

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 9

Artikel: Die Bevölkerung der USA beginnt in Ernährungsfragen zu erwachen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970014>

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>

fastenkur nach Vogel durchzuführen. Es wird behandelt mit Pflanzenheilmitteln, also mit Phytotherapie, Kräuteranwendungen, Akupunktur, Akupressur, Massagen und alles, was in den gesamten Begriff von Ganzheitsmedizin eingeschlossen werden kann, inklusive der Homöopathie, der Psychotherapie und der Physiotherapie. Denn man muss, wenn man ganz objektiv und ehrlich sein will, jedem Menschen, jedem Kranken, das geben, was er speziell braucht.

Viele Patienten werden krank, weil sie nicht wissen, wie man eine gesunde Ernährung zusammenstellt, sie essen zuviel Eiweiss, Süßigkeiten und raffinierte Nahrungsmittel. Im Kurhaus Passugg werden Vollkornprodukte und biologisch gezogenes Gemüse auf den Tisch kommen. Es wird ein Programm zusammengestellt, wie wir es schon lange gewünscht haben. Und was ebenso wichtig ist: es ist nicht nur für reiche Leute bestimmt, denn die Preise werden so vernünftig gehalten, dass es auch allen anderen Volksschichten zugänglich ist, beziehungsweise gemacht werden kann. Die Lage ist ruhig, gediegen,

von Wäldern umgeben, also mit viel Sauerstoff, und zudem sehr leicht von Chur aus zu erreichen. In ein paar Minuten ist man dort mit dem Wagen. Ich denke da an meine vielen Freunde und Anhänger in Holland, Belgien, Schweden, Norwegen, Finnland usw., neben unseren vielen Schweizer Freunden, die gerne einmal in einem ruhigen Ort, in guter Luft eine gesunde Therapie durchführen möchten, statt irgendwo Ferien in einem modernen Hotel zu verbringen, wo man eben das übliche bekannte Hotelessen bekommt.

Die Eröffnung wird ungefähr im Mai/Juni 1983 erfolgen, also gerade, wenn die schöne Zeit sich in der Natur präsentiert. Anfragen sind zu richten an: Kur- und Kneipp-Hotel Passugg AG, Quadererstrasse 22, CH-7000 Chur, und möglichst mit der Angabe, dass man darüber in den «Gesundheitsnachrichten» gelesen hat, denn es wäre für uns angenehm und interessant, später zu erfahren, wie viele von unseren Gesinnungsfreunden aus dem In- und Ausland sich dort zur Erholung eingefunden haben.

Die Bevölkerung der USA beginnt in Ernährungsfragen zu erwachen

Da ich immer wieder die Möglichkeit hatte, auf ausgedehnten Reisen das Leben verschiedenster Völker kennen zu lernen, konnte ich dadurch auch auf gesundheitlichem Gebiet entsprechende Vergleiche und Schlussfolgerungen ziehen. Schon in den zwanziger Jahren unseres Jahrhunderts sah sich McCann, ein bedeutender Nahrungsmittelchemiker, genötigt, die bestehenden Verhältnisse auf dem Gebiet der Ernährungsfrage in den USA durch sein Werk «Kultursiechtum und Säuretod» zu beanstanden und ein Warnsignal durch sein Buch zu erheben. Unter anderem stellte er auch fragwürdige Ernährungserzeugnisse ins richtige Licht, um selbst Grossproduzenten dadurch zur Verantwortung zu ziehen. Einer von ihnen erwiderte ihm höhnend: «Warum frisst das Volk den

Dreck?» Ja, noch damals hatte die Bevölkerung der USA volles Vertrauen in das, was ihr vorgesetzt wurde, ohne zu ahnen, dass es ihr nicht gut bekommen würde. In den Reformhäusern verdrängten immer mehr Tabletten zur sogenannten Nahrungsmittelergänzung den Mangel an vollwertigen Nahrungsmitteln. Der entstandene Mangel wurde durch Bearbeitung, Verschönerung und Verfeinerung chemisch hergestellter Vitamine ergänzt. Dabei untersuchte die Bevölkerung die bestehenden Umstände kaum, sondern vertraute nach wie vor dem, was sie vorgesetzt erhielt. Je weisser das Mehl und das Brot war, um so lobenswerter wurde es empfohlen. Der Natreis war verpönt und an seine Stelle trat raffinierter, weisser Reis, der sogar in den Reisländern des Fernen Ostens zum tägli-

