

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Das Ganzheitsprinzip  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970257>

### 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:** 19.02.2026

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

## Das Ganzheitsprinzip

Ich habe oft mit führenden Männern der Wissenschaft, mit Prof. Kötschau, Prof. Mc Cay von der Universität in Ithaca/Michigan, Prof. Obara in Japan und mit vielen anderen tieferdenkenden Menschen über das Prinzip der Ganzheit gesprochen. Und vielleicht gelingt es mir mit diesen vorliegenden Zeilen, ein tieferes Verständnis dafür zu wecken.

Ich war immer erstaunt, dass ich bei den Kindern von Indianern, von Negern, von Asiaten am Fusse des Himalaya, von Berbern und vielen anderen Naturvölkern, die noch einigermassen natürlich leben, so schöne Zähne gesehen habe, und oft sogar bei alten Leuten, die schon über 80 waren. Sie hatten immer noch gesunde Zähne, kräftige Knochen und absolut keine Symptome von Mangelkrankheiten, obwohl sie sogar unter ungünstigen klimatischen Verhältnissen und nach unseren Begriffen primitiv lebten und demnach eine zähe Widerstandsfähigkeit aufzuweisen hatten. Woran liegt dies?

### Was versteht man unter «Ganzheit»?

Ernste Wissenschaftler waren mit mir einig, dass die ganze Schöpfung das Produkt einer klaren Überlegung der grössten Intelligenz des Universums ist, die wir Gott nennen. Jedes einzelne Nahrungsmittel, sei es ein Getreidekorn oder eine Frucht, besteht aus verschiedenen Elementen, bei denen jeder einzelne Stoff von grosser Bedeutung ist, weil er davon die für unser Leben notwendige Menge in vernünftiger Proportion enthält.

Ich habe mich in den sechs Jahrzehnten, in denen ich mich mit Ernährung, mit Heilfaktoren, mit Heilstoffen, mit Heilmethoden befasst habe, immer wieder gefragt, warum der Mensch, vor allem der Wissenschaftler, vor diesen in der Nahrung verwirklichten göttlichen Rezepten nicht mehr Achtung und Respekt aufgebracht hat. Sicherlich hat sich die Erkenntnis über die Wichtigkeit der einzelnen Mineralstoffe,

Nährstoffe, Vitamine, Enzyme und was es alles noch gibt, enorm vermehrt, denn vor sechzig Jahren wusste man erst einen kleinen Teil von dem, was man bis heute entdeckte. Deshalb ist es bestimmt nicht abzuleugnen, dass es in unseren Nahrungsmitteln viele lebenswichtige Stoffe gibt, die wir bis jetzt noch gar nicht kennen. Aus diesem Grunde wäre es klug und ein grosser Segen für die ganze Menschheit, wenn man von der Erkenntnis ausgehen würde, dass jedes Nahrungsmittel eine ganze Einheit darstellt, ein göttliches Rezept, bei dem jeder einzelne Stoff gerade in der Menge vorkommt, die sowohl für Mensch und Tier das einzige Richtige darstellt, um die Lebensfunktionen aufrecht zu erhalten, um gesund zu bleiben und bei Anfällen und Krankheit wieder gesund zu werden. Gegen diese Erkenntnis der Ganzheit ist gesündigt worden. Viele Forscher sind von den Erfolgen ihrer Forschungen, vom eigenen Wissen und der Erkenntnis aufgrund von Erfahrungen und Beobachtungen derart geblendet worden, dass sie das Prinzip der Ganzheit, der göttlichen Weisheit, beiseite geschoben und Wege beschritten haben, die der Menschheit viel geschadet, sogar katastrophale Folgen ausgelöst haben.

Das einfachste Beispiel ist das Getreidekorn, am besten zu veranschaulichen mit dem Reiskorn. Man hat die äusseren Schichten maschinell weggeschält, sowohl Keimling wie Kleie, und freute sich an dem schönen weissen Korn. Ganze Völker, die sich einseitig von Reis ernährten, haben die furchtbare Krankheit erlebt, die man Beriberi nennt, eine Mangelkrankheit, eine Avitaminose, die Zehntausenden das Leben kostete. Und es dauerte lange, bis die Wissenschaftler erkannten, dass eben im ganzen Reiskorn, in der natürlichen darin vorhandenen Proportion alles enthalten ist, um den menschlichen und tierischen Körper gesund zu erhalten. Nicht nur das stärkehaltige, also kalorienreiche innere Weisse, sondern auch die Glutens,

der Keimling, ja sogar die Kleie sind notwendig, um im Körper das biologische Gleichgewicht zu erhalten. All die feinen Phosphate, die Vitamine und die wichtigsten Mineralien, ja sogar die unverdauliche Zellulose, sie alle haben, gesamthaft gesehen, eine Aufgabe zu erfüllen, die die Gesundheit bei Mensch und Tier auf der Höhe hält und ein Optimum an Widerstandskraft garantiert.

