

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 3

**Artikel:** A. Vogel spricht...  
**Autor:** W.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551772>

#### 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:** 11.01.2026

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

## A. Vogel spricht...

Ein strahlend herbstliches Wetter lag über der Stadt, als die Maschine aus Basel kommand auf der Landebahn des Flughafens München-Riem aufsetzte. Zusammen mit seiner Frau stieg der Referent des Vortrages aus dem Flugzeug, so wie ich ihn schon seit Jahrzehnten kenne: Frisch, jugendhaft und mit wachen Augen, die für alles Sehenswerte interessiert sind.

Wer das Wort «München» hört, der verknüpft es gedanklich mit dem Oktoberfest und den lauschigen Biergärten an heissen Sommertagen. Diese Stadt mit dem unbeschwerteren Charme hat mehr zu bieten als nur den kühlen Durstlöscher. Das Rathaus mit seinem berühmten Glockenspiel, ein Steinwurf davon entfernt der Alte Peter und das Wahrzeichen der Stadt, die beiden Türme der Frauenkirche. Gleich in der Nähe stösst der Besucher auf den bekannten Viktualienmarkt mit seinem lebhaften Treiben. Verschwenderisch bunt malte der Herbst die vielen Früchte, die sich überquellend auf den Obstständen türmen. Vom Spitzkohl bis zum feingeriebenen Meerrettich laden die Gemüsestände zum Einkauf ein. Dazwischen Blumen, getrocknete Gräser und mit lustigen Schleifen verzierte Gewürzsträusse und Kränzlein. München ist wirklich sehenswert!

### Der Vortrag

Der grösste Saal, der Festsaal des Pschorr-Bräues auf der Theresienhöhe war schon eine Stunde vor Beginn des Vortrages fast voll besetzt. Wer später kam, musste Glück haben, wenigstens hinten einen freien Platz zu finden. In den festlichen Saal, mit grünen Girlanden und blau-weissen Bändern geschmückt, strömten an die tausend interessierte Zuhörer.

Lange dauerte der Begrüssungsapplaus, bevor der Referent das Wort ergriff, um über das Thema «Wie lebe ich gesund mit der heutigen Umweltbelastung?» zu sprechen.

### Der Natur entfremdet

Noch vor dem Ersten Weltkrieg, vor allem bei der Bevölkerung die auf dem Lande

lebte, waren die Verhältnisse ganz anders als heute – so begannen die Ausführungen des Redners. Nach einem arbeitsreichen Tag auf dem Feld gab es nicht einmal unterhaltende Radiosendungen, es gab auch kein Telefon und in der Stube brannte immer noch die Petroleumlampe. Es gab auch keine Kühlschränke, dafür aber geräumige, kühle Keller, und dort hielten sich die Erträge des Bodens lange Zeit frisch. In jener Zeit konnte sich auf dem Lande manche Familie selbst versorgen. Keine Kunstdünger und Pestizide verunreinigten die Nahrung, denn alles wuchs naturrein aus dem Boden. So manches Mal assen die Leute Kirschen und erwischten dabei einen Wurm und hatten zugleich billiges Eiweiss (Heiterkeit im Saal).

Das Essen war einfach und nur einmal in der Woche gab es Fleisch. Körperliche Arbeit und der Aufenthalt an frischer Luft war gut für den Kreislauf und die Gefässe. Die Natur, das Landleben diktieren den Tagesablauf. Die alten Dörfer, zum Beispiel im Engadin, waren deshalb nach dem Osten gerichtet, weil man für die Tagesarbeit schon zeitig Sonne und Wärme brauchte.

Das Wort Stress im heutigen Sinn war unbekannt, denn in der Natur vollziehen sich alle Abläufe in der Stille und in Ruhe. Angepasst an diesen natürlichen Rhythmus war deshalb der Herzschlag – wie man damals den Infarkt nannte – recht selten. Auch Tumorerkrankungen bildeten eine Ausnahme. Jeder Dreissigster starb vielleicht an Krebs, heute ist es jeder Vierte. Es stimmt auch, dass Rheuma, Arthritis und Arthrose als Folge der Zivilisation auftreten, da Völker, die noch ganz natürlich leben, diese Krankheiten nicht kennen.

