

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Beachten der naturgegebenen Gesundheitsregeln  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554300>

### **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:** 25.01.2026

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



tätigung sorgen – mit einem eigenartigen, durch ihre Lebensweise erworbenen Immunsystem, ausgestattet sind. Dieser erfahrene Arzt, der im sogenannten wilden Westen tätig ist und die dortigen Verhältnisse aus langjähriger Erfahrung kennt, erklärte mir, dass der Mensch von Natur aus – wenn er naturgemäss lebt, genügend Bewegung und Atmung in gesunder Luft hat – ein gewisses Mass an Unempfindlichkeit entwickelt, eine Immunität gegen verschiedene Erkältungskrankheiten, unter denen die weisse Bevölkerung immer wieder zu leiden hat.

### **Stärkung der Immunität**

Der gesunde Mensch, den man also auch als Naturmenschen bezeichnen könnte, entwickelt genügend Abwehrkräfte, um mit solchen alltäglichen Bakterien und Viren fertig zu werden.

Bei Indianern, wie auch bei anderen natür-

lich lebenden Stämmen, habe ich immer einen gewissen Grad an Immunität vorgefunden. Es wäre deshalb erstrebenswert, dass der sogenannte zivilisierte Mensch nicht nur auf seine Lebensweise achtet, sondern auch keine Störungen wie Gärungen im Darm oder Stuhlverstopfung zulässt.

Wer eine berufliche Tätigkeit ausübt, die ihn ans Büro bindet, muss deshalb immer für genügend Zeit zur Bewegung in frischer Luft sorgen. Wir brauchen unbedingt Sauerstoff, der nur durch eine richtige Atmung dem Körper zugeführt werden kann. Wer also beruflich genötigt ist, die Woche hindurch am Schreibtisch zu sitzen, der sollte die Freizeit zu einem Ausgleich durch Wandern und sonstige sportliche Aktivitäten benutzen. Nur so kann man gesund und leistungsfähig bleiben! Wenn sich bald Schnee einstellt, haben wir zusätzliche Möglichkeiten, uns im Freien zu tummeln!

## **Beachten der naturgegebenen Gesundheitsregeln**

Wenn ich heute darüber nachdenke, wie ich meine Kenntnisse der Naturgesetze und deren Auswirkungen im Leben von Menschen und Tieren praktisch eingesetzt habe, dann muss ich folgendes feststellen:

Bestimmt war es wesentlich und wichtig, dass ich seit meiner Jugend viel Literatur studiert habe und mich sehr eingehend mit den Veröffentlichungen von Dr. Bircher auseinandersetzte. Ich habe ja Dr. Bircher persönlich gut gekannt und oft mit ihm über meine Erfahrungen und Beobachtungen diskutiert. Darum habe ich ihm sehr viel zu verdanken.

### **Aus Beobachtungen lernen**

In meinem Leben war mir jedoch das Beobachten immer sehr wichtig. Schon als Junge habe ich den wiederkäuenden Tieren auf der Weide zugeschaut, und dabei ist mir die Bedeutung des Einspeichelns zum Bewusstsein gekommen. Wenn ich dann verglich, wie die meisten Menschen nur halb zerkauten Nahrung hinunterschlucken, konnte ich feststellen, dass diese von der

Natur gegebenen Voraussetzungen missachtet werden, nämlich das Zerkleinern der Nahrung im Munde und das Einspeicheln. Als Folge davon entstehen in vielen Fällen Magen- und Darmleiden. Es können sich dadurch sogar Magengeschwüre und Krebs entwickeln. Ein konsequentes Training, so möchte ich sagen, war dafür nötig, um sich an die naturgegebene Esstechnik zu gewöhnen. Ich bin bis heute beim Essen immer der Letzte, denn ich brauche dafür viel Zeit. Es ist mir jetzt aber so selbstverständlich zum Grundsatz geworden, dass ich die Speisen gar nicht mehr herunterzuschlingen kann. Ausserdem konnte ich beobachten, dass man praktisch auch nie zuviel isst. Das Sättigungsgefühl stellt sich dann ein, wenn der Bedarf gedeckt ist. Nur bei Menschen, die hastig essen, tritt diese «natürliche Essbremse» nicht in Funktion. Die Nahrung wird schlecht verwertet.

