

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

**Artikel:** Pioniere, die gehört werden sollten!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552710>

### **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:** 20.02.2026

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



Brennesseln, in Verbindung mit Kalk, sind für den Aufbau und den Erhalt der Zähne und Knochen eine günstige Voraussetzung. Weil die Brennessel so enorm wertvoll ist, scheint sie der Schöpfer mit einer guten Waffe ausgestattet zu haben, nämlich dass sie brennt, und somit von den meisten Tieren als Nahrungsmittel gemieden wird.

### **Die Heilwirkung der Wurzel**

In ganz alten Kräuterbüchern werden die Wurzeln gegen Drüenschwellungen empfohlen. Auch bei gewissen Formen von Lebererkrankungen können die Wurzeln als Heilmittel genutzt werden. Schon Paracelsus hat nicht nur dem Kraut, sondern auch der Wurzel grosse Heilwirkungen zugeschrieben. Die neuerdings bestätigte Wirkung des Extraktes aus der Wurzel auf das Lymphsystem hat gezeigt, dass Drüenschwellungen, vor allem auch der Vorstehdrüse, der Prostata, günstig beeinflusst werden. Man kann also die Wurzeln als Extrakt oder Pulver zu sich nehmen und davon einen Tee zubereiten.

Diese auf Drüenschwellungen wirkenden Stoffe scheinen auch die anticancerogenen Effekte auszulösen. Wo bei Männern über fünfzig eine Neigung zur Prostatahypertrophie besteht, könnte sich die Brennesselwurzel ganz hervorragend bewähren. Man kann ein Stück Brennesselwurzel, zirka zehn Zentimeter lang, fein zerkleinern oder durch den Wolf drehen. Diese Masse sollte

gut gekaut werden, damit der Speichel sie löst. Die Restfaserstoffe werden aber mitgeschluckt. Mit dieser vielleicht etwas umständlichen Methode könnte man eine Prostatavergrösserung, mit all den lästigen Folgen, zum Verschwinden bringen. In erster Linie könnte auch der entgleiste Stoffwechsel der bereits erkrankten Prostata wieder in Ordnung gebracht werden.

### **Regenerierende Eigenschaften einer Brennesselkur**

Auch mit einer kräftigen Messerspitze voll Brennesselpulver kann ein Teil der erwähnten Wirkung auf die Prostata erzielt werden. Eigenartig ist jedoch, dass die ganze Pflanze, das Kraut, die Wurzel und der Samen, wie bereits erwähnt, schon von Paracelsus als ein hervorragendes Heilmittel erkannt und empfohlen wurde. Die Brennessel als Ganzes wirkt zellregenerierend und hat sich deshalb auch bei Geschwulstbildungen, ja sogar als Krebsmittel sehr hervorgetan. In den «Gesundheits-Nachrichten», Jahrgang 1986, ist auf Seite 154 (in der Oktober-Nummer) ein interessanter Bericht von einer 83jährigen Frau, die mit einem Krebsleiden behaftet war, und die mit einer Brennesselkur eine Heilung erfahren durfte. Die Brennessel ist, wie wir gesehen haben, eine der interessantesten Heilpflanzen, die wir in unserem Therapieplan der Phytotherapie nicht ausser acht lassen dürfen. Diese unscheinbare Heilpflanze muss viel mehr als bisher zur Geltung kommen.

## **Pioniere, die gehört werden sollten!**

Es sind nun schon gut 60 Jahre her, seit ich das Buch eines bekannten amerikanischen Nahrungsmittel-Chemikers mit dem Titel «Kultursiechtum und Säuretod» in die Hände bekommen habe. McCann war der Autor. Dieses Buch hat damals in Amerika grosses Aufsehen erregt. Dieser sehr einsichtige Mann hat nach dem Ersten Weltkrieg die Beobachtung gemacht, dass man die Ernährungsgewohnheiten grundlegend ändern musste. Während des Krieges war

die Eiweissnahrung Mangelware. Fleisch, Eier und Käse waren nur noch in bescheidenen Mengen erhältlich und man war darum gezwungen, mehr Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukte auf den Tisch zu bringen. Weissbrot war verpönt, dafür war Schwarzbrot allgemein üblich.