### Eine überstürzte Entwicklung

Die Wissenschaft ist in ihrer Forschung zu schnell vorangegangen und als Folge dieser rasanten Entwicklung sind wir alle von der Technik überrollt worden. Das naturgebundene Leben am Anfang dieses Jahrhunderts gehört der Vergangenheit an. Wir

dürfen ihm nicht wehmütig nachtrauern oder es als eine rührselige Romantik abtun. Dies war damals die Wirklichkeit, das gesunde, naturverbundene Leben. Heute wird unser Planet von Gefahren mit unvorstellbaren Folgen bedroht. Gestern war es Tschernobyl, heute der Rhein! Welche Schrecknisse muss die Menschheit noch erleben?

### **Meine Beobachtungen bei Naturvölkern**

Im Äquatorialgebiet am Amazonas leben Indianerstämme unter den schwersten Bedingungen: Ein fast unerträglich feuchtes und heißes Klima und die Gefahr von Schlangen und giftigem Getier. Ein 40jähriger Mann sieht dort schon so aus wie bei uns ein 80jähriger. Die Ernährung besteht aus Früchten und Wurzeln, vorwiegend Maniok und Kochbananen sowie Papaya und verschiedenen anderen Tropenfrüchten. Ab und zu bereichert ein Fisch die äußerst einfache Kost. Trotz der ungessunden Verhältnisse bleiben diese Ureinwohner vom Krebs verschont. Diesen Umstand haben sie sicher der mineralstoffreichen und naturnahen Nahrung zu verdanken. Als Früchteesser war ihnen Salz ganz unbekannt, und deshalb kann man wohl sagen, dass sie heute noch salzlos leben.

Am Alto Plano in Peru leben in vielen Dörfern über 100jährige Menschen. Der Älteste, der dort angetroffen wurde, war 118 Jahre alt. Dank ihrer Naturnahrung mit ganz wenig Eiweiß hatte bei ihnen Krebs und Arthritis keine Chance.

### **Das Prinzip der Ganzheit**

Die Schöpfung hatte in der Natur die Ganzheit vorgesehen. Wie ist das zu verstehen? Nehmen wir das Reiskorn als Beispiel. Von Natur mit allen Mineralstoffen ausgestattet, sollte es deshalb als Ganzes der Nahrung dienen. Was tat aber der Mensch? Er entfernte die mineralienhaltige Schale und den Keimling und polierte den Reis, damit er schön und weiß aussieht. Millionen Asiaten erkrankten als Folge dieser

verhängnisvollen Denaturierung an der gefürchteten Beriberi, ohne zunächst die Ursache dieser Erkrankung zu entdecken.

### **Das Eiweissproblem**

In der westlichen Welt konsumieren wir einfach zuviel Eiweiß. Wissenschaftler rechneten früher mit einem Bedarf von 1 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht; die Weltgesundheitsorganisation hat dies inzwischen auf 0,5 g reduziert. Die Naturvölker begnügten sich schon immer ganz intuitiv mit 0,5 g. Kein Wunder, dass bei uns katastrophale Folgen zu erwarten sind, denn wir essen das 3- bis 4fache des normalen Bedarfs. Bisher hatte man angenommen, dass das überschüssige Eiweiß vom Körper abgebaut wird. Dies ist nicht der Fall, denn das überflüssige Eiweiß wird im Körper eingelagert, zum Beispiel in den Blutkapillaren, wodurch es zur Verengung dieser feinsten Gefäße und somit zu Gefäßerkrankungen kommt. In engem Zusammenhang damit steht auch die Entwicklung von Geschwulsten.

### **Die Pflanze als grundlegende Nahrung**

Am Anfang der Schöpfung stand die Pflanze. Davon sollte sich der Mensch ausschließlich ernähren. Erst viel später ging er dazu über, Tiere zu töten und zu verzehren. Die Menge des tierischen Eiweißes ist für unsere Gesundheit entscheidend. Fangen wir mit kleinen Schritten an, das Eiweiß zu reduzieren. Schneiden wir das gewohnte Beefsteak entzwei und machen daraus zwei Mahlzeiten statt einer Mahlzeit. Letzten Endes werden wir dann das tierische Eiweiß nur noch als eine Beilage zu unseren Gemüsegerichten betrachten und nicht umgekehrt.

