

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Erfolgreiche Diät  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969996>

### **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>**



Nahrung gewöhnt haben, sollten sich darüber nicht wundern, dass entwertete Nahrungsmittel wie Weissmehl- und Weisszuckerprodukte sie nicht vollwertig ernähren können, weil sie allzu arm an Vitalstoffen sind, weshalb sie uns die notwendige Spannkraft nicht beschaffen, auch wenn wir noch soviel davon essen mögen! Die aktiven Lebensvorgänge sind nicht vom Nahrungsquantum, sondern von der Qualität der Nahrungsmittel abhängig, vor allem von deren Gehalt an Vitalstoffen.

#### **Schädigende Lichteinflüsse**

Auch Lichteinflüsse können Wirk- und Vitalstoffe schädigen und zerstören. Aus diesem Grunde wählt man für verschiedene Präparate und besonders für gewisse Medikamente zur Verpackung braunes Glas. Auch steht auf den Etiketten oft der

Vermerk: «Vor Licht zu schützen, kühl und trocken aufbewahren». Es ist bemerkenswert, dass das gleiche Licht, das Wirk- und Vitalstoffe aufbaut, diese auch wieder abbauen kann, sobald dem aktiven Lebenskreis etwas Wichtiges entnommen wird. Eine Pflanze, die durch Photosynthese und andere biologische Vorgänge Wirk- und Vitalstoffe aufbaut, muss vor Licht geschützt werden, sobald sie geerntet ist, dieweil dadurch der aktive Strom des Lebens unterbrochen wird. Darum müssen Heilpflanzen auch sofort nach dem Ernten und bevor sie welken können, verarbeitet werden. Grüne Kräuter trocknet man stets im Schatten, nicht an der Sonne. Wenn man die biologischen Gesetze und Vorgänge stets aufmerksam beobachtet und kennenlernt, kann man sie auch zu unserem Nutzen und Wohl voll auswerten.

### **Natürliche oder künstliche Vitamine?**

Immer wieder taucht im Alltag die Frage auf, ob die künstlichen Vitamine den natürlichen ebenbürtig seien. Ich werde wenigstens oft danach gefragt und muss diese schwerwiegende Frage, statt sie bejahen zu können, wahrheitsgetreu verneinen, auch wenn sich die Chemiker darüber ärgern mögen. Die einfachste Art, diese Behauptung zu beweisen, liegt erstmals darin, dass man von künstlichen, demnach synthetischen Vitaminen viel grössere Mengen benötigt, um den täglichen Bedarf decken zu können, als dies bei den natürlichen der Fall ist, und zweitens kann man mit synthetischen Vitaminen überdosieren. Dies beruht auf schwerwiegender Tatsache, denn dies kann bis zur Toxizität geschehen, was einer vergiftenden Wirkung gleichkommt, und diese Möglichkeit besteht bei Einnahme natürlicher Vitamine nie, mag man noch so viel davon geniessen.

Die Vitamin-C-Menge von ungefähr 40 Zitronen entspricht etwa 1 g Ascorbinsäure.

Will man seinen Vitamin-C-Bedarf aus natürlichen Quellen schöpfen, aus der Zitrone, dem Sanddorn oder der Hagebutte, dann braucht man 5–8mal weniger von diesen natürlichen Stoffen einzunehmen, als wenn man sich synthetischer Vitamine, also reiner Ascorbinsäure zu bedienen hat. Ähnlich ist das Verhältnis zwischen natürlichen und synthetischen Vitaminen auch bei anderen Naturerzeugnissen im Vergleich zu jenen, die man synthetisch gewonnen hat. Das ist ein stichhaltiger Beweis dafür, dass man die Natur zwar nachäffen kann, aber niemals gelingt es auf künstliche Art, ohne jegliches Risiko eingehen zu müssen, gleiche Werte zu schaffen, wie sie der Naturgesetzlichkeit spielend gelingt. Wem werden wir also in Zukunft unser Vertrauen entgegenbringen, und zwar mit bestem Gewissen unserem gesundheitlichen Verständnis gegenüber? Verdienen menschliche Versuche den Vorrang oder die schöpferische Weisheit?

### **Erfolgreiche Diät**

Wie oft schon haben wir darauf hingewiesen, dass uns eine eiweissarme, wenn nicht gar eine eiweissfreie Diät erfolgreiche Hilfe

verschaffen kann. Es ist dies eine sehr einfache Angelegenheit, die nur auf Entschlossenheit und gutem Willen beruht.



