

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

**Artikel:** Iss die Hälfte!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970267>

### **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:** 09.01.2026

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



Erfahrung wird der Sanikeltee viel zu wenig empfohlen und gebraucht. Das gleiche erlebten wir bei schweren Insektenstichen, wobei wir zuerst auf die Stichstelle mit frischen, gequetschten Efeublättern kräftig eingerieben haben. In der Regel lässt der Schmerz nach. Danach sollte man mit Sanikeltee entweder Auflagen oder eben die erwähnten Bäder machen. Mit solchen Anwendungen muss man solange fortfahren,

bis der Körper mit Hilfe der im Sanikel enthaltenen Heilstoffe das Gift abgebaut und neutralisiert hat.

Mit Echinacea machten wir ähnliche Erfahrungen. Nur neben der äusseren Anwendung sollte man noch den Tee aus Echinacea zubereiten und trinken. Ebenso verstärkt sich die Wirkung, wenn man ausser den Bädern drei Tassen Sanikeltee schluckweise trinkt.

### **Iss die Hälfte!**

Ich habe in meinen Vorträgen als praktisch verwertbare Idee den Zuhörern immer wieder empfohlen, sie sollen bei allem, was man ihnen zum Essen vorsetzt, vor allem an Fleisch, Wurstwaren, Eiern, fettem Käse und Fisch, ein Messer nehmen und das, was als normale Portion angeboten wird, entzweischneiden, die eine Hälfte wieder in den Kühlschrank legen und nur die andere Hälfte essen. Und wenn man das, was man vermisst, vor allem mit Salaten und Gemüsesäften ergänzt, dann hat man schon enorm viel profitiert, um seine angeschlagene Gesundheit langsam, aber sicher wieder in Ordnung zu bringen.

Eine ähnliche Idee schreibt nun der mit mir gut bekannte Universitätsprofessor Dr. Robert May, Facharzt für Chirurgie, in den österreichischen Kneippblättern. Ich habe mich gefreut, von so prominenter Seite einen ähnlichen Vorschlag zu lesen. Er erwähnt noch: «So macht man es mit allen Suppen usw., die sich mit dem Messer nicht teilen lassen. Das klingt nicht sensationell, ist aber wirksam». Bravo, Herr Prof. Dr. May! So erzieht man die Leute zu Vernunft und Mässigkeit. Diese beiden Tugenden beim Essen helfen mehr als viele teure Medikamente und Appetitzügler.

### **Vitamin A und D sowie Echinaforce sind drei Helfer, die die Atmungsorgane schützen können vor Entzündungen und degenerativen Erscheinungen**

Der Bedarf an Vitamin D wird, wenn man sich der Luft und Sonne aussetzt, gedeckt. Reich an Vitamin D ist ausserdem Lebertran und beide, sowohl das Vitamin A und D, finden wir in den Karotten, im Sanddorn, Hagebutten, Löwenzahn, Nüssli-salat, Lauch, Schnittlauch, Aprikosen, Melonen, Papaya und Mangos. Ebenso sind diese Vitamine im rohen Eigelb, Quark, Knoblauch, Meerrettich, Butter,

Joghurt und roher Milch, wie auch in den Multi-Vitamin-Kapseln enthalten. Bei einer ausgewogenen Kost benötigen wir keine zusätzlichen Vitamingaben. Was wir jedoch dringend anstreben sollten, ist die körperliche Abhärtung. Gerade jetzt in der warmen Jahreszeit kann man mit Luftbädern beginnen, indem man sich am besten nach dem Aufwachen in morgendlicher Luft, zunächst im Zimmer, später,