

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Der kleine Doktor  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969893>

#### 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:** 21.02.2026

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

### Nur reife Früchte verwenden

Ich für meinen Teil ziehe es vor, den Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» weiterhin zu empfehlen, vor allem nur vollreife Tomaten, die ausgereift fünf wichtige Vitamine enthalten, wie Dr. Ragnar Berg in seinen Analysen nachweist, zu konsumieren. Sicher kann man zuhause zwischen den Fenstern nachgereifte Früchte als Salat verwenden, aber sie werden in Bezug auf den Vitamin- und Zuckergehalt den am Stock ausgereiften niemals gleich- oder vollwertig sein.

### Vorbild in der Tierwelt

Tiere haben da mit ihrem Instinkt noch ein besseres Beurteilungsvermögen. Man sagt nicht umsonst: «Es sind nicht die schlechtesten Früchte, an denen die Wespen nagen!»

Ich habe in Afrika gesehen, wie Affen in Farmen eingebrochen sind und Früchte gestohlen haben. Sie bissen Avocados an

und wenn diese nicht reif waren, warfen sie sie weg. So haben diese Tiere grossen Schaden angerichtet, weil sie nur ausgereifte Früchte nahmen. Ebenso lehnen Affen auch Bananen ab, wenn diese nicht weich sind.

### Schmackhafte Tomaten

Tomaten zählen ja zu den Gemüsen, aber wenn sie vollreif sind und wir sie wie einen Apfel essen, empfinden wir sie infolge ihres Zuckergehaltes und Geschmackes fast wie eine Frucht.

Vom gesundheitlichen Standpunkt aus werde ich mich also nie wieder für unreife Früchte oder für grüne Tomaten begeistern können. Ich habe hiermit meinem Herzen Luft gemacht, nachdem ich den oben erwähnten Artikel gelesen habe.

Ich glaube, dass diesbezüglich meine Empfindungen und Erfahrungen mit vielen meiner Leser übereinstimmen.

## Der kleine Doktor

Kürzlich ist mir in einem Buch, in dem ich über die Kennedy-Familie gelesen habe, der Name Gloria Swanson, die dort erwähnt wird, aufgefallen. Da habe ich mich wieder erinnert, wie vor 25 Jahren Gloria Swanson – damals wohnte ich für kurze Zeit in Kalifornien – mit meinem Buch «Der kleine Doktor» in Berührung gekommen war. Sie war ganz begeistert und postierte sich sogar für ein Photo mit dem «Kleinen Doktor» unter dem Arm, indem sie sagte: Dieses Buch sollte in jedem amerikanischen Haushalt als Berater nicht fehlen.

### Wertschätzung bei Amerikanern

Und später, als ich einmal einen Kongress in Holland besuchte, habe ich Gloria Swanson als ältere Dame dort angetroffen. Sie war vom «Kleinen Doktor» immer noch begeistert und bestätigte mir persönlich, dass die Richtlinien aus diesem Buch auch ihr geholfen hätten, ein hohes Alter nicht nur zu erreichen, sondern auch geistig

gesund und physisch leistungsfähig zu bleiben. Sie wies in ihrem Leben viele Künstler, Schauspieler und auch Ärzte auf die Richtlinien hin, die im «Kleinen Doktor» klar gezeigt werden und fand auf diese Art dankbare Schüler für eine gesunde Lebensweise. «Der kleine Doktor» ist also nicht nur in amerikanischen Publikumskreisen sehr beliebt, sondern auch viele Ärzte haben den Wert einer natürlichen Ernährung eingesehen und sie auch weiter propagiert.

### Meinung der Kapazitäten

Ich denke da immer an meinen lieben Freund Professor Doktor May, den bekannten Gefässspezialisten, der, wie ich schon einmal in den «Gesundheits-Nachrichten» geschrieben habe, vor zirka vierzig Jahren einen meiner Vorträge hörte. Er war von der natürlichen Heilweise so überzeugt, dass er von der reinen Schulmedizin zur Ganzheitsmedizin übergegangen ist

und ein ganz bekannter Vertreter der Kneipp- und neuzeitlichen Ernährungstherapie wurde.