### **Übersäuerung durch Eiweisskost**

Nun war der Krieg vorbei. Es gab wieder Nahrungsmittel in Hülle und Fülle. Das



bedeutete natürlich eine grosse Wende, indem man wieder von der basenüberschüssigen zur säureüberschüssigen Nahrung, zu Fleisch, Eiern und Molkereiprodukten zurückkehrte. Das veranlasste diesen einsichtigen Nahrungsmittel-Chemiker, davor zu warnen, dass diese Ernährungsweise zu einer Übersäuerung führen müsse. Diesen Warnruf hat er vielleicht etwas krass ausgedrückt und seinem Buch den Titel «Kultur-siechtum und Säuretod» gegeben.

#### **Bestätigung durch ernsthafte Forscher**

Die sachlich begründeten Schlussfolgerungen haben mich sehr beeindruckt. Ich habe später dann mit Ragnar Berg, dem Vorsteher des Dr.-Lahmann-Sanatoriums, eingehend über die Beobachtungen von McCann gesprochen. Dr. Ragnar Berg war übrigens damals der bekannteste Wissenschaftler, der über die Wichtigkeit eines Basenüberschusses in der Nahrung viel veröffentlichte. Sein Buch über Vitamine war zu jener Zeit führend. Es enthielt alles, was man über Nährsalze und Vitamine schon damals wusste. Ragnar Berg war übrigens mein bester Lehrer, bei dem ich eine ausgezeichnete Schulung über organische Chemie geniessen durfte. Später, als ich mit Dr. Bircher-Benner näher Fühlung bekam, habe ich immer wieder festgestellt, dass auch Bircher auf die sehr exakten und interessanten Forschungen von Ragnar Berg zurückkam, und sich von den Ergebnissen beeinflussen und leiten liess. Ragnar Berg war damals der einzige, der über die Wichtigkeit einer basenüberschüssigen Nahrung klare Vorstellungen hatte, und dies auch in seinen Veröffentlichungen immer wieder zum Ausdruck brachte.

Später begegnete ich einer Biologin, die als Pionierin – ebenfalls wie eine Ruferin in der Wüste – aufgetreten ist. Es ist keine geringere als Rachel Carson, die berühmte Autorin des grossartigen Buches «Geheimnisse des Meeres».

#### **Chemische Rückstände schädigen den Organismus**

Als international bekannt bezog sie Stellung gegen die vielen Gifte, die immer mehr zur

Bekämpfung von schädlichen Insekten und Unkräutern zur Anwendung kamen. In ihrem Buch «Der stumme Frühling» hat sie in einer aufschlussreichen, auch für den Laien sehr fesselnden Art gezeigt, wie man durch all die Gifte das Gleichgewicht der Natur zerstört. Sie berichtet auch über ihre Beobachtungen, wie in Gegenden, wo giftige Chemikalien in Massen versprüht wurden, Vögel in den Wäldern verendeten, Fische in den Flüssen starben und nützliche Pflanzen zusammen mit dem Unkraut zugrunde gingen. Schon damals beschrieb sie, wie Rückstände chemischer Pflanzenschutzmittel im Gemüse und Obst, in winzigen Mengen in den Körper gelangen können, um dort Erbschäden und Krebs auszulösen. Dieses interessante Buch, das in der Originalausgabe unter dem Titel «Silent spring» herausgekommen ist, hat nicht nur unter biologisch eingestellten Amerikanern viel Staub aufgewirbelt. Es veranlasste seinerzeit sogar Präsident Kennedy eine wissenschaftliche Kommission zur Überprüfung einzusetzen. Leider ist dieses Projekt durch sein zu frühes Ableben wieder eingeschlafen.

#### **Der Mensch zerstört seinen Lebensraum**

Auf der ersten Seite des Buches hat sie ein Zitat von Albert Schweitzer abgedruckt. Es lautet folgendermassen und sollte uns zum Nachdenken veranlassen: «Der Mensch hat die Fähigkeit vorauszublicken und vorzusorgen verloren. Er wird am Ende die Erde zerstören.»

Es ist wirklich so, wie diese berühmte Biologin Rachel Carson in ihrem Vorwort auch zum Ausdruck bringt; unsere Zivilisation droht zum Opfer ihrer eigenen Errungenschaften zu werden. Wir verpesten unsere Atemluft mit Abgasen, Rauch und Industriestaub. Wir vergiften die Gewässer. Wir verseuchen die Erde mit radioaktiven Strahlen. Mit all dem benehmen wir uns unvernünftiger als jeder Vogel, dem es schwerlich einfiele, sein eigenes Nest zu beschmutzen. Ausser den vielen Giften, die durch Spritzmittel, durch chemische Düngung, durch Konservierungsmittel und allerlei Zusätze in unsere Nahrung kom-



men, ist noch die grosse Gefahr da, die unsere gesundheitliche Grundlage untergräbt, nämlich die Eiweissüberfütterung.