chen Bedarf wurde. Durch die Entfernung der äusseren Schichten und des Keimlings wurde das hervorragende Naturprodukt jedoch seiner wertvollen Vitalstoffe beraubt, enthielten diese doch 9,5mal mehr Vitamine und Mineralbestandteile als das gesamte übrige Korn. Aber diese äusseren Schichten nebst dem Keimling wurden nicht etwa als belanglos dem Vieh überlassen, sondern wurden noch als Nahrungs ergänzung und als Kräftigungsmittel verarbeitet. Auf diese Weise liessen sich die Nachteile gewissermassen stillschweigend überbrücken, ohne dass man sie als solche erkannt hätte. Erst nachträglich liess sich durch entsprechende Erfahrung feststellen, dass beispielsweise die gefürchtete Beriberikrankheit auf Vitaminmangel beruhte, der durch die Verabfolgung von Naturreis behoben werden konnte. Aufgeweckte Beobachter hätten dieses Vorgehen als offensichtlichen Betrug bezeichnen können, aber die Bevölkerung im allgemeinen erwachte darüber keineswegs. Eine sichtbare Wandlung auf diesem Gebiet erlebte ich erst vor kurzem, als ich der Einladung Folge leistete, in den USA aufklärende Radiovorträge und Fernseh-Interviews auf dem Gesundheitsgebiet abzuhalten, und zusätzlich auch noch in Puerto Rico. Was ich auf dieser Tournee erlebte, schildert mein nachfolgender Bericht.

Als ich mich schon zur Hälfte auf der Heimfahrt von New York nach Zürich befand, zeigte meine Uhr erst die dritte Stunde des Tages an und doch war es draussen schon sehr hell. In der Schweiz mochte es bereits neun Uhr sein. Der Swissair-Jumbo-Jet, in dem ich mich befand, liess mich auf eigenartige Wolkengebilde hinabschauen. Eigentlich hatte ich gleichzeitig Musse, nun ausgiebig über meine Erfahrungen im hinter mir liegenden Vortragsbereich nachzudenken, fuhren wir doch soeben der Ostküste der USA entlang. Entgegen meinen Erfahrungen vor 20 und 30 Jahren war das Interesse für gesunde Ernährung nun auch im Land der einst unbegrenzten Möglichkeiten im Erwachen begriffen und wandte sich sogar auch noch der Pflanzenheilkunde zu.

In Washington zum Beispiel hatte ich als Partnerin in einer TV-Show eine sehr schlagfertige Negerin, Inhaberin eines Reformhauses in Chicago. Auf dem Programm stand gesunde Nahrung und wie man sie schmackhaft zubereiten kann. Das Publikum, es waren vor allem Schwarze, konnte Fragen stellen, und wir beide hatten diese zu beantworten. Es war so lebendig und interessant, die Zuhörer arbeiteten so begeistert mit, dass diese Show eine Freude und ein Vergnügen war. Wir arbeiteten so gut zusammen, wie wenn wir vorher dafür geübt hätten, dabei habe ich diese gewandte Dame vorher nie gesehen. Fragen über die Zubereitung gesunder Nahrung hat sie sehr gut beantwortet, und Fragen über Pflanzenheilkunde habe ich übernommen, und so ging die halbe Stunde mit grosser Begeisterung vorbei, mit dem aktiv mitarbeitenden Publikum.

In St. Petersburg in Florida hatte ich einen Arzt als Partner, und mir stellte man das heikle Thema «Naturheilkunde kontra Schulmedizin». Er war ein sehr kluger Mann, der den Standpunkt der Chemotherapie sehr gut verteidigte. Anfangs war er ein bisschen giftig, meine logischen Argumente jedoch stimmten ihn milder, und zuletzt hat er in einigen Punkten Zugeständnisse gemacht, die ich gar nicht erwartete, besonders was die sehr bedenklichen Neben- und Nachwirkungen der chemischen Mittel anbelangt. Am Schluss der Sendung herrschte sogar eher eine freundschaftliche Atmosphäre. Ich sei ein gutes Beispiel für meine Theorie, sagte er, und meine geistige und physische Frische mache auf ihn einen überzeugenden Eindruck. Solche offene Aussprachen pro und kontra wären auch bei uns in Europa heute sehr nützlich, um die Unsicherheit in gesundheitlichen Fragen, besonders was Krebs und Herzinfarkt betrifft, klären zu helfen.

In Miami und Fort Lauderdale war eine einstündige Frage- und Antwortstunde im Radio. Ich habe etwas ähnliches vor Jahren in Sydney (Australien) durchgeführt. Die Zuhörer konnten per Telefon Fragen stellen, und ich hatte sie zu beantworten.

