

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Zurück zur Natur : aber wie?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970277>

### **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:** 05.04.2026

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

## Zurück zur Natur – aber wie?

Vor 70 Jahren ist, wenn die Statistiken stimmen, noch jeder Dreissigste an Herzinfarkt oder Krebs gestorben. Heute ist es jeder Vierte. Woran liegt das? Trotzdem viele Millionen für die Forschung ausgegeben wurden? Hat der Mensch sich verirrt? *Hat ihn der Wohlstand verweichlicht, von der Natur weggetrieben und seine natürliche Widerstands- und Regenerationskraft geschädigt, vermindert oder sogar zerstört?* Ist es notwendig geworden, die heutige Lebensweise, vor allem die Ernährung, zu revidieren und eventuell gründlich zu ändern, vielleicht dem anzupassen, was vor 70 Jahren üblich war und was bei den Naturvölkern noch teilweise vorhanden ist? Hat ihn die Technik mit Radio, Television und viel Lärm, mit Verstärkern ausgespielte Musik um seine nervlichen Reserven gebracht? Hat er die göttliche Weisung, die Erde zu bebauen und sie sich untertan zu machen, missachtet, hat er sie ausgebeutet, vergiftet, zerstört? Wieso sterben die sauerstoffbildenden Wälder als Folge der Luftverschmutzung, von saurem Regen und anderen Giftstoffen der Chemie und der Verbrennungsmotoren? Was wird aus den Pflanzen, den Tieren und den Menschen, wenn die Luftverschmutzung immer noch zunimmt, wenn das Wasser, also die Bäche, Flüsse, Seen und das Meer weiterhin vergiftet werden? Und vor allem die sauerstoffbildenden Meerpflanzen faulen und gehen zugrunde, das Plankton, das heisst die Meerpflanzen, die gesamthaft mehr Sauerstoff bilden als alle auf fester Erde gedeihenden Pflanzen. Was geschieht mit den Menschen, die heute neben all dem Erwähnten in einer Angstpsychose leben und nahezu verzweifeln, nervlich geschwächt werden durch die Angst vor dem, was die Zukunft bringen könnte? Wo sind wir gelandet mit unserer vielgepriesenen, hochentwickelten Wissenschaft und Technik? Auch viele Ärzte möchten heute zurück zur Natur, zur Phytotherapie, Homöopathie und anderen Naturheilmethoden, da sie durch die Nach- und Nebenwirkungen der Chemotherapie verunsichert wor-

den sind. Sie sind bereit zu beginnen – in der eigenen Familie wie auch bei Freunden –, mit Naturheilmitteln Versuche zu machen. Der Wunsch, zurück zu pflanzlichen Heilmitteln, ja sogar zur Ganzheitsmedizin mit Psychotherapie, physikalischen Anwendungen, zu Spezialmassagen wie auch zur Chiropraktik und zur Neuraltherapie wird immer deutlicher spürbar. Sie werden heute als notwendige Alternativen zur klassischen Schulmedizin in Betracht gezogen. Es liegt diesbezüglich etwas in der Luft, das auch von ganz konservativen Elementen nicht mehr aufgehoben werden kann. Vielleicht wird das geflügelte Wort alter Propheten doch noch wirksam: «Prüfet alles und behaltet das Beste!» Wie können wir den Weg zurück zur Natur finden, was können oder müssen wir ändern?

1. Die Ernährung ändern, aber wie? Mindestens 50% weniger Eiweissnahrung sollten wir zu uns nehmen, das heisst nur noch die Hälfte von Fleisch, Eiern, Käse und Fisch. Für viele Menschen wäre ein Übergang zur lacto-vegetarischen Ernährung mit Sojaeiweiss eine Alternativlösung.
2. Die Kohlehydrate: Vor allem das Getreide, und daraus hergestellte Produkte, möglichst aus dem ganzen Korn auf den Tisch bringen.
3. Mehr Gemüse, vor allem Frischgemüse, in unsere Menüs bringen.
4. Als Zwischennahrung, aber auch im Morgen- und Abendmüesli, naturreine Früchte einschalten.
5. Alkoholhaltige Getränke meiden oder auf ein Minimum beschränken.
6. Den Körper nicht mit Nikotin oder anderen Drogen schwächen.
7. Zum Essen sollte man sich Zeit nehmen. Langsam essen, gut kauen und einspeicheln.
8. Bei körperlichen Störungen sich natürlicher Anwendungen und pflanzlicher Mittel bedienen.
9. Auf chemische Medikamente, die nur symptomatisch wirken und gefähr-

liche, nicht vorauszusehende Neben- und Nachwirkungen erzeugen können, verzichten.