### **Das schädigende Nikotin**

Die fadenscheinige Entschuldigung eines Rauchers, dass sein Grossvater wie ein Schlot qualmte und dabei uralt wurde, kennen wir alle. Dieses Argument zieht nicht mehr und entbehrt jeder wissenschaftlichen Erkenntnis. Inzwischen wissen wir, dass Nikotin die Gefäße verengt und die Teerderivate zu den gefürchteten krebs-

erregenden Stoffen gehören. Durchblutungsstörungen der Herzkrankgefässe, die Angina pectoris, Raucherbeine und Bronchialkrebs sind die tragische Bilanz dieser Gewohnheit. Die Auswirkungen verstärken sich durch Autoabgase und andere Schadstoffe, die wir täglich einatmen. Bei uns in der Schweiz sterben täglich acht Personen an einem Lungentumor. Nicht jeder hat die Kraft aufzuhören, es gibt aber verschiedene wirksame Methoden, um diesem Laster zu entfliehen.

### **Das gute Tröpfchen**

Regelmässiger Alkoholgenuss wurde vielen zur Gewohnheit, und damit auch zum Verhängnis. Die Abhängigkeit von dieser Droge Alkohol vollzieht sich fast unberichtet. Erst wenn man einige Tage auf Alkohol verzichtet, erkennt man den Grad seiner Abhängigkeit. Ein Süchtiger hat es besonders schwer, sich davon loszusagen.

### **Missbrauch chemischer Medikamente**

Bei jedem geringsten Kopfschmerz ist man gewohnt, leichtfertig zur Tablette zu greifen. Im Nu ist der Schmerz vorbei, eigentlich eine ganz einfache und bequeme Sache. Wenn der Schlaf gestört ist, worunter so viele leiden, dann sorgt die Tablette dafür, dass wir in tiefen Schlaf versinken, aus dem wir am nächsten Morgen leider zerschlagen und müde erwachen. Wird nach seelischer Ausgeglichenheit gefragt, ein Griff in die Schachtel und schon wird aus einer depressiven Stimmung Munterkeit hervorgezaubert. Milliarden Tabletten werden täglich für den «Hausgebrauch» geschluckt, abgesehen von den vielen chemischen Medikamenten, deren Nebenwirkungen oft schlimmer sind als die Krankheit selbst.

### **Die Pflege der Leber**

Die Leber, als die grösste Filteranlage unseres Körpers, wird durch die ungünstigen Umweltfaktoren und Lebensgewohnheiten aufs schwerste belastet. Ihre Zellen werden regelrecht vergiftet. In dem Buch des Vortragenden «Die Leber als Regulator der Gesundheit» wurde darauf hingewiesen, dass, solange die Leber ihre Aufgabe voll

erfüllt, kein Krebs entstehen kann. Die Schwerarbeit der Leber können wir durch bittere Kräuter, zum Beispiel Löwenzahn oder Artischocken, unterstützen. Aus den jungen Trieben des Löwenzahns kann man einen vorzüglichen Salat zubereiten.

### **Was ist zu tun?**

Obwohl wir unter ungünstigen Umständen leben, sollten wir uns bemühen, diesen Belastungen auszuweichen. Da die Ernährung als die lebenserhaltende Grundlage anzusehen ist, werden wir in der Auswahl der Nahrungsmittel sehr sorgfältig vorgehen. Besinnen wir uns mehr auf unsere ursprüngliche Nahrung, die im wesentlichen aus Früchten, Gemüse und Vollkornerzeugnissen besteht. Bei uns in der Schweiz gibt es schon tausend Bauern, die auf Anregung von Organisationen und Naturvereinen mit dem biologischen Gemüseanbau begonnen haben. Damit berühren wir schon eine weitere wichtige Voraussetzung, nämlich die Vermeidung von chemischen Belastungen durch Kunstdünger und Schädlingsbekämpfungsmittel.

### **«Flettern» Sie ausgiebig!**

Horace Fletcher, ein amerikanischer Kaufmann, war völlig vergreist und arbeitsunfähig als er noch nicht einmal vierzig Jahre alt war. Trotz Behandlung bei verschiedenen Ärzten trat bei ihm keine Besserung ein. Da riet ihm ein guter Freund, alle Speisen so konzentriert zu kauen und einzuspeichern, dass diese vom Munde verflüssigt in den Magen gelangten. Da Fletcher diese Kaudisziplin ganz konsequent einhielt, verbesserte sich sein Gesundheitszustand zusehends. Diese Methode behielt er sein ganzes Leben bei und stellte noch zwanzig Jahre später wahre Kraftrekorde auf. Das gute Kauen und Einspeichern entlastet unsere Verdauungsorgane wesentlich. Zum «Flettern» müssen Sie sich aber Zeit nehmen und die Mahlzeiten in einer Atmosphäre der Ruhe und Entspannung einnehmen.

