

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 1

Artikel: Der Speichel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554181>

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: 24.01.2026

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

Natürlichen Instinkt entwickeln

Wer sich natürlich ernährt und denaturierte Produkte, vor allem aus Weissmehl und Weisszucker, möglichst meidet, braucht nicht ängstlich um den Vitaminbedarf und alle anderen lebensnotwendigen Stoffe besorgt zu sein. Man sollte aber darauf achten, täglich gartenfrische Rohkost zu sich zu nehmen.

Wer zudem langsam isst und gut einspei-

chelt wird viel eher das natürliche, normale Sättigungsgefühl bekommen und nicht in Versuchung geraten zu grosse Quantitäten zu essen.

Es ist ein grosser Vorteil, wenn man sich mit Ernährungsproblemen befasst. Wir sollten uns aber doch mehr vom Naturinstinkt und natürlichen Gegebenheiten als von wissenschaftlichen Überlegungen leiten lassen.

Der Speichel

Der Speichel ist wie so manches in der Natur ein Wunderwerk göttlicher Technik. In den vielen Jahrzehnten meiner Praxis habe ich so viele schwere Leiden heilen gesehen, weil man die Patienten wieder dazu bringen konnte, langsam zu essen und richtig einzuspeicheln. Magengeschwüre, Zwölffingerdarmgeschwüre, allerlei Magen- und Darmkrankheiten, ja sogar beginnende Krebsgeschwülste können durch dieses Essverhalten günstig beeinflusst werden.

Die Wirkung des Speichels

Ich bin davon überzeugt, und die Erfahrungen in meiner Praxis haben mir dies bestätigt, dass mindestens die Hälfte aller Stoffwechselleiden damit zusammenhängen. Viele Menschen essen zu hastig, gönnen sich dabei keine richtige Ruhe und damit speicheln sie die Speisen nicht genügend ein. Die wissenschaftliche Forschung hat gezeigt, wie unser Organismus mit Hilfe von Fermenten die Nahrung zu kleinsten Bausteinen spalten kann, die dann über die Blutbahn zu den Körperzellen gelangen.

Auch im Speichel findet man Fermente, die die Kohlenhydrate schon im Munde zu spalten beginnen.

Neutralisierung von Säuren

Wie der Speichel zum Beispiel gewöhnliche Säure neutralisieren kann, zeigt ein einfacher Versuch. Wenn wir Zitronen oder sonst ein saures Getränk zu uns nehmen, und es mit einem pH-Indikatorstäbchen auf seine Säure kontrollieren, dann werden

wir einen bestimmten Säuregrad ermitteln. Wenn wir dann den Saft im Munde gut einspeicheln und den Speichel mit dem Indikatorstäbchen prüfen, dann werden wir sehen, dass sich der Säuregrad enorm verändert hat. Er hat sich vom stark sauren Zustand gegen das Alkalische hin verschoben. Diese Möglichkeit, Säure zu neutralisieren, kann durch den Speichel erreicht werden. Währenddem wir eine Nahrung kauen, geht automatisch eine Reaktion über das Nervensystem ins Gehirn, und von da aus kommt der Befehl, man kann fast sagen das Rezept, für die Zusammensetzung des Speichels. Der Speichel verfügt also über die Fähigkeit, die eingenommene Nahrung zu verändern, zu neutralisieren und durch Fermente derart zu beeinflussen, dass sie gut verdaut werden kann. Es geht noch weiter, denn der Speichel vermag sogar gewisse Gifte zu neutralisieren.

Wie man die Esstechnik üben kann

Um den Patienten das gute Einspeicheln beizubringen, habe ich oft folgende Methode angewandt: In meinem Kurhaus am grossen Tisch, an dem ich mit den Patienten zusammen gegessen habe, habe ich das Essen selbst geschöpft. Jedem der Patienten und auch mir habe ich das gleiche Quantum auf den Teller gelegt. Dann habe ich mich bemüht, ganz langsam zu essen und gut einzuspeicheln, wie ich es schon immer gewohnt war und noch immer bin. Diesem Umstand, davon bin ich überzeugt, verdanke ich meine Zähigkeit und gute Gesundheit! Meinen Kurgästen habe ich erst

ein zweitesmal geschöpft, wenn ich selbst mit der ersten Portion fertig war. Es ging nicht lange, und sie merkten sich dies. Durch diese Technik wurden die Patienten nach und nach dazu erzogen, langsam zu essen und gut einzuspeicheln. Das Reden und Erklären hat wenig Sinn, man muss es vormachen. Nur durch das eigene Beispiel war es möglich, die Patienten zu überzeugen, dass man mit gutem Kauen und Einspeicheln sehr viel für die Gesundheit erreichen kann.