10. Genügend Entspannung und Schlaf einschalten. Zum gesunden Leben gehört ein vernünftiger Wechsel von Spannung und Entspannung. Dabei muss, statt Leistungs-, Gesundheits-sport in Betracht gezogen werden.
11. Immer daran denken, dass Friede ernährt und Unfriede verzehrt.
12. Respekt vor dem Leben und der ganzen Schöpfung bezeugen. Achtung und Verantwortungsgefühl der Natur gegenüber, und somit der Pflanze, dem Tier und den Menschen, das heisst der ganzen Schöpfung gegenüber, bekunden oder erwerben. Immer daran denken, dass die Liebe die grössere Macht ist als materieller Besitz, Macht und Gewalt. Die Liebe muss und wird schliesslich siegen! Dies, wenn die Erde mit allem, was darauf existiert, nicht zugrunde gerichtet werden soll.

Das von A. Vogel – dem heute 80jährigen Therapeuten – in 40jähriger Praxis, auf vielen Weltreisen sowie bei Naturvölkern erworbene Wissens- und Erfahrungsgut wird Ihnen in zwei Büchern zur Verfügung gestellt. Sie sind in verständlicher Sprache geschrieben und werden Ihnen helfen, den Weg zurück zur Natur leichter zu finden.

«*Der Kleine Doktor*»: Gesammeltes Erfahrungsgut der schweizerischen Volksheilkunde, auf 840 Seiten und 32 Bildtafeln, erschienen in einer Auflage von über zwei Millionen Exemplaren. Dieses Buch sollte als zuverlässiger Berater in jedem Haushalt stets griffbereit zur Verfügung stehen. Preis Fr. 43.50/DM 46.50.

*Neuerscheinung: «Die Natur als biologischer Wegweiser»*: Ein Standardwerk vom gleichen Autor, von seiner Frau als treuer Mitarbeiterin redigiert. Naturheilmethoden im Sinne von Vorbeugung, Pflegen und wenn nötig Heilen, unter Einsatz aller Mittel, welche uns die Natur zur Verfügung stellt. Zu diesen Mitteln gehören in erster Linie die ältesten Freunde des Menschen, die Pflanzen, die seit Urzeiten seine Nahrung und Heilmittel waren.

Wer nach Angaben dieses Buches pflanzt, anbaut, düngt und pflegt, verfügt bereits über die besten Voraussetzungen für seine Gesundheit in einer aus dem biologischen Gleichgewicht gebrachten Umwelt.

Dieses Buch bietet eine grosse Fülle von wertvollen Informationen aus der Praxis des biologischen Land- und Gartenbaus. Vor allem aber auch aus der damit eng zusammenhängenden und verknüpften Natur- und Volksheilkunde. Zwischen den Menschen und der Natur im ursprünglichen, biologisch ausgeglichenen Zustand besteht ein ganz wichtiger und wesentlicher Zusammenhang. Aber nur der wird ihn erkennen, der sowohl die Natur als auch den gesunden und kranken Menschen beobachtet und studiert.

Diese Neuerscheinung ist mit 32 Farbtafeln nach Aufnahmen des Autors und seiner Tochter, Ruth Vogel, ausgestattet. Ein umfangreiches Sachregister erleichtert das Finden gewünschter Informationen. Ganzleinenband mit laminiertem Schutzumschlag. 720 Seiten, Format 31 × 20 cm. Preis Fr. 39.50/DM 43.50.

Dieses Buch ist erhältlich beim Verlag A. Vogel, 9053 Teufen/AR, in Deutschland bei der Verlagsauslieferung A. Vogel, Postfach 5003, 7750 Konstanz 12.

### Verpasste Gelegenheiten

Wenn man heute mit Völkerkundlern die Karte Amerikas betrachtet und sich offen und ehrlich einmal vor Augen führt, was dieser Kontinent in den letzten vier Jahrhunderten alles über sich ergehen lassen

musste, welche Werte von den Bewohnern vernichtet wurden, sowohl bei Menschen wie bei Tieren, dann muss man als Vertreter der weissen Rasse ein grosses Schuldgefühl empfinden. Es ist heute noch kaum denk-