

<b>Zeitschrift:</b>	Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
<b>Herausgeber:</b>	A. Vogel
<b>Band:</b>	47 (1990)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Woran kann es liegen, wenn Medikamente - auch Naturheilmittel - nicht wirken?
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-554415">https://doi.org/10.5169/seals-554415</a>

### 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:** 29.01.2026

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

Dosis absolut keine Nebenwirkungen haben. Gerne hoffen wir, dass sich unsere Leserinnen und Leser durch solch zweifelhafte Studien nicht beirren lassen. Sie tragen nur dazu bei, dass mit dem Krebsrisiko ein unverantwortbares Spiel getrieben wird, statt die Bevölkerung über die wahren Ursachen, die in unserer zivilisationsbe-

dingten Fehlernährung zu suchen sind, aufzuklären.

So haben zum Beispiel Forschungen bei Naturvölkern ergeben, dass bei diesen die Krebserkrankungen sprunghaft angestiegen sind, sobald sie mit den Gewohnheiten der modernen Zivilisation in Berührung kamen.

BN

## Woran kann es liegen, wenn Medikamente – auch Naturheilmittel – nicht wirken?

Wenn Patienten sich möglicherweise beklagen, warum Naturheilmittel nicht sofort wirken, dann muss man in erster Linie die Ernährung zu ergründen suchen. Wenn man dies genau überprüft, wird man vorwiegend folgendes feststellen: Sie ernähren sich meistens von denaturierten Produkten – zum Beispiel von Weissbrot und Weggli – und dann bringen sie weissen, polierten Reis auf den Tisch oder ziehen übermäßig Süßigkeiten vor. Solche Nahrungsmittel enthalten keinerlei Spurenelemente und Vitamine. Aus diesem Grund kann der Körper keine Wunder vollbringen, um gesunde Zellen aufzubauen, die die vielseitigen Funktionen auch richtig erfüllen. Zur Bildung solcher Zellen fehlen die notwendigen, wichtigen Bauelemente.

### Nicht allein auf die Nahrung kommt es an...

Ausserdem muss man, um gesund zu bleiben, auch noch die Essenstechnik unter die Lupen nehmen. Menschen, die alles hinunterzuschlingen, die nicht richtig kauen und einspeichern, dürfen sich nicht wundern, wenn Störungen in den Verdauungsorganen auftreten, wodurch sich wiederum giftige Gärungsstoffe im Darm entwickeln können.

Schon vor über fünfzig Jahren, als ich mich bemühte zu erklären, was unter Vollwertnahrung zu verstehen ist, war es auch notwendig, auf die Regeln einer gesunden

Essenstechnik hinzuweisen. Die meisten Menschen waren gewohnt schnell zu essen und alles nur halb, also mangelhaft zerkaute, hinunterzuschlingen. Später beklagte man sich – wie es auch heute vielerorts der Fall ist – über Verdauungsstörungen, Magen- und Darmleiden, Verstopfung oder Durchfall. Diese Erscheinungen sind die Folge davon, wenn man die Essensgewohnheiten den natürlichen Gegebenheiten nicht anpasst. Sicherlich war es schon damals notwendig, dass wir uns für gesunde, natürliche Nahrungsmittel einsetzen. Naturreis zu verwenden statt dem üblichen entschälten Reis, der weder Vitamine noch die für uns so notwendigen Mineralbestandteile enthält, dem Weissbrot und Weggli ein gesundes, uriges Vollkornbrot vorzuziehen und schliesslich Weisszucker und daraus hergestellte Produkte zu meiden und statt dessen Honig und andere gesunde, natürliche Süsstoffe zu verwenden. Aber eines war damals schon, und ist heute noch wichtig, nämlich die richtige Essenstechnik zu entwickeln.

### Gut gekaut ist halb verdaut

In meinem Kurhaus, in dem ich damals Patienten anleitete und auf vielen Vorträgen, habe ich immer wieder erklärt, wie wichtig die Funktion des Speichels ist, dass nur bei richtigem Einspeichern die Werte aus der Nahrung optimal zur Geltung kommen.