Meine Beobachtungen bei Naturvölkern

Es ist interessant zu wissen, wie viele Stoffwechselstörungen und Leiden schon dadurch zum Verschwinden gebracht werden konnten. Ich habe auf meinen Reisen immer wieder feststellen können, dass Völker, die langsam essen, die sich Zeit nehmen, viel weniger oder gar keine Schwierigkeiten mit der Verdauung und der Verwertung von Nahrungsstoffen hatten. Vor allem bei den Naturvölkern ist mir dies aufgefallen. Bei den Sioux-Indianern in Amerika konnte ich dies beobachten und auch bei den Gebirgsindianer-Stämmen in Südamerika bis hinauf auf 4000 Meter Höhe. Auf meinen Reisen rund um die Welt konnte ich beobachten, dass Naturmenschen lange

nicht so grosse Nahrungsmengen zu sich nehmen wie wir. Weil sie weder Weissmehl noch weissen Zucker kennen, treten bei ihnen keine Stoffwechsel- oder sonstige Zivilisationskrankheiten auf.

Das Gesundheitsbuch – die Quelle wertvoller Ratschläge

Einen grossen Teil dieser Erfahrungen und Beobachtungen habe ich in meinem Buch «Der kleine Doktor» niedergelegt. Es wäre bestimmt von grossem Nutzen, und auf jeden Fall kein Luxus, wenn man statt eines Romans einmal dieses wertvolle Buch genau studieren würde, um die darin gegebenen Ratschläge im täglichen Leben zu beachten. Es ist nicht zuviel gesagt, wenn man behauptet, dass derjenige, der die in diesem Buch gegebenen Ratschläge und Ernährungsvorschläge befolgt, viel weniger Zeit und Kraft mit Krankheitstagen verlieren würde. Statt sich herumzuplagen und zusätzliche Doktorrechnungen in Kauf zu nehmen, wäre dies doch sicher eine Überlegung wert. Von der richtigen Wahl der Nahrungsmittel, der Essenstechnik – das heisst gutes Einspeicheln und sorgfältiges Kauen – hängt viel mehr ab für die Gesunderhaltung unseres Lebens als wir uns vorstellen können.

Soglio-Produkte

Diese, aus feiner Bergeller Schafmilch und Kräutern hergestellten Produkte, erfreuen sich einer zunehmenden Beliebtheit. Es ist einige Jahre her, als der Gedanke reifte, die Berglandwirtschaft anzukurbeln und mit geeigneten Kräuterkulturen eine existenzsichernde Produktion für Einheimische im Bergell zu schaffen. Heute werden etwa neun Mitarbeiter ständig beschäftigt und es wäre wünschenswert, wenn durch eine Umsatzsteigerung weitere Arbeitsplätze geschaffen werden könnten.

Die zur Herstellung von Massagebalsam notwendige Ziegenbutter wird aus dem Engadin bezogen und die frische Schafmilch kommt aus Davos. Es sind die einzigen «Fremdprodukte».

Der «Soglio-Information» entnehmen wir folgendes:

Falls Sie für Ihre Gesichts- und Körperpflege reine Pflanzenöle schätzen, dann möchten wir Sie mit unseren neuentwickelten Produkten besonders ansprechen.

Bei allen Soglio-Produkten hat die jeweilige Trägersubstanz einen hohen Stellenwert. Sie soll selber Wirkstoff sein und wohltuend für Haut und Organismus sein. Wir sind Hersteller von Spezialprodukten. Das heisst, dass jeder Rohstoff auf Herkunft und Pflegeeigenschaften geprüft wird, damit das fertige Produkt in seiner ganzen Zusammensetzung auf besondere Pflegebedürfnisse ausgerichtet ist. Mild und aufbauend sollen diese Produkte sein