

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Drei unheilbringende Symptome der Zivilisation  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969906>

#### **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:** 23.02.2026

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

angestellt, Pläne für die Zukunft geschmiedet und besprochen. Man ging früh, wie man sagte, mit den Hühnern zu Bett, und dafür stand man mit ihnen auch wieder auf, also frühzeitig, um das Tagewerk in Angriff zu nehmen. Die Nahrung war einfach und bescheiden. Sie bestand vorwiegend aus naturbelassenen, gesunden Produkten. Am Sonntag stand ein Spaziergang im Wald oder im Grünen über Blumenwiesen auf dem Programm. Man erfreute sich an Äckern und Feldern und an gesunden, reifen Früchten. Manchmal bereicherter ein Besuch von Bekannten den Tagesablauf.

Frieden und Ruhe wurden zur Regeneration der Nerven hoch eingeschätzt. Heute scheint der moderne Mensch immer eine Ablenkung zu benötigen. Ein Transistorradio wird überallhin mitgenommen, zur Arbeit, in die Schule – ja sogar, wer mit dem Moped oder Velo unterwegs ist, unge-

achtet aller Gefahren! Lärm und Unterhaltung scheinen lebensnotwendig. Dabei wird vergessen, dass dadurch Gelegenheiten entgehen, über Probleme des Lebens, Programmgestaltungen für die Gegenwart und Zukunft nachzudenken und sich eingehend damit zu befassen.

### **Psychose als Folge des Überflusses**

Lärm, Ablenkungen durch Radio, TV, Computer und Maschinen sind ein Ersatz für eigenes Überlegen, Denken, für Ruhe, Stille und den so notwendigen Seelenfrieden, der den Menschen auch geistig-seelisch im Gleichgewicht zu halten vermag. Moderner Überfluss hat auch im geistig-seelischen Bereich zu einer Mangelkrankheit geführt, die mit all den modernen, chemischen Mitteln der Psychotherapie nicht beseitigt werden kann, wenn sich einmal tragische Symptome dieser Neuzeitkrankheit in der Psyche einstellen.

## **Drei unheilbringende Symptome der Zivilisation**

Auf meinen vielen Reisen habe ich immer wieder gesehen, dass drei Symptome das gesundheitliche Fundament des zivilisierten Menschen zerstören. Das eine Symptom ist die Zahnskaries, die anzeigt, dass im Mineralstoffwechsel etwas Grundlegendes mangelt und nicht mehr im Gleichgewicht ist, sei es nun Kalk, Fluor oder auch andere Mineralstoffe. Das zweite, mit den gleichen Mängeln zusammenhängend, ist die Osteoporose, eine Veränderung im Knochensystem, die ebenfalls als eine gewisse Mangelkrankheit oder -erscheinung anzusehen ist. Das dritte ist eine mangelhafte Funktion des Lymphdrüsensystems, indem eine verminderte Abwehr- und Regenerationskraft im Körper vorhanden ist. Es ist interessant, einmal näher zu untersuchen, woher diese drei Mängel kommen, wie sie entstehen.

### **Die Nahrung der Naturvölker**

Überraschend war meine Beobachtung, dass bei allen Naturvölkern, die ihre Nahrung unverändert einnehmen, wie die Natur

sie bietet, und die nach alten Sitten und Gebräuchen zubereitet wird, schöne Zähne anzutreffen sind. Sie haben auch keine deformierten Kiefer und weisen ein kompaktes Knochengerüst auf. Auch das Lymphsystem ist bei ihnen abwehr- und regenerationsbereit. Die Nahrung gestaltet sich verschieden, je nach der Region, in der sie leben, sei es Amerika, Südamerika, Afrika oder Asien. Die einen haben als Eiweissnahrung vorwiegend Fisch, andere wieder Wildbret aus ihren Jagdgründen. Die Mineralstoff- und Vitaminnahrung liefern wildes Gemüse oder Beeren. Menschen, die am Meer wohnen, haben in der Regel als Vitalstoffnahrung Meerpflanzen, also Seetang. Das Eiweiss beziehen sie aus Muscheln und Fischen. Bei einigen besonders abseits lebenden Naturmenschen habe ich auch Nahrungsmittel und Lebensgewohnheiten gefunden, die uns nicht zum Mithalten eingeladen haben, indem sie Maden verschlungen haben, die wie Engerlinge aussahen. Sicher ist es eine wertvolle Eiweiss