Bestimmt ist es beachtens wert, dass sich bei Rheumakranken und Arthritikern schon nach drei oder vier Monaten der erwähnten Kur ganz bemerkenswerte Erfolge einstellen können. Dies ist sogar auch der Fall, wenn gewisse Formen des Versagens der Niere in Betracht gezogen werden müssen.

Starke Reaktionen durch Gemüsesaftkuren können vom Patienten vermieden werden, wenn er diese Kur gleichzeitig mit einer Naturreis-Rohkostkur verbindet. Die Rohkost in Form von Salaten ist, vor allem zur warmen Jahreszeit, angenehm erfrischend. Besonders heilsam ist zusätzlich auch der Naturreis, wenn dadurch die Kur etwas langsamer verlaufen mag. Nichts destoweniger ist ihre Wirkung aber ebenso sicher, als wenn wir uns auf den Gemüsesaft

alleine verlegen. Gleichzeitig sollte auch die Beigabe von Löwenzahn die Kur unterstützen, da diese Pflanze vor allem die Leber günstig beeinflussen hilft. Man kann Löwenzahnwurzeln in die Rille eines Beetes legen, worauf diese zugedeckt bald ausschlagen und junge Blätter hervorbringen werden, so dass wir uns ständig mit frischem, feingeschnittenem Löwenzahnsalat versehen können, was, wie bereits betont, der Leber zugute kommen wird.

Der soeben erwähnte Ernährungsvorschlag mit Gemüsesaft, Naturreisdiät, Rohsalaten nebst Löwenzahn als Beigabe und einem leichten Nierentee, am vorteilhaftesten aus der Goldrute hergestellt, lässt bei allen Übersäuerungskrankheiten Erfolge erzielen, wie dies kein Medikament in der gleich kurzen Zeit erreichen könnte.

### **Das Erzeugen oder Auslösen einer Krankheit**

Dieses Thema weist sicher auf einen wichtigen Unterschied hin, den man jedoch heute mit Vorliebe zugunsten verkehrter Schlussfolgerungen zu übersehen sucht. Mag dies nun rätselhaft erscheinen, so nur, weil man allgemein gar nicht gewohnt ist, auf solche Unterschiede zu achten. Fragt man mich, ob man mit irgendeiner Pflanze, vormerklich mit einer Giftpflanze, Krebs erzeugen könne, würde ich diese Frage mit voller Überzeugung auf Grund meiner reichen Erfahrung verneinen, und zwar mit gerechtfertigter Entschiedenheit. Nicht einmal einer Tabakpflanze mute ich solch eine Fähigkeit zu, weil sonst alle Raucher früher oder später an Krebs erkranken würden. Man kann mich jedoch auch fragen, ob sich durch eine Giftpflanze Krebs auslösen lasse? Genau so entschieden würde ich diese Frage bejahen, woraus hervorgeht, dass zwischen dem Erzeugen und dem Auslösen einer Krankheit ein klarer Unterschied besteht, was besonders bei Krebs zur Geltung kommt. Erfahrungsgemäss kann ich versichern, dass es keinen Stoff zu geben scheint, weder einen chemischen noch einen pflanzlichen, der für sich allein, ohne andere notwendige Begleitumstände,

Krebs erzeugen könnte. Wenn nun aber Forscher gleichwohl solcherlei Behauptungen veröffentlichen, und zwar hauptsächlich, um dadurch Giftpflanzen belasten zu können, dann mag der Beweggrund eher darin liegen, seinem eigenen Namen Geltung zu verschaffen, als darin, die Menschheit vor einer neuen Krebsgefahr zu warnen.

#### **Zweifelhafte Forschungsergebnisse**

Ein grosser Nachteil, den diese sogenannten Forschungsergebnisse zur Folge haben können liegt im bedenkenlosen Aburteilen vieler Pflanzen. Vor allem Giftpflanzen mag dies treffen, auch wenn sie uns seit jeher als bewährte Heilmittel gedient haben, insofern wir sie in der richtigen Dosis verabfolgten. Besonders verhängnisvoll wirkt sich nun aber bei solchen Forschungsarbeiten auch der Umstand aus, dass sie in der Regel auf der Grundlage von Tierversuchen beruhen, obwohl diese nachweisbar für uns Menschen nicht verlässlich sind, da wir auf gewisse Stoffe meist anders ansprechen als Tiere. Kann ein Forscher nun aber nachweisen, dass durch einen bestimmten Stoff beim Versuchstier Krebs ausgelöst