer für sie erschaffen hat, und kennen daher keine Avitaminosen oder sonstige Mangelkrankheiten. Schlimm wird es für die Tiere erst dann in gesundheitlicher Hinsicht, wenn ihnen der Mensch die notwendigen Lebensbedingungen ungünstig verändert, be-

schneidet oder gar zerstört. Man fragt sich oft, wieso es soviel braucht, bis der Mensch zu einer gesunden Einsicht gelangt, um sich und die anderen Geschöpfe der Erde nicht fortwährend, oft auf die unglaubliche Art, zu schädigen und dem Abgrund entgegenzutreiben! Wie einfach wäre es doch, zu einer naturbelassenen Nahrung zurückzukehren und einer vernünftigen Lebensweise zu huldigen, statt sich durch lauter Unvernunft das eigene Grabschaufeln zu müssen.

Theorie und Praxis

Als ich noch jung war, glaubte ich, dass die führenden Männer der Wissenschaft in Übereinstimmung mit ihren Darbietungen durch Vorträge, Vorlesungen und Veröffentlichungen leben würden. Oft untermauerten Filme und Dias das treffliche Erfahrungsgut aus der Praxis des täglichen Lebens. Sollte man da nicht überzeugt sein können, dass des Redners Worte mit seiner Lebensführung übereinstimmen würden? — Während ich älter wurde, hatte ich jedoch immer mehr Gelegenheit, hinter die Kulissen blosses Theorie zu blicken. Das Ergebnis war oft unglaublich weit von dem entfernt, was ich zuvor erwartet hatte, so dass ich mir, betrübt und enttäuscht, als Gegengewicht nur vornehmen konnte, mich nie in solchen Widerspruch zwischen Theorie und Praxis hineinschaukeln zu lassen. Meine Zuhörer sollten wahrheitsgetreuen Aufschluss erhalten, gestützt auf das, was ich nicht nur theoretisch, sondern im eigenen Leben vertrat. Ich wagte es sogar, jeweils Redner, die im Widerspruch zu ihren eigenen Darbietungen handelten, auf die daraus entstehende ungünstige Wirkung aufmerksam zu machen.

Beispiele aus der Praxis

Es war da ein bekannter deutscher Arzt, ein Wissenschaftler von Ruf, der während eines Ärztekongresses einen Vortrag über Krebs hielt. Er äusserte sich mit vielen vornehmen Formulierungen nebst einer Menge von Fremdwörtern über die beäng-

stigende Zunahme dieser erschreckenden Krankheit. Die Argumente und das Bildmaterial, das der wendige Redner zusammengetragen hatte, waren so gut und überzeugend, dass jeder der Anwesenden dadurch tief beeindruckt wurde. Wer noch immer der Sucht des Rauchens frönte, konnte dadurch einen derartigen Schock erhalten, dass er infolgedessen das Rauchen entschieden hätte lassen können. Sobald jemand erfährt, dass die Teersubstanzen von Raucherwaren, vor allem von Zigaretten, den Raucherkrebs nicht nur fördern, sondern offensichtlich zu erzeugen vermögen, sollte dies jedem verantwortungsbewussten Menschen genügen, sich von einer solchen Leidenschaft abzuwenden, um sich nicht weiterhin der Gefahr auszusetzen, seinem Leben durch einen Lippen-, Kehlkopf-, Bronchial- oder Lungenkrebs frühzeitig ein bedenkliches Ende zu bereiten. Wenn schon Zuhörer, die über die dargebotene Aufklärung erstmals unterrichtet worden sind, den Entschluss fassen können, nie mehr zu rauchen, ist es bestimmt unglaublich, wenn ein Vertreter der Wissenschaft noch immer dem huldigen kann, was er mit so viel Überzeugungskraft öffentlich blosszustellen sich verpflichtet fühlt! Aber das geschah wirklich unmittelbar nach Beendigung des anschaulichen Vortrages. Kaum hatte nämlich der Redner den Saal verlassen, war seine erste Handlung, eine Zigarette anzuzünden, um sich sonnen zu können an solch gefähr-