### **Bestätigung meiner Erfahrung**

Mit Are Waerland habe ich über diese Fakten gesprochen, und er gab mir recht



und hat meine Beobachtungen bestätigt. Im Laufe der Jahre trat ich mit vielen Ernährungstherapeuten in Verbindung und pflegte mit ihnen einen intensiven Gedankenaustausch. Daraus konnten wir alle viel lernen und im Alltag anwenden.

Auf meinen vielen Reisen rund um die Welt habe ich aufmerksam beobachtet, wie sich die Menschen beim Essen verhalten und wie sich dies auf ihren Gesundheitszustand auswirkt. Grundlegend kann ich heute bestätigen, dass fast alle zivilisierten Menschen viel zu schnell essen und zu grosse Nahrungsmengen zu sich nehmen. Hingegen sind die Naturvölker, sofern sie noch nicht mit der Zivilisation in Verbindung gekommen sind, auf das mühsame Sammeln von Wurzeln, Beeren und primitiven Landanbau angewiesen. Schon aus diesem Grunde sind sie gezwungen mit Nahrungsmitteln sparsam umzugehen.

Durch diese beiden Ernährungsfaktoren sind sie weitgehend von Zivilisationskrankheiten verschont geblieben.

Mit unserer üblichen Ernährung ist es schlimm bestellt. Wir essen zuviele denaturierte Produkte wie Backwaren aus Weissmehl und aus Weisszucker hergestellte Süssigkeiten.

Auch der Eiweisskonsum ist oft zwei- bis dreimal höher als das festgestellte optimale

Eiweissquantum. All das hat den zum Teil unhaltbaren Zustand der Zivilisationskrankheiten verursacht.

Bei Naturmenschen spielt der Instinkt noch eine ausschlaggebende Rolle, sowohl bei der Nahrungswahl als auch beim Quantum.

Durch Beobachtung der Ursachen und Auswirkungen der Ernährung könnte man von naturverbundenen Menschen viel lernen, oft mehr als durch theoretisch aufgestellte Regeln und Statistiken.

### **Anwendung einfacher Gesundheitsregeln**

Bei uns auf dem Lande hat man immer gesagt: Jede Kuh weiss, wann sie genug hat. Sie legt sich dann hin und beginnt mit dem Wiederkäuen. Der Mensch ist zwar kein Wiederkäuer, aber bezüglich seiner Ernährungsgewohnheiten weit von den naturgegebenen Gesetzmässigkeiten abgewichen. Man sollte mehr die Natur beobachten, Schlüsse daraus ziehen und aus den Erfahrungen lernen.

Der Schöpfer hat uns reichlich mit den notwendigen Voraussetzungen ausgestattet, aber wir müssen sie im täglichen Leben auch anwenden. Unsere Gesundheit hängt davon ab, ob wir diese vom Schöpfer gegebenen Voraussetzungen erkennen und sie in unserem Leben auch gelten lassen.

## **Depressionen**

Ein Bekannter erzählte mir einmal, dass er bei schlechtem Wetter, bei Nebel und Dürsterkeit immer unter Depressionen zu leiden habe. Mein Rat an ihn war, seine bevorstehenden Ferien zum Wandern zu benutzen. Auch wenn es ihm nicht danach sei, er solle sich dazu zwingen durch Wald, Feld und Flur zu wandern, mit einer normalen, guten Atmungsgymnastik – wenn man es so bezeichnen will.

### **Der Erfolg bleibt nicht aus**

Er befolgte meinen Rat und marschierte jeden Tag, morgens und mittags, los. Manchmal nahm er sogar das Essen mit, um sich in freier Natur zu verpflegen und

zu stärken. Nach einigen Wochen traf ich ihn wieder und fragte ihn, wie sich diese Wander- und Atmungskur ausgewirkt hätte. Die ersten paar Tage waren recht schwer, er musste sich zwingen, aber er gab nicht nach. Schon nach einigen Tagen stellte er fest, dass der Gemütszustand viel besser geworden war, er fühlte sich effektiv fröhlicher. Ohne Mühe konnte er bald tiefer atmen und am Schluss dieser Wanderkur war er seelisch ausgeglichen und fühlte sich unbeschwert. Auf diese Weise wurden alle Körperfunktionen langsam angeregt und verbessert. Dieser Bekannte wird bestimmt nicht mehr verfehlen – auch wenn er erneut beruflich überlastet sein wird – sich durch