Vergessen wir nicht, dass, wie bereits gesagt, neben all den bekannten Faktoren, noch unbekannte, lebenswichtige Bestandteile in einem Korn enthalten sind, und die Tatsache, dass wir immer neue wirksame Stoffe entdecken, erhärtet meine Schlussfolgerung. Wenn wir irgend etwas wegnehmen, wissen wir nie, wie wichtige Stoffe in dem enthalten sind, was wir für weniger wichtig oder als unnütz betrachten. Überall da, wo die Menschen noch einseitig leben und eine der denaturierten Getreidearten zur Hauptnahrungsquelle gehört, da kommen die Mangelerscheinungen krass zum Vorschein. Es ist fast komisch, wenn man Berichte liest, wie die Schulmedizin und Ärzteschaft mit allerlei Medikamenten und Chemikalien eingriff, bevor sie durch Zufälle erkannte, dass es sich um eine Mangelerscheinung, um eine Avitaminose, handelte, die sofort zum Verschwinden gebracht werden konnte, wenn man die mangelnden Stoffe in Form von Keimling und Kleie dem Patienten zur Verfügung stellte. Trotzdem man dies weiss, wird heute noch immer in gleicher Form und grossem Stil gesündigt. Man hat durch Versuche, vor allem an Tauben und anderen Tieren, nachgewiesen, wie diese Avitaminosen entstehen. Und trotzdem ist es eine Tatsache und völlig unverständlich, dass sogar die Examinatoren aus den Hochschulen und Studenten, die von dieser Tatsache durch das Experiment ein klares Verständnis haben, immer noch den weissen Reis, das Weissmehl und Weissmehlprodukte essen; also vom ursprünglichen Zustand der Ganzheit entfernte Nahrungsmittel einnehmen.

### Süssigkeiten und Ganzheitsprinzip

Sicherlich ist es kein Unglück, wenn wir einmal das knusperige Pariser Brot essen oder irgendein aus Weissmehl hergestelltes Feingebäck uns zu Gemüte führen. Grundlegend sollte jedoch die tägliche Nahrung aus Naturprodukten bestehen, so dass kleine Ausnahmen das biologische Gleichgewicht nicht zu stören vermögen. Das gleiche gilt von den zuckerhaltigen Nahrungsmitteln. Es ist eine Schande, dass in unseren Schulen 90 Prozent und mehr Kinder an Zahnsklerosiden leiden, nicht die richtige Struktur in ihrem Knochengerüst aufweisen, ein nicht mehr genügend abwehrfähiges Lymphsystem besitzen, während die Kinder von Naturvölkern – ich denke nur an die Indianer-, Berber- und Negerkinder – ausgezeichnete schöne Zähne haben, obwohl sie viel Süssigkeiten essen in Form von Zuckerrohr, wildem Honig, Kaktusfeigen und vielen andern süßen Früchten, die ihnen zur Verfügung stehen. Es liegt also nicht an der Süssigkeit, sondern eben am Prinzip der Ganzheit, an der raffinierten Süssigkeit, die der Vitalstoffe beraubt ist. Da können Wissenschaftler, Ärzte, Zahnärzte und viele vielleicht von der Industrie bezahlte Propagandisten mit noch so vielen sogenannten wissenschaftlichen Argumenten gegen diese klaren Tatsachen schreiben. Die praktische Erfahrung beweist für alle, die klar und logisch denken, beobachten und schlussfolgern können, nackte Wahrheiten, die man nicht beiseite schieben kann. Und noch so gelehrte, hochtönende Argumentierungen, ob sie nun in einer modernen Sprache oder in Latein präsentiert werden, können das Gegenteil beweisen. Jeder Gläubige sollte wissen, und er braucht kein religiöser, engherziger Fanatiker zu sein, dass das vom Schöpfer geschaffene Prinzip der Ganzheit das einzig Richtige ist, um Mensch und Tier gesundheitlich auf der Höhe zu halten. Halten wir die Augen offen und wir werden erkennen und in unserem Leben grossen Nutzen daraus ziehen.