### **Phytotherapie statt Chemie**

Um trotz der enormen Umweltbelastung gesund zu leben, dürfen wir nicht alles

widerspruchslos hinnehmen, was uns der Arzt an chemischen Mitteln verschreibt. Der Patient hat das Recht, Fragen an den Arzt zu stellen, wenn es darum geht, Nebenwirkungen zu vermeiden. Schliesslich geht es ja um seine Gesundheit. Besonders bei chronischen Leiden und somit einer langzeitigen Einnahme chemischer Mittel, macht sich ihre Schädlichkeit bemerkbar. In solchen Fällen erhebt sich die Frage, ob man nicht auf pflanzliche Mittel zurückgreifen sollte. Ihre Unschädlichkeit ist erwiesen, auch wenn man sie über Monate oder sogar Jahre einnimmt. Immer mehr Ärzte erkennen dieses Dilemma. Zum Nutzen ihrer Patienten greifen sie deshalb lieber zu phytotherapeutischen Mitteln oder zur Homöopathie, zu der sanften Medizin. Beruhigt können sie dann den Selbstheilungskräften des Körpers und somit der Natur ihren Anteil an der Genesung überlassen.

### Stärkung der Abwehrkräfte

Durch Belastungen unseres heutigen Lebens werden unsere Abwehrkräfte stark reduziert und an ihrem Aufbau gehindert. Damit wird der Weg für schlimme Krankheitserreger freigegeben. Unter dieser Last bricht die Widerstandskraft völlig zusammen. Der Mensch wird krank. Viele Leiden, die die Naturvölker nicht kennen, entwickeln sich langsam, über Jahrzehnte, bis schliesslich die ersten Symptome eintreten. Auch die Entstehung einer Geschwulsterkrankung hängt mit den Abwehrkräften zusammen. Unsere vordringliche Aufgabe ist es nun, diese Kräfte zu stärken. Dies kann dadurch geschehen, indem wir für gesunde Vollwertnahrung sorgen, genügend Sauerstoff aufnehmen – denn Atem ist Leben – und alle Umweltgifte, so weit es überhaupt möglich ist, meiden.

### Die geistigen Werte

Sicherlich entspricht es nicht dem göttlichen Willen, wenn die Menschen sein Eigen-

tum, die Erde mit ihren Naturschönheiten, zerstören. Es ist Gottes Wille, dass die Krone der Schöpfung, der Mensch, glücklich und frei auf der Erde lebt. Die heutigen Zustände widersprechen dem Willen Gottes. Auf die Dauer wird er es nicht zulassen, dass die Erde durch Gier und Egoismus des Menschen ausgebeutet und zerstört wird. All dem mutwilligen Treiben wird er Einhalt gebieten und nach seinem Willen wird er die Erde zu dem Zustand zurückführen, wofür sie bestimmt ist. Wenn der grosse Friede im menschlichen Herzen aufbricht, dann wird unsere Heimat eine gerechte und würdige Wohnstätte für uns alle werden. Die stärkste Macht auf diesem Wege, die alles wandelt, ist die Liebe. Die ganze christliche Ethik ruht auf den drei Säulen der Liebe: Der Bruderliebe, der Liebe zu unserem Nächsten und der Feindesliebe. Wenn auch das Ziel sehr hoch gesetzt ist, sollten wir nicht resignieren, sondern anfangen, wenn auch zunächst unbeholfen, nach diesem Ideal des Christentums zu streben. Es ist gut, unserem physischen Leib Aufmerksamkeit zu schenken, aber noch erstrebenswerter ist die Erneuerung unseres Sinnes. Mit dieser inneren Einstellung werden wir ganz bestimmt die Umweltbelastung in Grenzen halten, um all die Gefahren gesund zu überstehen.

Am Ende seines Vortrages gab es zum Abschluss einen langen, langen Applaus. Wer Dr. Vogel zuhört, wird gleich beeindruckt von der Art, wie er seine Zuhörer durch seine Darlegungen vom Anfang bis zum Ende, über zwei Stunden lang, fesselt. Es ist eigentlich kein Vortrag im gewöhnlichen Sinn, denn er plaudert mit den Zuhörern ohne jegliches Manuskript und jeder Einzelne fühlt sich von ihm angesprochen.

Der Vorsitzende des Vereins Vitalia dankte ihm für seinen aufschlussreichen Vortrag, der einige Anregungen, mit der Umwelt besser in Einklang zu leben, vermittelte und die Zuhörer um einige Einsichten bereicherte. W.G.