**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 41 (1984)
**Heft:** 8

**Artikel:** Gesundheitliche Grundsätze und Gesetzmässigkeiten
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-552736

**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:** 14.12.2025

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

## Gesundheitliche Grundsätze und Gesetzmässigkeiten

Eine Pflanze gesund zu erhalten, ist sehr einfach, wenn wir sie in einen guten Boden setzen. Sie hat die Möglichkeit durch ihre Wurzeln die notwendigen Nährstoffe aus dem Boden herauszuholen, die sie zum Aufbau ihrer Zellen, Blätter, Nadeln, der Rinde, ihrer Blüten und der Früchte benötigt. Die Pflanze ist ein Naturwunder. Man kann auch sagen, ein geniales Werk höchster Intelligenz und Gestaltungskunst. Nicht nur aus dem Boden, sondern auch aus der Luft nimmt die Pflanze gewisse Stoffe auf, zum Beispiel Kohlensäure, die sie in ihren grünen Blättern zu Sauerstoff verarbeitet und an die Luft wiedergibt. Durch die Sonnenenergie kommt diese interessante Fotosynthese zustande. Somit schafft die Pflanze für Mensch und Tier die Voraussetzung, Nährstoffe, Lebenselemente und Sonnenenergie in eine Form zu verwandeln, die ein Leben zu gewährleisten vermögen. Die Pflanze bleibt unter günstigen Bedingungen gesund, und sie kann unter Umständen jahrtausendealt werden, wenn sie den richtigen Standort hat und in ihrer Umwelt nicht vom Menschen gestört wird. Dann kann sie ihre einzigartigen Aufgaben für Mensch und Tier erfüllen. Es gibt Pflanzen wie die Lebensbäume, die Sequoia gigantea, und andere Baumarten, die schon 4000 Jahre alt sind und immer noch gesund dastehen; deren Samen also praktisch nach der Sintflut gekeimt haben. Und wir dürfen uns heute noch daran erfreuen.

### Bedürfnisse der Tiere

Das Tier benötigt schon mehr, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Es braucht vielseitigere Stoffe, die ihm in erster Linie die Pflanze liefert. Wenn man das Tier nicht stört und in der freien Wildbahn belässt, dann wird es in rechter Weise vom Instinkt geführt. Das Tier wird durch diese eigenartige Fähigkeit so geführt, dass es das Futter und alle notwendigen Stoffe aufnimmt, die es benötigt, um gesund zu bleiben. Es sind ähnliche oder ziemlich die gleichen Stoffe, wie der Mensch sie benötigt. Nährmittel, Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente. All das erhält das Tier, indem es durch den angeborenen Instinkt geleitet wird. Nur wenn der Mensch diese natürlichen Voraussetzungen ändert, indem er das Tier isoliert, domestiziert – wie man sagt – aus der freien Wildbahn verdrängt, dann gibt es Probleme, weil es nicht mehr selbst wählen kann, was ihm gut tut. Es muss das nehmen, was man ihm gibt. Und wenn der Mensch in seinen Überlegungen und eigenen Erkenntnissen der Naturnotwendigkeiten Fehler begeht, falsche Schlussfolgerungen zieht und dem Tiere Nahrungsmittel verschafft, die es instinktiv nicht wählen würde, dann wird das biologische Gleichgewicht im Körper gestört. Mangelkrankheiten stellen sich ein, wie zum Beispiel Avitaminosen. Die natürliche Regenerations- und Abwehrkraft wird geschwächt. Infektionskrankheiten können sich entfalten, und die Leistungs- sowie Lebensfähigkeit des Tieres wird vermindert. Das Tier leidet infolge der Ungeschicklichkeiten, den falschen Überlegungen und der unrichtigen Führung durch den Menschen.

### Was braucht der Mensch?

Der Mensch hat es nicht so leicht, seine Gesundheit zu erhalten und dem Körper das zu verschaffen, was er benötigt.
Naturmenschen haben noch etwas, was dem Tier sonst Richtlinien gibt: Instinkt. Dieser Instinkt leitet auch Naturmenschen zu den richtigen Nahrungsquellen und setzt ihnen qualitativ und quantitativ gewisse Normen. Die Nahrung wird in der Form konsumiert, wie die Natur sie darbietet, wie der Schöpfer sie geschaffen und zur Gesunderhaltung entworfen hat. Darum können Naturmenschen oft auch unter ungünstigen klimatischen Verhältnissen existieren und durchkommen, wo ein sogenannter zivilisierter Mensch auf die Dauer nicht durchhalten könnte. Der zivilisierte Mensch wird geführt durch das, was wir Verstand nennen. Oft verkümmert der Instinkt dadurch, weil der Verstand ihn zu ersetzen versucht. Auch wir brauchen,

ähnlich dem Tier, normalerweise auch in gleicher Qualität und Form, Nährstoffe, Vitamine, Spurenelemente und all das, was zur Erhaltung des Lebens und zur Erneuerung der Zellen nötig ist, um das biologische Gleichgewicht, die Gesundheit, zu erhalten.

