

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Wie kann man heute noch gesund leben?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552637>

### **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>**



## Wie kann man heute noch gesund leben?

Es ist allgemein bekannt, dass durch chemische Düngung das biologische Gleichgewicht im Boden sehr stark gestört und vor allem die Bakterienflora geschädigt wird. Das hat zur Folge, dass die geernteten Pflanzen sowohl im Gehalt an Nährstoffen, an Spurenelementen und Vitaminen nicht mehr dem entsprechen, was wir im Grunde genommen nötig hätten, um unseren Körper gesund und leistungsfähig zu erhalten. Wer auswärts essen muss, also auf Gaststätten und Kantinen angewiesen ist, der kann natürlich nur wenig dazu beitragen, dass ihm vollwertige Nahrung vorgesetzt wird. Wer jedoch im eigenen Haushalt die Nahrung selbst zubereitet, hat mehr Möglichkeiten, sich an Regeln zu halten, die es ihm ermöglichen, gesundheitlich auf der Höhe zu bleiben.

### Die Vorteile des Vollkornbrot

Wir verfügen glücklicherweise immer noch über natürliche Nahrungsmittel, die uns einen hohen Gehalt an guten Nährstoffen und eine reichliche Auswahl an Vitalstoffen bieten. Beginnen wir einmal mit unserem täglichen Brot. Bestimmt macht uns die Umstellung Schwierigkeiten, bis wir uns an ein Vollkornbrot gewöhnt haben, wenn wir vorher nur Weggli (Semmeln) und Weissbrot verzehrten. Ein Brot aus dem ganzen Korn, wenn es gut zubereitet ist, hat neben dem besseren Nährstoffgehalt noch den Vorteil, dass man automatisch weniger isst. Zudem können wir ja abwechseln zwischen einem Brot das vorwiegend aus Roggen oder Weizen hergestellt ist. Sogar ein gerstenhaltiges Brot ist sehr nahrhaft. Roggen ist fluorhaltig und darum gut für unsere Zähne und Knochen. Gerste beruhigt und deshalb wirkt sie ausgezeichnet auf die Nerven. Weizen kann sehr schmackhaft zubereitet werden und er ist leicht verdaulich.

### Naturreis – auf die Zubereitung kommt es an

Das zweite hervorragende Nahrungsmittel ist der Reis. Statt weissen Reis können wir

Naturreis verwenden, der etwa neunmal soviel Vitalstoffe und Vitamine enthält wie der weisse Reis! Wenn eine Hausfrau ihn richtig zubereitet, dann schmeckt er besser als weisser Reis. Die Zubereitungsform muss bei Naturreis wirklich verstanden werden. Freunde haben mir nach misslungenen Versuchen schon gesagt, dass es Hühnerfutter sei. Aber das liegt wirklich nur an der Zubereitung. In der bereits veröffentlichten Literatur habe ich einige Tips und Anweisungen, wie man Naturprodukte gut zubereiten kann, gegeben.

### Die Kartoffel als Vitamin-C-Träger

Ein hervorragendes, sehr vitamin-C-haltiges Nahrungsmittel ist die Kartoffel. Aber auch da ist die Zubereitungsart ausschlaggebend, ob die eigentlichen Werte zur Geltung kommen oder nicht. Wer Kartoffeln im Wasser kocht und das Wasser wegschüttet, schüttet die Vitamine aus und übrig bleibt ihm die Stärke und die weniger vitalstoffreichen Stoffe in seiner Nahrung. Pellkartoffeln sollten auch so zubereitet werden, dass sie nur im Dampf gegart werden, nicht im siedenden Wasser. Die schlimmste Form der Kartoffeln sind die Pommes frites, besonders wenn man, wie es oft in Grossküchen geschieht, im gleichen Öl immer wieder neue Kartoffeln eintaucht. Auf diese Weise werden die hervorragenden Werte dieser Knolle reduziert oder sogar wesentlich geschädigt. Durch die sich entwickelnde Fettsäure wird der Leber noch unnötige Arbeit aufgebürdet. Auch im Ofen gebacken sind die Kartoffeln geschmacklich gut und nahrhaft.

Wer Kartoffeln im Wasser kocht, sollte das Wasser – wie bereits gesagt – mitverwenden, sei es als Suppengrundlage oder dort, wo Flüssigkeit benötigt wird.

