

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

Vorwort: Liebe Leserinnen, liebe Leser
Autor: Vogel, Alfred

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: 21.02.2026

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

**Liebe Leserinnen,
liebe Leser**



Viele Jahrzehnte sind es her, seit ich zum erstenmal zur Feder griff, um den interessierten Zeitgenossen meine Erfahrungen und Erkenntnisse der Naturheilkunde, einer naturgemässen Ernährung, Körperpflege und Erziehung in Form einer Monatsschrift zugänglich zu machen. «Das Neue Leben – im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis» hiessen die ersten Jahrgänge der Zeitschrift. Die allererste Nummer erschien im März 1929. «Hunderttausende leiden unter den Wehen innerer Umgestaltung und suchen nach kundigem Beistand», erklärte ich im Geleitwort dieser ersten Ausgabe. Einige weitere Sätze, die nun 60 Jahre alt geworden sind, möchte ich Ihnen ebenfalls nicht vorenthalten, zeigen sie doch, dass sie an Bedeutung bis heute nichts eingebüsst haben:

«Verweichlichtes Mitempfinden und als Liebe bezeichnete Gefühlsduselei vermögen bei einer buchstäblichen Geburt nicht zu helfen, denn da heisst es tapfer zugreifen und alles tun, was notwendig ist, auch wenn es vielleicht zu grösseren Schmerzen führen sollte. Ebenso verhält es sich mit der geistigen Neugestaltung. Bevor wir das Neue ergreifen können, ist es notwendig, uns innerlich vom Alten wegzuwenden. Ein Schielen nach der Freiheit der sonnigen Berge wird uns nicht hinaufführen, wenn wir nicht umkehren und mit festem Willen versuchen, den Weg nach jener Richtung einzuschlagen. Bei alledem können wir Menschenkinder einander behilflich sein, indem wir uns gegenseitig ermuntern und sowohl Erfahrungen als auch Vorteile auf dem Weg zum neuen Leben austauschen und uns zugute kommen lassen.»

Dieser noch heute für viele Menschen neuen, naturgemässen Lebens- und Heilweise habe ich in all den Jahren – auch im uner-

lässlichen Erfahrungsaustausch mit meiner Leserschaft, für den ich allen meinen tiefempfundenen Dank ausspreche – das Wort geredet. Nach einem zeitweiligen Unterbruch vor und während der Wirren des Zweiten Weltkrieges erschien die Monatsschrift 1944 zum erstenmal unter dem Namen «Gesundheits-Nachrichten» – und seither in ununterbrochener monatlicher Folge bis zum jetzigen 47. Jahrgang. Auch während meinen Vortrags- und Forschungsreisen, die mich rund um die Erde brachten, sei es zu den Urvölkern Afrikas, Asiens, Australiens oder von Nord- und Südamerika, habe ich den Kontakt zu meiner Leserschaft über die «Gesundheits-Nachrichten» stets aufrechterhalten können. Ob ich nun mit dem Einbaum den Amazonas hinauffuhr, im Hochland Perus eine Farm betrieb oder im afrikanischen Dschungel mit Echinacea einen Malariaanfall besiegte, jeden Monat war's mindestens einmal Zeit, an meine Leser zu denken und ihnen von meinen Erfahrungen aus fernen Ländern, von anderen Ernährungsgewohnheiten, neuen Heilpflanzen, einfachen, aber wirksamen Heilmethoden und den Zusammenhängen zwischen Lebensweise und Gesundheit der Völker berichten zu können.

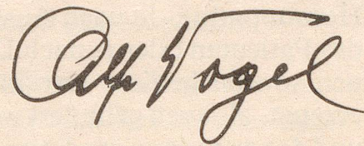
Heute stehe ich im 87. Lebensjahr und darf mich noch einer guten Gesundheit und vitaler Schaffenskraft erfreuen. Nun kann aber auch ich die Gesetze der Natur nicht ausser acht lassen. Meine Kräfte lassen langsam nach. Es gilt, der vielen Arbeit, die ich zwar immer noch verrichte, zusehends Einhalt zu gebieten. Ich benötige mehr Ruhe und Beschaulichkeit als in jüngeren Jahren. Auch möchte ich auf regelmässige Bewegung in freier Natur nicht verzichten müssen. Denn je älter man wird,

um so entscheidender ist es, richtiggehend in seinen Körper und Geist hineinzuhorchen, um auf die wirklichen Bedürfnisse einzugehen, die einen gesund erhalten.

