

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Vorsicht beim Einkaufen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969835>

#### **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:** 04.02.2026

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

### **Vertrauensvolles Verhalten des Arztes**

Der Arzt muss sich dem Patienten widmen, er muss ihm verständlich machen, dass man nicht die Krankheit als solche nur symptomatisch angehen darf, sondern die Ursachen erforschen muss. Er sollte dem Patienten zeigen, wo er sich in Bezug auf Lebensweise, Ernährung und Überbeanspruchung umstellen muss. Ein einsichtsvoller Arzt erklärt seinem Patienten, was für ihn schädlich ist und was in seinem Körper das biologische Gleichgewicht gestört hat. Beim Patienten muss das Bedürfnis geweckt werden, aktiv an der Therapie mitzuarbeiten. Der Arzt sollte dem Patienten zum Bewusstsein bringen, dass er nur Werkführer ist, aber der Patient selbst muss sich anstrengen, um den erstrebten Gipfel der Gesundheit wieder zu erreichen.

Das Zusammenspiel zwischen dem Therapeuten, der die Richtung angibt und der Anstrengung des Hilfebedürftigen müssten einen Weg «Zurück zur Natur» ermöglichen.

### **Idealisten gesucht!**

Junge, aber auch ältere Ärzte, die bereit wären, sich in der erwähnten Form umzustellen, sind heute gesucht. Wir suchen einen Arzt, der sich dieser Alternativmedizin bedienen und mit unserer Unterstützung in der Ostschweiz eine Praxis eröffnen und führen möchte. Interessenten wollen sich bitte melden mit näheren Angaben über Ausbildung und bereits erworbene Kenntnisse auf dem Gebiet der Alternativmedizin beim Verlag der «Gesundheits-Nachrichten» in Teufen.

### **Vorsicht beim Einkaufen**

Als ich vor vielen Jahren für einige Zeit in Kalifornien wohnte, konnte ich schon damals beobachten, dass die Leute Waren des täglichen Bedarfs meistens in den Supermärkten kauften. Sie fuhren mit den Wägelchen den Regalen entlang und alles, was irgendwie das Auge erfreute, wurde hineingepackt; dies ohne die Etiketten zu lesen. Ich habe mir die Mühe gemacht, diese Etiketten genau zu studieren. Manchmal war es nur ganz klein geschrieben, womit eine Sache gefärbt oder sonstwie chemisch behandelt worden war. Aber fast niemand hat auf diese Hinweise geachtet. Wenn man schon nicht feststellen kann, wie zum Beispiel Gemüse gedüngt oder gespritzt wurde, dann sollte man wenigstens auf die Dinge achten, die nach gesetzlichen Vorschriften auf der Etikette stehen müssen, also Angaben über chemische Zusätze, Verarbeitung und Verbrauchsdatum.

Ich habe soeben einen Brief aus Amerika, aus Farmington Hills, erhalten. Da schreibt eine Frau R. M. über ihre Beobachtungen und Erfahrungen wie folgt:

«Mit viel Freude und Interesse habe ich Ihr neues Buch sowie die Gesundheitsnachrichten erhalten. Herzlichen Dank dafür. Die Nachrichten habe ich bereits „verschlungen“ und muss sagen, dass ich einverstanden bin, was über Echinaforce, Urticalcin und Kelpasan gesagt wird. Seit Herbst 1982 nehme ich alle drei regelmäßig und bin seitdem nie an Grippe oder sonstigen Viren erkrankt. In Manila habe ich auch regelmäßig zwei Papayasan geschluckt nach dem Essen. Papayakerne habe ich auch genossen, wann immer möglich. Ihr Naturreis sowie die Sojagerichte schmecken mir ausgezeichnet, und da weiss ich wenigstens, was ich esse (was bei der normalen amerikanischen Kost gar nicht der Fall ist). Manchmal habe ich fast Angst, soviel Farbe „enriched this“, „enriched that“, dazu die „Preservatives“ und vielen anderen „Additives“ zu essen, das heisst, meistens lege ich ein solches Produkt wieder ins Gestell zurück. Ich passe wirklich auf, was ich esse und kaufe. Auch in Bezug auf Kleidung habe ich Glück, es gibt hier – wegen der

grossen Konkurrenz – Geschäfte, wo man günstig Baumwolle und Seide kaufen kann, das heisst die fertigen Kleidungsstücke. Wolle ist auch wieder im Kommen. Nur eben Polyester und Acryl ist viel billiger, und die Mehrzahl der Leute ist immer am Sparen (fürs neueste Auto, Video etc.)»

