

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 12

Artikel: Mangel an Vitalstoffen als Krankheitsursache
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970174>

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: 22.02.2026

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

Ein altes Sprichwort sagt die Wahrheit, dass nämlich Friede ernährt, während Unfriede verzehrt. Allerdings ist damit nicht gesagt, man müsse zu allem Ungereimten, zu allem Unwahren und Unschönen nun einfach eine bejahende Stellung einnehmen, um den Frieden nicht gefährden zu müssen. So verkehrt schlussfolgerte die antiautoritäre Erziehungsweise unserer Zeit und ihre Verkehrtheit hatte bittere Früchte zur Folge. Hinter einem falschen Frieden versteckt sich in der Regel ein unheilvoller Krieg. An solchen Kriegen ist unsere Neuzeit ja nicht arm, wohl aber an einem dauerhaften Frieden. Mit diesem verbunden ist auch eine echte Herzensfreude, die allem Schönen entspringen kann. Da solche Freude einen stärkenden und heilenden Einfluss auf uns auszuüben vermag, widmete ich ihr im Buch «Der kleine Doktor» einen Artikel mit der Aufforderung «Freue

dich gesund». Wer sich am Schönen freut, das uns der Anblick unverdorbener Natur noch immer ermöglicht, erfüllt sich auch mit erwärmender Dankbarkeit. All das aber trägt dazu bei, sich das körperliche und seelische Gleichgewicht erhalten zu können, so dass die sieben Punkte unserer Betrachtung dem einzelnen zum Ansporn dienen mögen, um durchzuhalten. Allerdings stehen inzwischen die übermäßig bewaffneten Zerstörungsmächte zum Vernichten unserer schönen Erde bereit. Aber die einzige bestehende Allmacht wird das Gute erhalten und nur das Böse beseitigen. Wer wird dann noch altern müssen, wenn es dem Menschen beschieden sein wird, zu seiner Jugend zurückkehren zu können? Die sieben Ratschläge dienen demnach als erleichternde Übergangslösung zu einer völlig veränderten Daseinsmöglichkeit auf unserer wiederhergestellten Erde.

Mangel an Vitalstoffen als Krankheitsursache

Zwar leidet die westliche Welt allgemein an einer Überernährung, vor allem an Eiweissüberfütterung, aber auch bei ihr ist in Betracht zu ziehen, dass es an gewissen Vitalstoffen mangeln mag, sind darunter doch Vitamine und Mineralbestandteile zu verstehen. Würde man nun ganz davon absehen, entwertete Nahrungsmittel zu geniessen, dann würde bei der übrigen Ernährungsweise kein solcher Mangel in Erscheinung treten können. Leider ist dieser nun aber bei vielen Menschen festzustellen und ein natürlicher Ausweg sollte sich als vernünftig erweisen. Da Vollgetreide, Gemüse und Früchte genügend Vitalstoffe enthalten, und zwar vor allem in rohem Zustand, sollten wir in unserer Ernährungsweise die Rohkost weniger vernachlässigen, sondern ihrer Bedeutung mehr Beachtung schenken. Gleichzeitig sollten wir aber auch denaturierte Stärke- und Weisszuckernahrung meiden, denn gerade durch sie kann Mangel entstehen. Ein typisches Beispiel hiervon ist die allgemeine Zahnkatastrophe, die sich beim Schulkind meldet trotz anderweitiger reichhaltiger Ernährung.

Zweckmässige Kuren

All dies beeindruckt heute aufgeschlossene Ärzte und Ernährungstherapeuten, so dass sie es vorzogen, ihr Augenmerk auf Rohkost und Saftkuren zu richten, weil sie erfahrungsgemäss dadurch sogar für schwierige Krankheiten Heilung erlangen können, selbst wenn es sich um solche handelt, die als unheilbar bezeichnet worden sind. Dies ist der Fall, weil die Rohkost- und Saftkuren, vor allem jene mit Gemüsesäften, dem Körper die fehlenden Vitalstoffe zuführen. Die überschüssige Eiweiss- und Fettnahrung fällt dadurch weg und entwertete Nahrungsmittel kommen überhaupt nicht in Frage. Auf diese Weise erhält der Körper die Möglichkeit, die eigenen, aufbauenden Kräfte anzuregen, wodurch selbst schwere Leiden zur Heilung gelangen können. Die unmittelbare Wirksamkeit naturgegebener Verhaltungsregeln heilt nicht nur Gefässleiden, sondern oft auch Krebs durch die notwendige, vitalstoffreiche Nahrung. Es handelt sich bei einer solchen Heilung somit nicht um ein Wunder, sondern ganz einfach um die Berücksichtigung vorliegender, natür-

