

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Ernährung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969689>

### **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:** 19.02.2026

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



als *Ganzheit* eine viel bessere und zuverlässigere Wirkung ausübt, als die einzelnen Bestandteile für sich allein.

#### **Nachteile isolierter Substanzen**

Die vom Chemiker einzeln herauskristallisierten Wirkstoffe wirken manchmal aggressiv und besitzen unter Umständen eine grössere Giftigkeit als der gesamte Komplex einer Pflanze, denn die Begleit-

stoffe der Kräuter wirken ausgleichend und mildernd auf den Krankheitsverlauf. Auf lange Sicht gesehen fördert *die Ganzheit der Pflanze* die Abwehrkräfte und führt statt zu Symptombeseitigung zu wirklicher Heilung.

Vergessen wir bei allem den Grundsatz nicht, den ich immer vertreten habe: «Der Mensch kann helfen, die Natur allein kann heilen!»

### **Ernährung**

Es ist heute nicht so einfach, eine geordnete, natürliche Lebensweise als Bedingung für die naturheilkundliche Behandlung zu empfehlen. Vor dem Ersten Weltkrieg, als Jüngling, arbeitete ich mit meinem Vater auf unseren Kulturen. Da kannte man die biologische Bewirtschaftung im heutigen Sinn noch nicht, weil von den damaligen Bauern eben alles ohnehin biologisch bewirtschaftet wurde. Eine Umweltverschmutzung, wie wir sie heute erleben, war damals noch unbekannt. Die Chemie machte sich noch nicht mit Düngemitteln und mit allerlei chemischen Zusätzen bemerkbar.

#### **Biologische Bodenpflege**

Anlässlich von Fernseh-Aufnahmen war ich in meinem Garten in Aesch/BL, der von mir schon über 70 Jahre – und vorher bereits von meinen Eltern – biologisch bewirtschaftet wurde, also ohne Chemie und Kunstdünger. Als Dünger gebrauchten wir immer nur Kompost, und im Herbst nahm man eine Kopfdüngung mit altem Kuhmist vor, der über den ganzen Winter auf der Erde blieb. Als Zusatz wurde mineralstoffreiches Knochenmehl gestreut, das bekanntlich viel Kalk und Phosphor enthält. Später haben wir etwas Meeralgen verwendet. Durch öfteres Abdecken des Bodens pflegten wir die Bakterienflora und hielten sie aktiv. Wer einen eigenen Garten besitzt, kann durch ähnliche Methoden seinen Boden bearbeiten und damit die

Bakterienflora vital und gesund erhalten. Auf diese Weise lassen sich auch gesunde Produkte ziehen. Es ist ein schönes Gefühl, wenn man die eigenen Radieschen ernten, von der Erde befreien und einfach hineinbeissen kann, um dem Körper die hervorragenden Vitalstoffe zuzuführen.

#### **Eigenen Garten vielseitig gestalten**

Wichtig ist, dass man im eigenen Garten verschiedene Salate zieht. Die Garten- und sogar die Kapuzinerkresse dürfen nicht fehlen, denn diese enthalten desinfizierende Vitalstoffe. Neben dem üblichen Gemüse sollten in keinem Garten Knoblauch und Meerrettich fehlen. Der Garten hat zudem den Vorteil, dass für Atmung und eine gesunde Betätigung gesorgt wird. Wer keinen eigenen Garten besitzt, der kann sich das Gemüse bei einem biologisch arbeitenden Gärtner oder Bauern kaufen. Glücklicherweise gibt es heute immer mehr solche Bezugsquellen. Ich möchte an dieser Stelle Herrn Dr. Müller für seinen grossen Einsatz danken, indem er Hunderte von Bauern auf biologische Bewirtschaftung umzustimmen vermochte.

#### **Ausgeglichene Lebensweise anstreben**

Vergessen wir nie, dass nur ein gesund ernährter Körper die notwendigen Abwehrstoffe entwickeln kann. Es ist besser gesunde Voraussetzungen zu schaffen, als die eingetretenen Mängel und Körperstörungen später mit Medikamenten beheben zu



wollen. Zu einer natürlichen Lebensweise gehört auch ein Gesundheitssport, beispielsweise das Wandern und selbstverständlich eine natürliche Körperpflege mit bewährten physikalischen Therapien.