**Missachtung natürlicher Regeln**

Wird der zivilisierte Mensch krank, dann geschieht dies vorwiegend aus Unkenntnis oder Missachtung von Naturgesetzlichkeiten, von biologischen Gegebenheiten, für die er das instinktive Erkennen verloren hat. Mit seinen Kenntnissen und Überlegungen, die ihm verstandesmässig zur Verfügung stehen, kann er falsch schlussfolgern und dementsprechend unrichtige Dispositionen treffen. Er kann Regeln verwirklichen, die wohl als Gesundheitsregeln gelten, die jedoch gewisse wichtige Voraussetzungen nicht beachten.

Wenn der Mensch Respekt und Achtung vor der Schöpfung hätte und davon ausgehen würde, dass weise Überlegungen alles, was uns als Nahrung zur Verfügung steht, seinen Sinn und Zweck erfüllt, dann wäre ein grosser Teil der Krankheiten, unter denen der zivilisierte Mensch leidet, nicht möglich. Wir erkennen, dass jedes Nahrungsmittel, sei es ein Getreide, Gemüse oder eine Frucht, in der Form, wie es uns von der Natur dargereicht wird, ein fertiges Rezept darstellt und alle notwendigen Stoffe in der richtigen Proportion enthält. Viele gesundheitliche Störungen, die wir demnach als Zivilisationskrankheiten bezeichnen, wären unbekannt. Wo begeht nun der zivilisierte Mensch seine hauptsächlichsten Fehler, die ihm Krankheit, Siechtum und einen frühzeitigen Tod verschaffen?

**Verhängnisvolle Fehler**

Beginnen wir nun einmal bei den wichtigsten Stoffen, die wir benötigen, den sogenannten Nährstoffen; vor allem Eiweiss. Naturvölker essen, durch den Instinkt geleitet, viel weniger Eiweiss als wir. Obschon wir ohne diese Zellbausteine nicht leben und den Körper nicht leistungsfähig erhalten können, ist es hier vorwiegend eine Angelegenheit des Quantums. Der zivilisierte Mensch nimmt zwei- bis dreimal soviel Eiweiss zu sich, als er benötigt. Hier müssten wir unbedingt eine Korrektur vornehmen. Zudem konsumiert der zivilisierte Mensch auch zuviel Fett. Das Optimum von Fett, das wir brauchen, ist nicht ganz die Hälfte von dem, was wir gewohnt sind, täglich einzunehmen. Der übermässige Fettkonsum ist neben dem zuvielen Eiweiss eine Hauptursache von Zelldegenerationen wie Krebs, Arterienverkalkung, Arthritis, Rheuma und ähnlichen krankhaften Veränderungen.

In bezug auf die Kohlenhydrate spielt einesteils die quantitative Nahrungseinnahme eine Rolle, sei es nun Zucker und Stärke, aber noch wichtiger ist eine Reduktion des Quantums, was vor allem bei Übergewicht eine Rolle spielt und die Qualität der Kohlenhydrate. Sowohl zuckerhaltige Stoffe, wie dies bei Früchten der Fall ist, als auch stärkehaltige Kohlenhydrate, wie Getreide, sollten mit dem ganzen, in der Natur vorkommenden Mineralgehalt gegessen werden. Wenn wir Kohlenhydrate zu Weisszucker, Weissmehl und geschältem Reis raffinieren, dann gehen wir der lebensnotwendigen Mineralstoffe und Spurenelemente verlustig. Das biologische Gleichgewicht, welches der Schöpfer in die Getreidearten gelegt hat, geht auf diese Art verloren. Die Forschung ist noch nicht soweit, uns exakt zu erklären, welche Mineralstoffe und in welcher Menge wir sie gebrauchen sollten. Alles, was bis jetzt festgelegt wurde, ist noch hypothetisch und ständigen Korrekturen unterworfen. Die letzten Jahrzehnte haben gezeigt, wievielen Veränderungen diese Normen unterworfen waren. Zudem gibt es sicherlich Mineralstoffe, die wir noch gar nicht entdeckt haben oder deren Zusammenspiel im Körper noch nicht erforscht ist.