### Weniger Schadstoffe bei Bio-Gemüse

Beim Gemüse muss darauf geachtet werden, dass biologisch gezogenes Gemüse den Vorrang hat. Wer keinen eigenen Garten besitzt, der muss sich eine Bezugsquelle suchen, an die biologisches Gemüse regelmässig gelie-



fert wird. Es gibt glücklicherweise immer mehr Geschäfte, die biologisches Gemüse anbieten. In der Schweiz entstanden nun auch Biogemüse-Genossenschaften, und solche Organisationen liefern oft auch per Post. Dr. Müller hat sich ja seit Jahren viel Mühe gegeben, Hunderte von Bauern und Gemüseproduzenten zu überzeugen, so dass sie heute einen biologischen Landbau betreiben. Sie wenden die Schädlings- und Unkrautbekämpfung auf chemischem Weg nicht mehr an und dank eines richtigen Fruchtfolgewechsels schonen sie den Boden. So erhalten sie die Bakterienflora aktiv und lebendig. Wenn Bio-Gemüse auch etwas teurer ist als Normalgemüse, hat man doch mit einem entsprechend reduzierten Quantum dem Körper immer noch mehr wertvolle Stoffe zugeführt als mit der üblichen Handelsware.

Auch beim Bio-Gemüse muss auf die Zubereitung sorgfältig geachtet werden. Vorteilhaft ist es, wenn man möglichst viel in Salatform roh isst. Was gedämpft wird, eventuell auch gekocht, soll nicht übergart werden. Auf keinen Fall darf Gemüsewasser weggeschüttet werden.

#### **Wo findet man natürliche Süsstoffe?**

Und nun kommt ein weiteres Problem, das des Zuckers. Weisses Zucker ist reiner Süsstoff. Er hat absolut keine Mineralstoffe. Er schädigt den Körper gerade deshalb, weil er keine Mineral- und Vitalstoffe enthält. Der Zuckerkonsum hat in den letzten paar Jahrzehnten um ein Vielfaches zugenommen. Wir sollten uns angewöhnen, so wenig wie möglich zu süssen. Wenn wir süssen, dann mit Honig – wer ihn verträgt – oder mit Fruchtkonzentraten von Birnen, Äpfeln, Datteln, die die Mineralstoffe noch enthalten. Unser Müesli können wir mit Weinbeeren, Korinthen und Datteln, die wir vielleicht sogar durch eine kleine Hackmaschine drehen, süssen. Der Dattelsüsstoff ist ganz wertvoller Süsstoff. Es gibt heute sehr viele gesundheitlich eingestellte Familien, die überhaupt keinen weissen Zucker mehr auf den Tisch bringen. Nicht umsonst spricht man von einer «Kochkunst». Ja, es ist wirklich eine Kunst, die Nahrung nicht

nur richtig zu wählen, sondern sie auch schmackhaft, gut und unter möglichster Schonung der natürlichen Gehaltsstoffe zuzubereiten.

#### **Dem pflanzlichen Eiweiss den Vorzug geben**

Weissmehl sollte nur in seltenen Fällen, sozusagen im Notfall, wenn sich das Vollkornmehl nicht so sehr eignet, Verwendung finden. Wer gewohnt ist rein vegetarisch zu leben, der sollte öfters Sojaprodukte verwenden. Im Soja findet man ein hervorragendes Eiweiss. Auch mit kleinen Mengen kann man seinen Eiweissbedarf schon decken. Wer seinem Müesli Nüsse, Pinienkerne und Mandeln zufügt, der hat im Nusseisweiss schon eine ausgezeichnete Grundlage für den Aufbau gesunder Zellen. Eiweiss ist ein Zellbaustein. Aber heute ist die Tendenz, zuviel Eiweiss zu sich zu nehmen, sehr stark ausgeprägt. Da beweist uns Professor Wendt wieder in seiner hervorragenden wissenschaftlichen Arbeit, dass die Eiweiss-speicherkrankheiten bei der Entwicklung unserer Zivilisationsschäden eine wesentliche Rolle spielen. Also vorsichtig mit dem Eiweiss umgehen!

#### **Erwiesene Schädlichkeit des Schweinefleisches**

Der Nichtvegetarier kann hie und da ein rohes Ei in einer Gemüsebouillon zu sich nehmen. Das gekochte Ei entwickelt unangenehme Nebenstoffe wie schweflige Säure und andere weniger vorteilhafte Seiteneffekte. Wer Fleisch isst, beschränke sich auf Rind-, Kalb- und Schafffleisch. Wie man herausgefunden hat, ist Schafffleisch am wenigsten schadstoffgefährdet. Schweinefleisch sollte grundsätzlich weggelassen werden. Wer das nicht begreifen oder glauben will, soll das Büchlein von Dr. med. Hans Heinrich Reckeweg «Schweinefleisch und Gesundheit» lesen (erschieden im Aurelia-Verlag Baden-Baden), um genau informiert zu sein. In der urchristlichen und vorchristlichen Zeit war es ja streng verboten Schweinefleisch zu essen. Ich weiss, es wird verschiedenen Leuten aus wirtschaftlichen Gründen nicht angenehm sein, wenn man dies so offen sagt. Aber



schliesslich muss man auch dann die Wahrheit sagen, wenn es wirtschaftlich weniger erwünscht ist.