Als alle Erklärungen nicht den gewünschten Erfolg brachten, entwickelte ich eine nutzbringende Taktik. Da ich mit den Kurgästen zusammen speiste, schöpfte ich mir eine gewisse Menge auf meinen Teller. Nachdem man dem Schöpfer aller guten Gaben gedankt hatte, begann ich zu essen. Ich kaute alle Speisen langsam und speichelte sie gut durch. Bevor ich die Hälfte meines Tellers leergegessen hatte, waren praktisch alle Kurgäste mit der ersten Portion schon fertig. Aber ich schöpfte erst dann wieder nach, wenn ich meine Portion ebenfalls aufgegessen hatte. So mussten alle Gäste auf mich warten bis sie Nachschub erhielten. Das war die einzige Methode, mit der ich mit der Zeit alle Kurgäste zum langsamen Essen und guten Einspeichern veranlassen, man möchte fast sagen zwingen konnte. Alles Reden nutzte nur wenig, aber mit dieser Technik gewöhnten sich die Patienten an eine naturgegebene Essenstechnik.

### **Wirksame Beeinflussung von Störungen**

Das Interessante dabei war die Tatsache, dass bei vernünftiger Essgewohnheit einige körperliche Unstimmigkeiten langsam verschwanden. In vielen Familien, ja sogar in Kurhäusern, könnten viele gesundheitliche Störungen beseitigt werden, wenn man sich konsequent an gutes Kauen und Einspeichern halten würde.

Wer sich einmal die Mühe nimmt und in einem Buch die Funktionen unserer Speicheldrüsen nachliest, der wird die Bedeutung der Enzyme, die uns im Speichel zur Verfügung stehen, erst wirklich verstehen. Das Einspeichern ist die Voraussetzung einer guten Verdauung. Ein grosser Prozentsatz all unserer körperlichen Unpässlichkeiten und physischen Störungen, die wir mit chemischen Tabletten zu bekämpfen versuchen, würde nur dadurch verschwinden, wenn wir nur langsamer essen, gut einspeichern und kauen würden.

### **Die natürliche Sättigungsbremse**

Es käme auch nur selten oder überhaupt nicht vor, dass jemand viel zuviel isst und entgegen seinem Willen an Körpergewicht

zunimmt. Das Sättigungsgefühl kommt automatisch, wenn wir die richtige Essenstechnik von Natur aus konsequent befolgen.

Die beste Vollwertnahrung kann uns ihre Werte nicht zur Verfügung stellen, wenn wir nicht dafür sorgen, dass die verschiedenen Vitamine und Mineralien, all die feinen Rohstoffe, die in unserer Nahrung sind, im Verdauungsprozess auch richtig ausgewertet werden.

Ich hatte in den vielen Jahrzehnten meiner Naturheilpraxis viele Patienten, die ohne Medikamente, sogar ohne Naturheilmittel und nur durch das Beibringen einer richtigen Essenstechnik gesund wurden.

### **Die Natur heilt langsam**

Ich habe in der Praxis oft erlebt, dass es stimmt, wenn gesagt wird: Der Mensch kann helfen – mit so vielen Heilmitteln, meist chemischen Ursprungs, Symptome zu beseitigen, Schmerzen zu lindern und Krämpfe zu lösen – aber nur der Natur kommt es zu, zu heilen. Nur braucht die Natur mehr Zeit. Jede natürliche Anwendung, sei es nun eine Fastenkur, eine Rohkostkur oder irgendeine andere Diät, erfordert Geduld und einen starken Durchhaltewillen. Es ist nicht so einfach ein Leiden zu heilen, wenn man sich nur auf Pülverchen oder Tabletten verlässt, die oft im Moment oder für kurze Zeit helfen, aber in der Regel nicht heilen.

Es ist nicht leicht einem Menschen, der übergewichtig und überfüttert ist – vor allem mit eiweissreicher Nahrung – beizubringen, dass er weniger essen und gut einspeichern soll. Die Anpassung an die Natur ist für uns «zivilisierte» Menschen nicht leicht. Obwohl wir den Nutzen daraus entsteht erkennen, bleibt es doch bei der alten Gewohnheit.

Jeder Arzt oder Lehrer, der in einem Naturheilinstitut arbeitet, weiss, Welch grosser Mühe es oft bedarf, einen Menschen zuerst einmal in seinem Denken zu beeinflussen, damit er den Wert einer natürlichen und vernünftigen Ernährungs- und Lebensweise erkennt und dann noch bereit ist, diese im täglichen Leben auch umzusetzen.