nahrung, nur für unsere Vorstellungen unakzeptabel. Aber die Natur gibt allen Naturkindern, wenn sie die Nahrung unverändert einnehmen, alle Stoffe, die sie benötigen, um ihren Körper mit allem zu versorgen, was er braucht. Alle bekannten, und was sehr wichtig ist, auch unbekannten Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine werden von der Natur reichlich geboten, wenn man alles so geniesst, wie sie die Natur bietet. Interessant ist die Tatsache, die jeder gute Beobachter feststellen kann, dass alle Naturmenschen verhältnismässig wenig Eiweiss essen, das heisst das Eiweissoptimum, das wir heute als Norm von 40 bis 50 Gramm pro Tag betrachten, wird ganz selten überschritten. Im Gegenteil, oft wird sogar weniger Eiweiss eingenommen, dafür ist die Verwertung und die Qualität unter Umständen eben viel besser. Man braucht also, um eine gesunde Grundlage zu schaffen, nicht unbedingt Vegetarier zu sein. Die wenigsten Naturvölker sind vollständige Vegetarier. Die meisten decken vor allem ihren Eiweissbedarf durch Fleisch, Fisch und andere Meerestiere. Die mineral- und vitalstoffreichen Kohlenhydrate, ob es nun eine Getreideart ist, ein Wildgetreide, also wilder Reis oder irgendwelche Wurzeln wie Maniok oder Yukka, werden alle unverändert zubereitet, gekocht oder roh genossen. Es wird aber niemals nur ein Teil von einem solchen Produkt verwertet, wie es bei uns zum Beispiel mit Weissmehlprodukten, Zucker oder einem anderen raffinierten Nahrungsmitteln der Fall ist. Erschütternd ist jedoch die Beobachtung, dass alle Naturmenschen, wenn sie mit der Zivilisation in Berührung kommen, Weissmehl-, Weisszuckererzeugnisse und Büchennahrung mit Vorliebe zu sich nehmen.

#### **Verfeinerte Nahrung ist schädlich**

Und schon nach wenigen Monaten treten die ersten Mängelscheinungen auf. Vor allem bei den Kindern geht es in dieser Hinsicht noch viel rascher als bei den Erwachsenen. Oft haben die Eltern und Grosseltern wunderschöne Zähne, während die Grosskinder bereits mit Karies geplagt

sind. Auch das Knochensystem weist bereits Veränderungen auf, im Sinne einer Osteoporose, und das Lymphsystem entwickelt nicht mehr die normale Abwehr- und Regenerationskraft.

#### **Meine Beobachtungen sind wissenschaftlich bestätigt**

Für mich war es sehr interessant, von einem objektiven Beobachter, der auch bei vielen Völkern rund um die Erde Forschungen gemacht hat, und zwar von einem Zahnarzt, Dr. Weston A. Price, der vor allem als Fachmann die Zustände der Zähne und der Kiefergestaltung untersuchte, zu hören, dass er zu den gleichen Ergebnissen kam, wie ich sie in meiner Literatur immer wieder hervorgehoben und geschildert habe. Albert von Haller hat dies in seinem Büchlein «Gefährdete Menschheit, Ursache und Verhütung der Degeneration» so eindrucksvoll geschildert. Es ist im Hippokrates-Verlag in Stuttgart erschienen. Die Information darin ist sehr interessant. Es lohnt sich bestimmt, dieses Büchlein einmal genau zu studieren.

Ich bin immer sehr glücklich, dass andere objektiv eingestellte Menschen mit ihren Beobachtungen bei Naturvölkern zu den gleichen Resultaten kommen. Leider sind die Gelegenheiten, bei Menschen, die von der Zivilisation noch nicht berührt sind, Beobachtungen zu machen, sehr selten geworden. Immer mehr und mehr rückt die Zivilisation in die fernsten Winkel unserer Erde, in die Urwälder, vor. Entweder werden die Naturvölker aus materiellen Berechnungen und selbstsüchtigen Gründen dezimiert, ja sogar ganz ausgerottet oder sie werden assimiliert und verlieren so ihre geistige und physische ererbte Position, vor allem aber ihre gesundheitliche Grundlage.