Die üblichen Probleme wie zum Beispiel Verstopfung, Übergewicht, grosse Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Ekzeme usw. kamen per Telefon zur Sprache. Solche Sendungen werden vom Publikum sehr gut aufgenommen. Ich habe auch gelegentlich auf meine Bücher in englischer Sprache hingewiesen. Interessant war es in Tampa, als ich in einem grossen Reformhaus Früchte einkaufte; da kamen Leute zu mir, um mich wie einen alten Bekannten zu begrüssen, denn sie hatten mich eine Stunde vorher am Televisionsapparat gesehen und benützten die Gelegenheit, um weitere gesundheitliche Fragen zu stellen. «You look like Dr. Vogel», sagte jemand im New Yorker Flughafen zu mir. Es war ein Holländer, der mich vor Jahren in Rotterdam sprechen hörte, und schon lud er mich ein, seine Tochter zu beraten, die im nahen Restaurant auf ihn wartete. Da ich noch genug Zeit zur Verfügung hatte, bis meine Maschine weiterflog, erfüllte ich ihm seinen Wunsch.

Während ich schreibe, sehe ich zwischen-durch immer wieder auf das schöne blaue Meer, und ein Schiff wird sichtbar mit Kurs nach Nordost. Es mag ein ziemlich grosser Tanker sein oder ein Frachtschiff, denn die Zeit der Passagierschiffe ist vorbei. Für mich war die Reise per Schiff viel angenehmer, obschon dies bei stürmischem Wetter gesundheitlich grosse Anforderungen stellte.

In Miami besuchte ich einen Arzt, der ganz nach unseren Richtlinien arbeitet. Er beschäftigt fünf Mediziner als Assistenten. Unser Erfahrungsaustausch war für beide Teile sehr fruchtbringend, und wir verstanden uns so gut, als wären wir alte Freunde. Soeben fliegen wir die französische Küste an, und unter uns sehen wir Brest, ein Hafen, der während des Krieges schwer bombardiert wurde. Nun geht es nur noch zirka eine Stunde, bis wir in Kloten landen, und ich habe noch Zeit, einiges über meine Erfahrungen in Puerto Rico zu berichten. In Florida hat es so oft geregnet, dass ich froh war, nach Beendigung der Vorträge nach Puerto Rico zu fliegen. Dort wollte ich neben alten Freunden auch den Regenwald

wieder einmal sehen; eine Bergkette mit Urwald, den die Regierung geschützt hat. Hier konnte ich wieder einmal die Schönheit des tropischen Urwaldes geniessen mit Farnbäumen, Palmen aller Art, mit Hartholzbäumen, behangen mit zum Teil blühenden Lianen und wilden Orchideen. Angenehm ist es auf diesen tropischen Inseln. Man kann durch das Dickicht gehen ohne mit Schlangen in Berührung zu kommen, was im Amazonasgebiet viel Vorsicht und Erfahrung erfordert, wenn man nicht in Lebensgefahr geraten will. Hier fand ich wieder die sensiblen Pflanzen, die ihre feingefiederten Blättchen schliessen, sobald man mit der Hand in ihre Nähe kommt, ohne dass man sie berühren muss. Auf eine mir noch nicht bekannte Pflanze hat mich ein eingeborener Arzt aufmerksam gemacht, die bei Geschwulstkrankheiten, auch bei Krebs, Wunder wirken soll. Sie ist zirka ein Meter hoch, hat schwertförmige Blätter und wenn man sie kaut, schmeckt sie wie Knoblauch. Ich werde mir Samen kommen lassen und getrocknete Blätter, um sie auszuprobieren. Man trifft immer wieder neue Heilpflanzen.

Auch in Puerto Rico war das Interesse für meine Erfahrungen auf dem Gebiet der Ernährungs- und Naturheilkunde sehr gross, vor allem unter den einheimischen Ärzten, die, obwohl amerikanisch geschult, sehr an der Pflanzenheilkunde interessiert sind. Sie wollten nicht aufhören, interessante Fragen zu stellen. In San Juan wohnte ich in einem alten, im spanischen Stil erbauten Haus direkt am Meer, und ich war glücklich, wieder einmal das Rauschen der Wellen als Schlummerlied zu erleben. Früh am Morgen gönnte ich mir ein erfrischendes Bad in den Wellen, ohne sehr weit hinauszuschwimmen, denn seitdem ich in Guatemala einmal beinahe mit einem Hai Bekanntschaft gemacht hatte, habe ich Respekt vor diesen Räubern des Meeres.

