

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Interessante Begegnung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969843>

### **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:** 22.02.2026

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



nach aussen, so dass man bei leichtem Schwitzen am Körper überhaupt nicht nass wird. Somit können Erkältungen vermieden werden.

### **Erkältungen vermeiden**

Ist man auf dem Gipfel des Berges angelangt oder geniesst man im Schutz einer Hütte die warmen Strahlen der Gebirgssonne, dann kann man ruhig das Hemd und Unterleibchen ausziehen, um es auf einer Bank oder einem Stein trocknen zu lassen. Den Körper reibt man mit einem guten Salböl ein. Später zieht man die Wäsche wieder an und tritt den Rückweg an. Auf diese Art und Weise kann man bei Wanderungen und sportlichen Veranstaltungen Erkältungen vermeiden.

Solche Wäsche heisst «Vier-Jahreszeiten-Wäsche», weil sie gesund ist, zur Gesundheit beiträgt und für jede Jahreszeit geeignet ist.

### **Natur oder Chemie?**

Oft bekomme ich Anfragen, warum ich farbige Unterwäsche nicht empfehle. Ich habe erfahren, dass es nicht nur Menschen gibt, die auf Kunstfasern allergisch sind, sondern die auch auf Farben ungünstig reagieren. Farben sind schliesslich auch «Chemie». Ich habe bei den Indianern in Peru beobachtet, wie sie mit Naturfarben, mit Pflanzenfarben arbeiten. Auch im

Atlasgebiet wurde die Wolle mit Naturfarben gefärbt, ebenso konnte man das früher im Fernen Osten beobachten. Aber heute gehen die Pflanzenfarben immer mehr zurück. In der Industrie wird die Wolle durch Chemiefarben gefärbt. Diese Farben können bei sensiblen Patienten allergische Reaktionen auslösen. Zudem, warum soll eine Unterwäsche nun gerade rosa oder sonstwie farbig sein, wenn die Naturfarbe das Neutralste und das Risikoloseste ist, was man besonders bei Unterwäsche beachten sollte. Ich muss da immer an Professor Kollath denken, wenn er gesagt hat: «Lasst die Natur so natürlich wie möglich sein!»

### **Naturvölker als Vorbild**

Bei Wolle kann man ja auch Naturfarben benützen. Wenn schwarze mit weisser Wolle gemischt wird, bekommen wir ein schönes Grau. Wir haben auch rötliche Wolle, wir können auch Kamelhaarwolle benützen, auch von Lamas, Alpakas, diesen Wolltieren, wie ich sie in Peru beobachtet habe. Da haben die Indianer wirklich schöne Naturfarbzusammenstellungen mit viel Geschicklichkeit zustande gebracht. Das wäre eine Möglichkeit, wenn man etwas mehr Farbigkeit in die Kleidung bringen will. Aber für die Unterwäsche ist eine Farbe bestimmt unnötig, vor allem dann, wenn man zu chemischen Farben greifen muss.

## **Interessante Begegnung**

Auf dem Wanderweg zwischen Silvaplana und Sils im Engadin begegnete ich einem Touristen. Wir wechselten, wie dies so üblich ist, einige Worte und betrachteten den See. Obschon es erst anfangs September war, lag die gegenüberliegende Bergseite zum Corvatsch hin schon in völligem Weiss. Unerwartet hatte der Nordwind eine weisse Decke über die Bergwelt gebreitet. Dem weiteren Gespräch konnte ich dann entnehmen, dass dieser Wanderer in Silvaplana lebt, er ist Asthmatiker und kann nur noch in dieser gesunden Bergluft, also in der Höhe, normal atmen. Hier fühlt er sich

befreit von seinem Asthma. Vor etwas über zwei Jahren war er noch über hundert Kilogramm schwer. Das Asthma plagte ihn derart, dass er einmal bei einer Wanderung einen Kollaps erlitt, so dass ihn die Rettungsflugwacht abholen musste.