#### **Lebensmittel kritisch prüfen**

Ich sehe daraus, dass viele unserer Leser durch Anregungen, auf die man immer wieder hinweist, veranlasst werden, die Nahrung etwas besser zu überprüfen. Man kann sich auch erkundigen, ob ein Produkt biologisch gezogen oder künstlich gedüngt wurde. Wenn man sich die Mühe nimmt, findet man manchmal ein Geschäft, das biologisch gezogenes Gemüse anbietet. Wer einen kleinen Garten hat, tut gut daran, sich Salate und Gewürze selbst zu ziehen. In der Presse sind, auch von kompetenter Seite, viele Artikel erschienen, die den Konsumenten darüber aufklären, dass durch Spritzmittel erhebliche Mengen an Giftstoffen ins Gemüse kommen. Entsprechende Untersuchungen haben es bewiesen. Ohne ängstlich zu sein, muss man doch ein bisschen misstrauischer werden bei allen Nahrungsmitteln, die man einkauft.

#### **Vorbeugen durch Naturmittel**

Es ist auch immer wieder angenehm, aus den Briefen zu entnehmen, dass Leute, wenn sie pflanzliche Mittel wie Echinacea, das Meerpflanzenpräparat Kelp und auch den Brennesselkalk regelmässig einnehmen, bewahrt werden vor Grippe oder Erkrankungen der Atmungsorgane. Auch da muss man wieder sagen, «Vorbeugen ist besser als heilen». Man soll also den Körper unterstützen, nicht nur durch ganz einfache

Naturmittelchen, sondern auch, indem man beim Einkaufen und in der Wahl der Nahrungsmittel besser aufpasst. Es betrifft vor allem die Beschaffung der Eiweissprodukte.

#### **Vollwertige Gerichte vorziehen**

Erfreulich ist festzustellen, dass viele Leser nun Sojagerichte zubereiten. Im Handel sind sehr gute Kombinationen erhältlich, von Ravioli bis zu den italienischen Teigwarenspezialitäten, die aus Soja hergestellt werden. Diese Gerichte kann man als gute Eiweisslieferanten bezeichnen. Auch Naturreis wird wieder vermehrt gebraucht, denn dieser ist für die Gesundheit ganz wichtig. Es ist nicht nur in unseren Kreisen, sondern auch unter den Diätetikern und allen, die sich mit gesunder Ernährung befassen, heute bekannt, dass Naturreis ein vielfaches mehr an Mineralstoffen enthält, als der weisse Reis. Wenn man den Naturreis richtig zubereitet, so wie wir es immer wieder erklären, mundet er besser als weisser Reis. Auch mit dem Brot sollte man etwas konsequenter sein, indem man das Weissbrot und alle Weissmehlprodukte mehr und mehr in den Hintergrund stellt. Vorbeugen ist wirklich in jeder Hinsicht besser als heilen. Wenn die Menschen gesund leben, werden sie auch weniger anfällig für Infektionskrankheiten. Wenn jemand an einem Infekt erkrankt, was vor allem bei Überarbeitung und Übermüdung auftreten kann, dann wird dieser auch besser und leichter, ohne Nebenwirkungen, überwunden.

Wir sind immer dankbar, wenn uns Leser der «Gesundheits-Nachrichten» solche Erfahrungen mitteilen, damit wir dies zum Wohle anderer Leser wieder veröffentlichen können.

### **Kurzsichtigkeit und ausgleichende Fürsorge**

Ich kann mich noch gut erinnern, wie man für die im Engadin ausgestorbenen Steinböcke Artgenossen aus dem Tierpark Peter und Paul in St. Gallen, wenn ich mich nicht

täusche, ausgesetzt hatte. Herr Schocher hatte sich damit befasst sowie ein Bündner. In geeignetem Transport wurden diese Tiere zum Piz Albris gebracht und dort ausge-