licher Gesetzmässigkeit, die der Geschäftssinn unserer Tage durch neuzeitliche Erungenschaften ersetzt haben möchte. Verlässt nun aber jemand den richtigen Weg, so muss er einfach wieder auf diesen zurückgelangen, um das erwünschte Ziel erreichen zu können. Ebenso verhält es sich auf dem gesundheitlichen Gebiet. Mögen Ärzte auch über eine solch unerwartete Wendung erstaunt sein, so handelt es sich dabei doch nur um eine normale, natürliche Reaktion des Körpers, der sich wieder nach seiner eigenen Gesetzmässigkeit verhalten kann, so dass er erneut zu gesunden vermag. Die eigene Regenerationskraft kann sich dadurch ungestört wieder zum Guten auswirken.

Zweckmässiger Ausgleich

Zusammen mit zweckmässigen physikalischen Anwendungen und entsprechenden günstigen Pflanzenpräparaten nebst den richtigen Diätkuren verfolgen gute Therapeuten nur den einen Zweck, das naturgemäße Geschehen zu unterstützen und die körperlichen Vorzüglichkeiten in Bewegung zu versetzen, statt lähmend auf sie

einzuwirken. Diese schützende Überwachung genügt, damit der Körper in seiner Tätigkeit nicht gestört wird, um die in ihm liegenden Hilfs- und Heilmöglichkeiten voll ausschöpfen zu können. Solch bedachtes Vorgehen ermöglicht eine wirkliche Heilung, selbst wenn es sich dabei um schwerwiegende Krankheiten handeln mag. Der Mensch kann dadurch helfen, dass er Mangelzustände aufhebt und den natürlichen Verlauf seiner körperlichen Fähigkeiten nicht stört oder gar erdrosselt. Das übrige besorgt der natürliche Verlauf der Dinge. Schon im Altertum sahen weise Männer ein, wie wunderbar unser Körper geschaffen wurde mit gesunderhaltenden Fähigkeiten, die wir allerdings heute viel zu wenig beachten, pflegen und nützen, sondern viel eher missachten und schädigen. Aber die mannigfaltigen Misserfolge in unseren Tagen, die durch verkehrte Schlussfolgerungen in Erscheinung treten konnten, haben sogar in Ärztekreisen eine gewisse Änderung vorgefasster Meinungen bewirkt, besonders, wenn es sich dabei um gewisse hoffnungslose Fälle in der eigenen Familie handeln mag.

Die Rolle, die das Eiweiss in der Krebsfrage spielt

Da Eiweiss ein Zellbaustein ist, mag es nahelegend sein zu schlussfolgern, ein Übermass von Eiweiss könne dem Körper die Möglichkeit verschaffen, eine Menge Zellen aufzubauen. Dies wäre daher auch dann der Fall, wenn es sich dabei um unerwünschte, demnach also um krankhafte, pathologische Zellen handeln würde, denn als solche sind die Krebszellen zu bezeichnen. Man nennt sie auch Riesenzellen, und wenn sich solche im Körper bilden, ist der Beweis erbracht, dass dieser aus dem biologischen Gleichgewicht geraten ist. Wie können wir nun die Entwicklung solcher Krebszellen verringern oder wenn irgend möglich gar beheben? Es ist einleuchtend, dass uns dies womöglich am ehesten gelingen wird, wenn wir in erster Linie das Zellbaumaterial wesentlich einschränken. Das bedeutet somit logischerweise, den Körper knapp an Eiweiss zu halten. Wenn wir

demnach eine eiweissarme Diät einschalten, handelt es sich dabei um eine vorbeugende Heildiät, die bei Krebs von grosser Bedeutung ist. Zur Bestärkung dieser Schlussfolgerung und zu deren Bestätigung dienen Statistiken über den Eiweisskonsum verschiedener Völker der Erde. Je höher der Eiweisskonsum eines Volkes, um so grösser seine Krebssterblichkeit, was sich auf die prozentuale Erkrankung an Krebs bezieht. Diese Tatsache sollte uns veranlassen, unseren Eiweisskonsum zu überprüfen und umgehend in Ordnung zu bringen, falls er zu hoch sein sollte. Das kann, wie erwähnt, in vorbeugendem Sinne geschehen, falls aber bereits ein Krebsleiden ausgebrochen sein sollte, auch durch gewissenhaften Einsatz einer Heildiät. Damit will nun aber nicht etwa gesagt sein, dass die Eiweissüberfütterung alleine zur Krebskrankheit führen würde. Sie ist