### **Lebens- und Ernährungsweise, eine Hilfe bei Asthma**

Im Flugzeug war ein Engadiner Arzt, der ihn beobachtete und als er wieder zu sich kam, sagte er ihm auf den Kopf zu, dass er unter Cortison stehe. Das war tatsächlich



schon längere Zeit der Fall. Der Arzt sagte ihm, dass er wohl sein Leben in kurzer Zeit beenden werde, wenn er weiter Cortison einnehme. Andernfalls müsste er sich umstellen, um noch einige Chancen zu haben. Der Mann hat sich umgestellt. Es war sicher nicht leicht, ganz vom Cortison wegzukommen, aber er hielt durch. Heute wiegt er nur noch 65 Kilogramm. Er ernährt sich gesund, nimmt natürliche Mittel ein, führt Wanderungen durch und auf diese Weise ist er völlig frei von seinem Asthma! Allerdings muss er in Silvaplana leben. Wenn er ins Tiefland reist, beginnen die Schwierigkeiten von neuem.

Diese auf dem Wanderweg erfahrene Kurzgeschichte ist nicht alltäglich, so dass ich mir vornahm, sie zu veröffentlichen. Der Wanderer konnte von Glück sagen, dass er mit dem Engadiner Arzt, der eine so vernünftige Einstellung hat, in Berührung gekommen ist. Es bestätigt wieder einmal, was die Natur für wunderbare, regenerierende Kräfte mobilisieren kann, wenn man ihr dazu die Gelegenheit gibt. Dieser Mann hat einen solch frischen und gesunden Eindruck gemacht und ich hatte Mühe mir vorzustellen, dass er noch vor kurzer Zeit eine an Asthma leidende «Gewichtslawine» von über hundert Kilogramm war.

## Überlegungen und Gedanken zu den Vitaminen

Als ich vor 20 Jahren den Fernen Osten bereiste und da und dort noch Beriberi-Kranke beobachtete – aber im Grunde genommen war diese Krankheit sehr selten – war ich um meine asiatischen Freunde sehr besorgt. Ich wusste, dass dieses wasserlösliche Vitamin B<sub>1</sub> ein Nervenvitamin ist und in der Reiskleie, im Reiskeimling, in der Hefe, im Spinat, dann in allen Vollkornprodukten vorhanden ist. Aber meine asiatischen Freunde assen sehr wenig Getreideprodukte, vor allem kein Vollgetreide. Das Schlimme war, dass durch das Raffinieren des Reises die Vitalstoffe verloren gingen. Ich habe mit prominenten Wissenschaftlern gesprochen und zum Ausdruck gebracht, wieso nicht mehr Menschen an Beriberi erkrankten, obschon man den Reis raffinierte und somit von B<sub>1</sub>-Vitaminen völlig befreit hat. Bei den wenigen Kranken, die ich beobachten konnte, wurden schlimme Störungen im Nervensystem und im Kreislauf, ferner Schleimhautentzündungen, Ekzeme und Durchfälle festgestellt.

### Hilfe durch Seaweed

Bei meinen Freunden, die am Meer wohnten und die die Sitte angenommen hatten, Seaweed, also Meerpflanzen zu essen, war es nicht so schlimm. Als ich später durch Forscher vernahm, dass eben auch in den

Meerpflanzen nicht nur wichtige Mineralstoffe und alle Spurenelemente, sondern auch lebensnotwendige Vitamine enthalten sind, begriff ich, wie bei meinen Freunden die schlimmen Folgen dieser Krankheit verhindert werden konnten. Darauf ass ich mit viel mehr Appetit diese Algensuppen und auch die feinen Blättchen von Meerpflanzen, die man zur Reismahlung bekam. Dies gab mir das gute Gefühl, hier habe die Natur einen Segen gestiftet. Es wären sonst tausende an Beriberi erkrankt, hätten unter den furchtbaren Symptomen gelitten, die früher noch durch einen Kräftezerfall zum Tode geführt hätten.

Seaweed, Meerpflanzen war die wunderbare Rettung. Ich war in Korea, als eine Hungersnot viele Menschen geschwächt und in gesundheitlich böse Situationen gebracht hatte. Dabei beobachtete ich, dass die Nahrung, die noch vorhanden war, nicht nur Mangel an B<sub>1</sub> und anderen Vitaminen aufwies, es war praktisch auch kein B<sub>12</sub> mehr da. Fleisch gab es keines mehr. Die Schwerkranken, die man vielleicht mit roher Leber noch hätte retten können, hatten nichts derartiges zur Verfügung.

### Vitamine B<sub>12</sub> und Kimtschi

Dennoch hatte ich sehr wenig schwere Erkrankungen gesehen, die auf einen Vitamin B<sub>12</sub>-Mangel zurückzuführen waren. Woran