Man muss nicht ängstlich sein, aber vorsichtig, besonders in den tropischen Ländern. Es ist erfreuend festzustellen, wie in den tropischen Ländern mein «Gesundheitsführer durch südliche Länder» geschätzt und weiterempfohlen wird. Überall

ist der Zug zurück zur Natur immer stärker zu beobachten und Ärzte und Patienten benötigen viel Aufklärung und Schulung über das Wie - also die Änderung der

Ernährung, der Lebensweise, der Medikamentierung und der Wahl richtiger Heilmethoden und Heilmittel.
Befriedigt lande ich.

Milchsaure Nahrungsmittel

Nirgends so wie in Korea habe ich so grosse Angebote an Nahrungsmitteln gesehen. Man sagt, die Bulgaren seien mit ihrem Yoghurt die stärksten Verbraucher von milchsauren Produkten.

In Korea werden jedoch auch die Gemüse einer milchsauren Gärung unterzogen, ähnlich, wie bei uns das Weisskraut zu Sauerkraut verarbeitet wird. Allerdings bereitet die Koreanerin ihr Gemüse, das sie in ihrem Garten erntet, in kürzerer Zeit immer wieder frisch. Man bezeichnet dieses koreanische, milchsaure Gemüse als «Kimchi» (Bemerkung: siehe Ausgabe 23/1971, Seite 442 im «Kleinen Doktor»). Man behauptet in Korea, wer regelmässig

Kimchi isst, wird weder Magengeschwüre noch Krebs bekommen. Aber es ist wohl möglich, dass dieses bescheidene Volk mit seinen guten, alten Ernährungsgewohnheiten auch aus anderen Gründen vor diesen beiden erwähnten Leiden bewahrt bleibt. In den meisten Ländern des Fernen Ostens spielen milchsaure Nahrungsmittel eine grosse Rolle. Es ist eine feststehende Tatsache, dass die Länder des Fernen Ostens viel weniger Krebserkrankungen kennen, als wir bei uns in Europa oder auch in den USA zu verzeichnen haben. Möglicherweise spielen dabei neben den allgemeinen Lebensumständen die milchsauren Produkte eine wesentliche Rolle.

Krankenhauskost

Mit Recht wird in vielen Krankenhäusern und Sanatorien die Kost beanstandet, weil sie in der Regel in keiner Weise dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis entspricht.

Dies liegt allerdings weniger an den Ärzten als an der wirtschaftlichen Leitung der Krankenhäuser oder Sanatorien. Ich habe diesen Umstand schon vor 50 Jahren in den Lungensanatorien feststellen können. Professor Rollier von Leysin, mit dem ich gut befreundet war, ist damals der einzige gewesen, der in seinem Sanatorium eine Vollwertnahrung einführte. Später, als ich 1935 mein erstes Buch «Die Nahrung als Heilfaktor» herausgab, hat er sich in der Diät stark nach meinem Buch gerichtet und auch bei der Entlassung den Patienten empfohlen, sich nach den gesundheitlichen Richtlinien meines Buches zu richten.

Schlimmer hatte es Dr. Behrens, Chefarzt des Sanatoriums Bernina. Er war von der Lehre Dr. Bircher-Benners sehr beeindruckt, und wir haben uns oft in freund-

schaftlicher Weise über den Wert einer Vollwertnahrung unterhalten, was bei Tuberkulosekranken wegen der Mineralstoffe wie Kalk und Kieselsäure besonders wichtig ist. Aber die wirtschaftliche Leiterin, eine alte, ledige Frau, hatte kein Verständnis dafür, dass man vitalstoffreiche Frischkostnahrung nicht mit Konserven und Büchsennahrung ersetzen kann. Im Grunde genommen sollte der Therapeut, das heisst der Behandler des Patienten entscheiden, was als Heilnahrung für ihn in Frage kommt und nicht die wirtschaftliche Leitung, die oft nur nach materiellen Berechnungen und Kriterien ihre Disposition, schon beim Einkauf der Rohstoffe, trifft.

Wenn man einem Leber-Patienten Pommes-frites und fettgebackene Speisen aufsicht und als Dessert noch Eiscreme oder eine Cremeschnitte anbietet, können die besten Heilmittel keinen Erfolg haben. Zu einem Ideal-Krankenhaus gehört eine eigene Gärtnerei oder Landwirtschaft, in