### **Leitsätze der Ernährung**

Was die Ernährung anbetrifft, wollen wir uns immer wieder an die Worte von Prof. Kollath erinnern und seinen Spruch: «Lasst die Natur so natürlich wie möglich sein», zu einem Leitsatz machen. Auch Dr. Bircher, mit dem ich jahrelang einen netten Kontakt pflegen durfte, prägte den Begriff: «Naturnahrung ist transformierte Sonnenenergie».

### **Weshalb**

#### **wird der Eiweisskonsum gefährlich?**

Eine grosse Gefahr in bezug auf die Ernährung ist die von Prof. Wendt klar geschilderte Eiweisspeicherkrankheit. Meine Reisen bei Naturvölkern haben mir eindeutig gezeigt, dass alle, ob sie nun in Afrika, Südamerika oder Asien wohnen, höchstens einen Drittel des Quantums von dem zu sich nehmen, was wir bei uns normalerweise verspeisen. Die Eiweissüberfütterung ist eine grosse Gefahr, indem alle durch Harnsäure- und Stoffwechsel bedingte Krankheiten gefördert werden. Ausser rheumatischen Erscheinungen können sogar zelldegenerierende Folgen auftreten, die schlussendlich zu Krebs führen, einer Krankheit, die seit meiner Jugend um fast das Zehnfache zugenommen hat! Es ist erwiesen, dass wir nur 0,5 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht brauchen. Das macht für eine erwachsene Person 30 bis 40 Gramm täglich. Dieses Quantum macht zirka einen Drittel von dem aus, was heute pro Tag konsumiert wird. Wir müssen dies ganz objektiv als eine der grössten Gefahren für den zivilisierten Menschen betrachten.

### **Wir essen zu fett!**

Auch der Fettkonsum ist oft zu gross, vor allem wenn zuviel erhitzte Fette verwendet werden – wie dies bei Pommes frites und ähnlich zubereiteten Speisen der Fall ist. Fette sind am bekömmlichsten im uner-

hitzten Zustand, vor allem wenn genügend ungesättigte Fettsäuren vorhanden sind. Diese befinden sich ausschliesslich in pflanzlichen Ölen.

### **Die Verdauung beginnt im Munde**

Ein weiterer, sehr wichtiger Punkt ist die Essenstechnik. «Gut gekaut ist halb verdaut» – so lautet ein altes Sprichwort, das sich auch bestens bewährt hat! Wir müssen lernen, langsam zu essen und nicht die Speisen hinunterschlingen, wie es in der Hektik des heutigen Zeitgeistes geschieht. Einspeicheln zu lernen, wie es der Amerikaner Horace Fletcher getan hat, half schon vielen, ihren Gesundheitszustand zu verbessern oder gar Krankheiten zu heilen. Wer schlingt, schädigt seine Gesundheit.

### **Vitaminverluste vermeiden**

Sehr wichtig ist aber auch die Zubereitung der Nahrung. Sie sollte nicht zerkocht werden. Dadurch gehen die empfindlichen Vitamine verloren. Oft wird das Wasser mit den Nährsalzen und Vitaminen weggeschüttet. Schonungsvoll kochen, nicht überhitzen, das ist der Grundsatz. Kartoffeln im eigenen Dampf, vor allem als Pellkartoffeln gekocht, sind eine hervorragend vitamin-C-reiche Nahrungsgrundlage. Eine Vollwertnahrung soll aus Naturreis und bei unseren Getreidearten aus dem ganzen Getreidekorn bestehen.

### **Wann ist die Nahrung optimal wertvoll?**

Viel einfacher wäre es, wenn der Mensch zu der schlichten Erkenntnis zurückkehren würde, dass ein weiser Schöpfer alles geschaffen hat, also auch unsere Nahrung! Wenn wir die Nahrung so nehmen, wie sie von ihm zu unserem Wohle erschaffen wurde, dann haben wir alle bekannten und unbekannten Stoffe im richtigen Verhältnis zur Verfügung, und dann ist unsere Ernährung die richtige und die gegebene und sie vermag dem Körper alles bereitzustellen, was er notwendigerweise braucht.

Je mehr wir uns also an Naturnahrung halten, je mehr wir sie unverändert verarbeiten und auf den Tisch bringen, desto wertvoller ist sie!