Um so grösser ist für den Patienten dann die Freude und die Genugtuung, wenn er durchgehalten und als Geschenk seine Gesundheit wieder gewonnen hat.

Ich habe in den vielen Jahrzehnten meiner praktischen Tätigkeit in Briefen sehr viele Bestätigungen erhalten von Menschen, die die Liebe und Energie aufgebracht haben, ihre Lebensweise umzustellen und dann auf den entsprechenden Erfolg blicken durften.

### Zurück zur naturgemässen Lebensweise

Das Pulver- und Pillenschlucken, das Beiseitigen von unangenehmen Symptomen mit chemischen Mitteln ist einfacher, aber es wird nie zum befriedigenden Erfolg führen wie das eine Umkehr von der zivilisatorischen Ernährungs- und Lebensweise bewirken kann.

Beim Zurück zur Natur müssen wir uns von

solchen helfen lassen, denen es bereits gelungen ist, diese Wege zu beschreiten. Wir müssen Vorträge und Kurse besuchen, die den Weg der Umstellung oder Umkehr aus eigener Erfahrung aufzeigen und erklären. Es ist sicher auch notwendig einige Bücher zu studieren.

Ich habe Zuschriften erhalten von Menschen, die das Buch «Der kleine Doktor» gelesen und daraufhin ihre ungesunden Gewohnheiten umgestellt haben und zwar mit Erfolg. Auch das Buch «Krebs - Schicksal oder Zivilisationskrankheit?» zeigt den Weg zurück zur Natur auf.

Es wird uns zum Vorteil gereichen, wenn wir auf die Natur vertrauen, aber wir müssen auch etwas dazu beitragen. Die Natur ist grundsätzlich immer bereit zu Regenerieren und Heilen, aber wir müssen ihr auch die notwendigen Voraussetzungen schaffen.

### «Lifecare» – Lebenssorgfalt – eine lobenswerte Initiative

Unter dem Namen «Lifecare Association» ist im letzten Jahr von einer Gruppe von Ärzten, Forschern, Ernährungswissenschaftlern und andern interessierten Berufssleuten, denen die Erhaltung der Gesundheit und damit die Abwehr von degenerativen Zivilisationskrankheiten ein persönliches Anliegen ist, eine Vereinigung gegründet worden. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, die Öffentlichkeit mit regelmässigen Informationen aufzuklären. Insbesondere wollen sie die Initiative ergreifen, um auf internationaler Ebene ökologische Krebsverhütung bekanntzumachen. Alle der Vereinigung angehörenden Ärzte (oder besser gesagt: Ganzheitsmediziner) werden für bescheidene Kosten Krebsverhütungsuntersuchungen durchführen und den Risikoträgern stichhaltige Nachweise von Besserungsmöglichkeiten durch gesundes Verhalten, das heißt natürlich in erster Linie: Umstellung auf eine ganzheitliche Ernährungsweise, anbieten.

Die Organisation ist allerdings erst im Aufbau begriffen. Aber noch in diesem Jahr soll in Zürich ein Institut aufgebaut wer-

den, welches Krebsverhütungsuntersuchungen anbieten wird. Sobald dies soweit ist und wir auch Hinweise über die Ärzte erhalten, welche dann mit Lifecare zusammenarbeiten, werden wir unsere Leser ausführlich informieren.

Wie es auch in dem Buch «Krebs - Schicksal oder Zivilisationskrankheit?» deutlich zum Ausdruck kommt, macht sich unter Fachleuten leider die Erkenntnis nur langsam breit, dass bei der Bekämpfung dieser Krankheit die Verhütung die wichtigste, wenn nicht die einzige wirklich erfolgreiche Kur ist. Und Verhütung heißt in diesem Fall: Konsequente Abkehr von der heute allgemein üblichen, falschen Ernährungsweise und Rückkehr zu einer gesunden, an natürlichen Vitaminen und anderen Schutzstoffen reichen Kost. Zu diesem Zweck hat Lifecare für jeden, der daran interessiert ist, das «Konzept der lebensspendenden Frischkost» entwickelt. Es beruht auf den Einsichten namhafter Erfahrungsmediziner und Ernährungstherapeuten (unter anderen Dr. h. c. A. Vogel, Dr. Kousmine, Dr. Bruker, Dr. Rauch, Dr. Wendt).