### **Das grundlegende Übel der Zivilisation**

Wie schon so oft erwähnt, brauchen wir 0,5 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht. Der heutige Verbrauch, wie er normalerweise in unseren zivilisierten Gegenden aussieht, beträgt das Doppelte bis Dreifache. Lange sind wir mit unseren Warnungen allein dagestanden, bis nun endlich Professor Wendt aus Heidelberg sein Buch über die Eiweiss-speicherkrankheiten veröffentlichte. Er weist wissenschaftlich nach, dass unsere Beobachtungen stimmen. Wir brauchen Eiweiss zum Aufbau unserer Zellen, aber ein Übermass an Eiweiss hilft mit, die Übersäuerung unseres Körpers zu beschleunigen. Dies trägt dazu bei, dass rheumatische und arthritische Leiden immer mehr zunehmen. Hinzu kommt noch der Sauerstoffmangel, Herzinfarkt und Krebs können sich immer mehr ausbreiten. Es ist nicht von ungefähr, wenn Statistiken zeigen, dass noch vor 60 oder 70 Jahren – wie ich schon öfters erwähnt habe – jeder dreissigste an einem Herzinfarkt oder an Krebs starb, heute ist es bereits jeder vierte! Trotz den vielen Errungenschaften der Wissenschaft und den Anstrengungen vieler, sogar sehr ernster Forscher, ist die ungeheure Zunahme dieser schlimmsten Krankheiten sehr betrüblich.

### **Gesundheitsbewusste Kost**

Ich habe immer wieder darauf hingewiesen und muss mit Nachdruck erneut erwähnen,

dass wir unsere Ernährungsgewohnheiten ändern müssen, wenn wir das gesundheitliche Niveau heben und die Neigung zu den schlimmsten Zivilisationskrankheiten – Herzinfarkt und Krebs – verringern wollen. Dazu ist es nötig, weniger Fleisch, Eier, Käse, also Eiweissnahrung, zu verspeisen. Diese säureüberschüssigen, eiweissreichen Nahrungsmittel müssen unbedingt reduziert werden. Dementsprechend sind die basenüberschüssigen Nahrungsmittel – Frischsalate, Gemüse und Früchte sowie Vollgetreidenahrung – zu erhöhen.

### **Bewegungsmangel durch Gesundheitssport ausgleichen**

Gleichzeitig sollten wir noch in Betracht ziehen, dass wir durch die heutige Technik, vor allem durch die Motorisierung, ein Sauerstoffdefizit haben. Wenn wir Gelegenheit haben statt mit dem Auto zu Fuss zu unserem Arbeitsplatz zu gehen, dann sollte uns dies zur Gewohnheit werden, besonders wenn unser Weg durch eine Parkanlage oder sonstige Grünflächen oder Felder führt. Es ist auch nötig, dass wir in der Freizeit gesunden Sport treiben, also wandern und laufen. Wir sollten einer Tätigkeit nachgehen, die uns veranlasst, kraftvoll zu atmen. Um gesund zu bleiben und um unseren Kreislauf anzuregen brauchen wir genügend Sauerstoff. Das heutige Leben mit modernen Verkehrsmitteln bietet uns diese Möglichkeiten nicht mehr.

Es ist sicher gut, wenn wir diese Ratschläge beachten, bevor wir krank werden. Denn das Vorbeugen ist immer noch einfacher und billiger als heilen.

## **Ruhig schlafen**

Viele Leute beklagen sich, dass sie nicht mehr gut schlafen können. Sie nehmen allerlei Schlafmittel ein, meistens chemische Medikamente und laufen Gefahr, sich an solch schädliche Stoffe zu gewöhnen. Oft kommt es vor, dass nach einigen Jahren der Einnahme diese Schlafmittel nicht mehr wirksam sind und durch immer

stärkere ersetzt werden müssen. Auf diese Weise wird den Menschen der gesundheitliche Boden unter den Füßen weggezogen.

### **Schwere Kost behindert den Schlaf**

Was sollte man bei Schlafstörungen in erster Linie berücksichtigen? Vor allem sollte man beizeiten das Nachtessen ein-