#### **Mit Bedacht essen – ein Ausdruck der Dankbarkeit**

Ein wichtiges Erfordernis, welches ich immer wieder hervorhebe, ist die Essens-technik, um gesund zu bleiben. Wir können noch so gute Nahrung zu uns nehmen, wenn die Essenstechnik falsch ist, wenn wir schlucken und nicht richtig einspeicheln, dann werden wir nur einen Teil der Vorteile geniessen, die die Nahrung uns bietet. Wir müssen trotz der Hektik unserer Zeit lernen, langsam zu essen und gut einzuspeicheln. Wenn wir uns zum Essen hinsetzen

und unserem Schöpfer danken, für das was er wachsen liess um uns zu ernähren, und wenn wir daran denken wie Millionen von Menschen auch heute noch in verschiedenen, fernen Ländern hungern, dann sollten wir uns aus Wertschätzung und Respekt angewöhnen, mit Bedacht zu essen. Auf diese Weise können wir unsere Dankbarkeit für einen reichlich gedeckten Tisch zum Ausdruck bringen.

Wer all das Gesagte überlegt und berücksichtigt, sich mindestens die Mühe nimmt, das Essen nach diesen vernünftigen Regeln umzustellen, der wird auch heute noch verhältnismässig gesund essen und demnach das möglichste tun, um gesundheitlich auf der Höhe zu bleiben.

### **Pilzkrankheiten**

Immer wieder schreiben Patienten, dass sie mit Pilzkrankheiten geplagt sind, und zwar vor allem mit Pilzarten, die Mundgeschwüre und Aphthen verursachen. Aber auch wenn Fuss- und Nagelpilz nicht richtig behandelt werden, hat man jahrelang darunter zu leiden. Da gibt es zwei natürliche Heilmittel, mit denen man Pilzen erfolgreich zuleiben kann.

#### **Naturmittel gegen Pilzbefall**

Man muss sie aber regelmässig und konsequent anwenden. Es handelt sich um Molkenkonzentrat, weil da die Milchsäure die Sporenbildung der Pilze behindert, so dass man sie mit der Zeit völlig loswerden kann. Ein zweites Mittel, das ich bei den Zulus in Südafrika kennengelernt habe, ist Spilanthes mauretania. Dieses Kraut wächst wild im Osten Südafrikas. Von den Eingeborenen wird es gegen Fuss-, Nagel- und weitere Pilzerkrankungen und zusätzlich gegen diverse Hautleiden gebraucht. Mit beiden Naturmitteln, also mit Molkenkonzentrat und Spilanthes mauretania kann man solchen Pilzkrankheiten beikommen, indem man sie längere Zeit konsequent anwendet und die betroffenen Stellen mehrmals täglich betupft. Man kann auch im täglichen Wechsel – also an einem Tag Molkenkon-

zentrat und am anderen Tag Spilanthes-mauretania-Tinktur anwenden.

#### **Getränkte Watte einlegen**

Wenn beim Fusspilz zwischen den Zehen ein Wundsein auftritt, dann muss man um die empfindlichen, wunden Stellen Watte wickeln und diese Watte mit dem Mittel tränken. Lässt man diese getränkte Watte über Nacht an den Füessen, dann sollte man Socken tragen, damit sie nicht verrutscht. Auch tagsüber kann man mit dünneren Wattebüschelchen die gleiche Anwendung machen, entweder mit Molkenkonzentrat oder Spilanthes-Tinktur; auch im Wechsel.

#### **Zehennägel regelmässig abschleifen**

Einmal wöchentlich werden dann die Zehen mit Johannisöl eingestrichen. Wenn der Pilz unter verdickten Zehennägeln sitzt, dann muss man entweder zum Fusspfleger gehen um die Nägel schön abschleifen zu lassen, oder man feilt sie selbst weg, wobei man aber sehr vorsichtig sein muss, um die Haut nicht zu verletzen. Es gibt heute kleine elektrische Apparate, mit denen man die dicken Zehennägel abschleifen kann. Denn sowohl Molkenkonzentrat als auch Spilanthes-Tinktur können diese Pilze und ihre Sporen nur töten, wenn sie direkt mit den