#### **Antibakterielle Speichelbeschaffenheit**

Für Dr. Price, als Zahnarzt, war es auch interessant zu sehen, dass diese Naturmenschen, mit ihren prächtigen Zähnen, den gut entwickelten Kieferpartien, die noch nie einen Zahnarzt nötig hatten, die weder von Zahngesundheit noch von einer Zahnpasta etwas wussten, eine ganz andere

Speichelbeschaffenheit hatten als Menschen, die mit der Zivilisation in Berührung kamen. Die ganze Bakterienflora hat eben die Fähigkeit, gewisse Gärungen und Abbauprodukte im Zahnbereich zu verhindern. Bei einem gesunden Naturmenschen ist der Speichel sehr stark alkalisch und besitzt antibiotisch wirkende Eigenschaften, die der zivilisierte Mensch leider verloren hat. Wenn der Zahnarzt und Zahnhygieniker bei uns von der ganzen Zahnpflege eine grosse Geschichte machen und uns ihre Notwendigkeit vor Augen führen, dann hat es bestimmt seine Berechtigung. Aber bei diesen natürlichen Menschen, bei denen von innen heraus und vom Standpunkt des Lymphsystems und der Speichelproduktion alles noch in richtiger Funktion ist, da gibt die Natur von sich aus, was wir mit Hygiene und allerlei Hilfsmitteln nur teilweise ersetzen können.

### Erkennbare Zusammenhänge

Für jeden aufgeklärten Menschen, der sich für die Zusammenhänge in bezug auf natür-

liche Ernährung und die Auswirkungen auf Zähne, Knochen, Drüsensystem, ja auf den ganzen Menschen interessiert, für den ist es von grossem Nutzen, wenn er das erwähnte Büchlein von Albert von Haller einmal gründlich liest.

Es ist interessant, wie Dr. Price, der leider, wie noch viele wertvolle Forscher, zu früh von uns gegangen ist, einen Einblick in die Zusammenhänge zwischen der natürlichen Ernährung und den Auswirkungen auf die gesamte Gesundheit gegeben hat. Ganz deutlich geht daraus hervor, wie die Zivilisationskost mit Weissmehl, Weisszucker, Konserven und allem, was die Industrie heute an raffinierten Produkten auf den Markt bringt, sehr rasch, oft schon bei der nächsten Generation, Degenerationerscheinungen hervorruft.

Dies ist am klarsten an den Zähnen, den Knochen und am Drüsensystem zu erkennen. Wie sich die übeln Folgen oft katastrophal auf den Gesamtgesundheitszustand auszuwirken vermag, wird verständlich aufgezeigt.

## Fieber bei Kleinkindern

Gesunde Kleinkinder mit einer guten Körperabwehr bekommen öfter etwas Fieber. Brustkinder, die mit Muttermilch ernährt werden, sind zwar widerstandsfähiger als solche, die künstliche Nahrung bekommen, aber auch sie werden vom Fieber nicht verschont. Oft sind die Eltern viel zu ängstlich, wenn bei Kleinkindern plötzlich die Temperatur ansteigt. In der Muttermilch sind ja verschiedene Schutzstoffe, die dem Kind in den ersten Monaten eine gute Hilfe und Widerstandskraft bieten. Es kommt auch sehr darauf an, was die Mutter isst, die das Kind ernährt. Je gesünder sie lebt, je weniger Organstörungen bei ihr auftreten, seien es nun Gärungen oder irgendwelche Beschwerden, besonders in den Verdauungsorganen, um so widerstandsfähiger sind die Kleinkinder. Das Kind reagiert sehr empfindsam auf den Zustand der Mutter, sogar auf ihren seelischen. Es

spürt, wenn die Mutter nervös, übermüdet und deprimiert ist. Wenn die Mutter Schnupfen oder eine Grippe hat, dann muss man schon bei Kindern, auch wenn sie noch nicht ein halbes Jahr alt sind, damit rechnen, diese anzustecken. Der zarte Körper muss dann den Kampf gegen diese Viren und Bakterien aufnehmen.

### Das richtige Verhalten

Das beste Abwehrmittel gegen Mikroorganismen, auch Grippeerreger, ist eben das Fieber. Schlimm wird es, wenn ein Kleinkind bei einer Infektion kein Fieber mehr entwickeln kann. Es gibt gewisse Krankheiten, wie die Herter'sche Krankheit und Krankheiten, die mit dem Drüsensystem im Zusammenhang stehen, bei denen die Kinder trotz der Infektion kein Fieber bekommen. Das bedeutet eine grosse Gefahr, während Kinder, die schnell 38,5