Wer also seiner Gesundheit dienen will und die richtigen Voraussetzungen schaffen möchte, der sorge dafür, dass er nur Kohlenhydrate einnimmt, die so beschaffen sind, wie sie die Natur uns bietet: als Vollgetreide. Alle Produkte, die daraus hergestellt werden, sollten dieses Erfordernis

berücksichtigen. Wir brauchen, wenn wir dies beachten, vielleicht nur die Hälfte des üblichen Quantums an Essen. Damit haben wir zwei wesentliche Vorteile erreicht. Erstens wird das ganze Verdauungssystem entlastet, und zweitens der Chemismus des Körpers bereichert. So findet er all das, was er braucht, um alle Funktionen des Zellstaates aufrecht zu erhalten.

**Die goldene Regel**

Nehmen wir jedes Nahrungsmittel so, wie die Natur es uns anbietet. Wie bereits erwähnt, erschliessen sich die Tiere diese Nahrungsquellen instinktiv. Der Mensch muss lernen, nicht nur den Verstand einzusetzen, sondern auch einen gewissen Respekt vor der Schöpfung in Erscheinung treten zu lassen.

**Das Wunder der Zelle**

Unser Körper ist mit ganz hervorragenden Funktionen ausgestattet, mit einem Abwehrsystem und mit regenerierenden Fähigkeiten, die, wenn alle Substanzen ausreichend vorhanden sind, den Menschen vor so vielem schützen und bewahren können. Je mehr man in das Wunderwerk der einzelnen Zelle eindringt und erkennt, wie der Zellstoffwechsel funktioniert, wie jede Zelle synthetisieren kann – also Stoffe umwandelt – wie sie immer das beste tut aus dem, was ihr zugeführt wird, je mehr man das Wunder «Zelle» erforscht, um so mehr sollte unser Verantwortungsgefühl wachsen, der Zelle nichts zuzuführen, was sie benachteiligt und schädigt. Die in der Zelle niedergelegten göttlichen Gesetze wehren sich für uns, sie tun das Bestmögliche, um trotz den vielen Fehlern, die wir vielleicht begehen, immer noch das beste Resultat herauszuholen. Wenn wir dies erkennen und respektieren, dann bekommen wir bestimmt vernünftigerweise das Bedürfnis, die Zelle zu schonen, ihr das Beste zu geben und sie nicht zu überlasten. Wenn die Zelle in ihrem heroischen Kampf versagt, indem sie trotz allen Anstrengungen das biologische Gleichgewicht nicht mehr halten kann, wenn sie degeneriert und sich krankhaft zu benehmen beginnt, wenn sie – man möchte fast sagen – schizophren wird, wenn sie beginnt sich asozial und pathologisch zu verhalten, dann haben wir den ersten Kampf verloren. Wir haben aus der gesunden Zelle gewaltsam eine Krebszelle werden lassen, denn wir haben die Zelle im Stich gelassen. Und es ist wie eine Rache der Natur, dass die Zelle, die uns bis jetzt freundschaftlich geholfen und alles getan hat, um unsere Gesundheit zu erhalten, nun zum Feind wird. Wenn nicht genügend Gegenstrom eingeschaltet wird, das heisst, wenn nicht anticancerogene Einflüsse die Zerstörung zu überwinden vermögen, dann sind die so entstandenen Zellen fähig, unseren Körper zu zerstören. Weder die Naturgesetze noch Gott sind daran schuld, sondern unsere Unvernunft, unsere Kurzsichtigkeit den biologischen Gesetzmässigkeiten gegenüber.

## Gesundheitspflege als erprobtes Schönheitsmittel

Da wirkliche Schönheit der Ausdruck von Gesundheit ist, wird eine richtige Gesundheitspflege bestimmt mehr erreichen als Schminke und Lippenstift. Unsere Haut ist die Visitenkarte unserer Gesundheit, und ein geübtes Auge kann vielerlei Zeichen einer Krankheit davon ablesen. Gesunde Haut ist immer schön, obwohl jedes Volk und jede Zeit eigene Vorstellungen über sein Schönheitsideal hatte. Doch kann man generell sagen, dass dort, wo noch gesunde Ansichten herrschen, noch immer ein gesundes, frisches Aussehen und natürliche Farben ohne jede Vortäuschung geschätzt werden. Leider ist es nun aber im Menschenland nicht so einfach, gesund zu bleiben, wie dies im Tier- und Pflanzenreich der Fall ist. Denken wir nur an die allgemeine Verschlechterung der Luft, der Nahrung und der Lebensweise mit ihrem Stress und ihrer