So habe ich mich entschlossen, die Redaktion der «Gesundheits-Nachrichten» im Laufe dieses Jahres in jüngere Hände zu legen. Ich werde mit Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, selbstverständlich weiterhin verbunden bleiben und auch persönlich gewährleisten, dass die Zeitschrift in meinem Sinne weitergeführt wird. Andererseits kommen mit den grossen Herausforderungen unserer Zeit (wie die laufend zunehmenden umweltbedingten Krankheitssyndrome oder ökologische Bedrohungen) Themen auf meine Mitarbeiter zu, die es

gilt, mit grosser Kompetenz und freundschaftlichem Mitgefühl für die Schöpfung zugunsten unserer Leserschaft auf verständliche Art darzulegen. Ich vertraue fest darauf, dass dies gelingen wird und dass die «Gesundheits-Nachrichten» auch in Zukunft eine willkommene Lektüre bei Ihnen und Ihren Freunden und Bekannten sein werden.

Herzlichst Ihr



Alfred Vogel

Kleine Reize regen an – grosse Reize zerstören

Gehen wir mit wachen Augen durchs Leben, so begegnen wir immer wieder den feinen Gesetzmässigkeiten der Natur, wie sie, im grossen wie im kleinen, sich selber zu helfen weiss. So verhält es sich mit jedem lebenden Organismus, auch dem menschlichen. Tatsächlich ist es nie zu spät, die Natur in ihrem Heilstreben zu unterstützen, denn das Gesetz der Natur gebietet, Leben zu erhalten. Alle Anstrengungen des Menschen wären umsonst, würde nicht die Natur die Hauptarbeit leisten. So ist es denn auch nicht der Glaube an die Höhenflüge der medizinischen Errungenschaften, welcher zur wirklichen Gesundung der Menschen führen kann, sondern vielmehr das Zurückfinden zu einer bescheidenen, von Achtung und Vertrauen in die Vorgänge der Schöpfung geprägten, natürlichen Lebensweise.

Zwar weist die Forschung mit stets ausgefeilteren wissenschaftlichen Methoden regelmässig neue Erkenntnisse vor. Doch wollen wir ehrlich sein und zugeben, dass wir trotzdem noch herzlich wenig in die tiefsten Geheimnisse physiologischen Geschehens, etwa in unserem menschlichen Körper, hineinblicken können. Ein solches Eingeständnis stünde manch grossem, im Medienglanz strahlenden medizinischen

Star gut an. Dies soll uns allerdings nicht davon abhalten, uns zugänglich zu zeigen für neue Einsichten. So auch in der Naturheilkunde.

Die Natur strebt nach Gleichgewicht

Zum Verständnis der Vorgänge, welche die Wirkstoffe der pflanzlichen Heilmittel im Körper auslösen, ist es vorerst einmal von Bedeutung, was im sogenannten Normalzustand eines jeden lebenden Organismus überhaupt vorgeht. Dieser wird durch ein kompliziertes Netzwerk unzähliger Regulationsvorgänge aufrechterhalten. Jede Einwirkung, komme sie von innen oder von aussen, führt zu einer Reaktion im Organismus. Sobald der biologische Zustand aus dem Gleichgewicht gebracht wird, antwortet der Regulationsmechanismus mit einer entgegengesetzten Aktivität. Das Ziel ist immer dasselbe: Das natürliche Gleichgewicht will wieder hergestellt werden. Ein solch faszinierendes Wechselspiel vollzieht sich auch bei der Einnahme von natürlichen Heilmitteln. Das sieht vorerst ganz einfach aus. Das eingenommene Mittel bewirkt einen Reiz. Sogleich antwortet der Körper mit einer Reaktion. Reiz und Reaktion sind einander genau entgegengesetzt. Der auslösende Reiz entsteht als erstes,