Auch Professor Kötschau, der ja über neunzig Jahre alt ist, hat mir mit Freuden bestätigt, dass er meine Grundsätze bezüglich der Ernährung und der Lebensweise voll unterstützen könne. Er machte auch viele seiner Kollegen und Patienten auf diese Grundsätze aufmerksam.

Und der berühmte Sportler und Alpinist Louis Trenker hat mir kürzlich seine Glückwünsche übermittelt und eine Anerkennung für meine aufklärende Tätigkeit durch meine Literatur, sowohl im «Kleinen Doktor» wie auch im «Gesundheitsführer durch südliche Länder», ausgesprochen.

Dann wäre noch ein berühmter Hämatologe, Prof. Dr. Hittmayer, zu erwähnen, der auch schon in den Neunzigerjahren ist. Er sprach mir persönlich seine Freude über das Erfahrungsgut dieses Gesundheitsbuches aus.

Auch Doktor Asai, der japanische Krebsforscher, brachte seine Freude über das wertvolle Erfahrungsgut im «Kleinen Doktor», das dem breiten Publikum zugänglich ist, zum Ausdruck.

#### **Weltweit verbreitet**

Ich bin also sehr froh, dass die Arbeit, die ja neben den täglichen Pflichten nicht leicht gewesen ist, nämlich das Buch in diese verständliche Form zu kleiden, offensicht-

lich guten Anklang gefunden hat. Denn schon einige Millionen gesundheitsbewusster Familien sind im Besitze dieses Buches, das ja in über zehn Sprachen bereits eine so grosse Verbreitung gefunden hat.

#### **Ein nützliches Geschenk**

Ich habe auch viele Mitteilungen von Leuten erhalten, die Jungvermählten statt silberne Löffel den «Kleinen Doktor» als Hochzeitsgeschenk überreichten. Vielleicht rümpften sie zuerst die Nase, aber plötzlich habe ich ein Brieflein erhalten, in dem sie mir mitteilten, dass dieses Geschenk wertvoller gewesen sei als irgendeine Besteckgarnitur, die sie in der Schublade verstaut und vielleicht gar nicht mehr gebraucht hätten, während «Der kleine Doktor» immer griffbereit da sei, wenn irgend ein Ratschlag in der Familie benötigt wird. Ich habe das Buch geschrieben und meine Frau ist mir liebevoll beigestanden. Sie ist mir in der Gestaltung behilflich gewesen und hat dem Buch den richtigen Schliff gegeben. Wir haben daran gedacht, dass dieses Buch für jeden, ob es nun eine Bauersfrau im Emmental ist, die einen Rat benötigt, oder jemand aus der Stadt, der die Lösung einer Lebensfrage sucht, eine Hilfe in allen seinen Lebensfragen sein soll. Die vielen Anfragen, die wir erhalten, bestätigen uns, dass sich unsere Vorstellung im täglichen Leben bei sehr vielen Familien verwirklichen lässt.

### **Übergewichtige, dicke Kinder sind gesundheitlich mehr gefährdet als normalgewichtige**

Es ist nicht immer ein Drüsenleiden, wenn Kinder zu Fettleibigkeit neigen. Oft sind es Essgewohnheiten, an denen die Eltern hauptsächlich Schuld tragen. Kinder können ja von sich aus nicht beurteilen, was für sie gut ist und was nicht. Oft sind sie von Natur aus vernünftig und hören von selbst auf zu essen, wenn sie genug haben. Sie werden aber von den Eltern oft gezwungen, den Teller leerzuessen. Mütter neigen sogar dazu, alle Zeichen von Unlust und Unruhe als Hunger zu deuten. Wie oft wird aber

das Essen für Kinder einfach zum Beruhigungsmittel, zum Beispiel bei seelischen Spannungen. Vielfach essen Kinder nicht recht am Tisch, weil man sie zwischen den Mahlzeiten mit Naschwerk und Süßigkeiten verwöhnt hat. Besonders Weisszucker-Süßigkeiten sind für Kinder gesundheitlich sehr nachteilig. Wenn dazu noch Weissmehlprodukte in Form von Kuchen und anderen Schleckereien kommen, dann ist es begreiflich, wenn die Kinder einen Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen auf-