Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 4

Artikel: "Lifecare" - Lebenssorgfalt : eine lobenswerte Initiative
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554437

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: 15.12.2025

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

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 Beseitigen 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 Berufsleuten, 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 werden, 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 einzig 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).

Die lebensspendende Frische

In dem Konzept wird als «normale gesunde Kost» bezeichnet, wenn die Ernährung eine praktisch rohe Mahlzeit zum Frühstück umfasst und mindestens zehn Prozent Rohkost vor den übrigen Mahlzeiten. Stark reduziert werden sollen tierisches Fett und tierisches Eiweiss sowie die Zuckeranteile in der Nahrung. Unweigerlich dazu gehört auch die Rückkehr zu Vollgetreide, und das ebenfalls zum Teil in roher Form. Statt Rohkost legen die Leute von Lifecare ihr Augenmerk vermehrt auf den Begriff der Frischkost, da dieser eigentlich umfassender ist. Ausserdem kennzeichnet die Frische im Grunde genommen ein wichtigeres Kriterium für die Gesundheit als das Rohe. So kann zum Beispiel ein soeben aus dem Garten geerntetes und kurz und schonend gedämpftes Gemüse frischer und für Gesunde wie Kranke wertvoller sein als ein auf dem Transport, beim Händler und im Haushalt gelagertes, welches roh gegessen wird. Mit Nachdruck darauf hingewiesen wird schliesslich, dass eine Umstellung auf «lebensspendende Frischkost» ebenfalls bedeutet, sich auf gutem Boden gezogene Nahrungsmittel zu beschaffen. Denn hauptsächlich in der rohen Frische, die weder durch Kunstdünger noch sonstige körperfremde chemische Substanzen und auch nicht durch starkes oder langes Erhitzen beeinträchtigt wurde, findet sich das eigentliche lebensspendende Element der Nahrung. Leider sind die Verdauungssysteme vieler Menschen heutzutage schon derart degeneriert, dass sie nicht mehr in der Lage sind, sich auf die natürlichste und gesündeste Nahrungsform, nämlich die Rohkost, umzustellen. Deshalb muss bei einer Umstellung auch die Verträglichkeit geprüft werden.

Positive Erfahrungen

Lifecare, oder eben «Lebenssorgfalt», wie man es übersetzen könnte, schlägt nun vor, in einem sechswöchigen, von jedem Menschen zuhause gut durchführbaren Kurprogramm sich auf Frischkost umzustellen. Und wer sich wiederholt dieser Kur unterzieht, der wird mit der Zeit gewiss auch seine übrige Kost so stark verbessern, um damit ausreichend gute Gesundheitseffekte zu erzielen. Das Programm basiert auf unzähligen Erfahrungen von Ernährungstherapeuten, die damit grosse Heilerfolge erzielten.

In der ersten Kurphase (1. bis 3. Kurtag) muss der Körper entschlackt werden. Getrunken wird nach dem Aufstehen Bitterwasser, später Gemüsebrühe oder Basentee, über den Tag verteilt Mineralwasser, mittags Gemüsesaft und abends wieder Kräutertee. Die Kurtage 4 bis 10 gehen in ähnlichem Sinne weiter, aber ergänzt mit Früchten, Salaten, Samen und Quark als fester Nahrung. Nachher beginnt der zweite Kurabschnitt, welcher drei Wochen dauert und mehrere individuell zu wählende Varianten vorsieht: Zum Frühstück Obst, mittags Gemüse in verschiedenen Kombinationen (eventuell Zulagen aus Getreide, Milchprodukten oder Hülsenfrüchten) und abends Kräutertee mit etwas Honig.

Den Mund nicht «zu voll nehmen»

Wie auch in unseren «Gesundheits-Nachrichten» immer wieder betont wird, so heben ebenso die Leute von Lifecare hervor, wie wichtig es ist – nicht nur bei diesem Kurprogramm – «den Mund beim Essen nicht zu voll zu nehmen». Lassen Sie immer nur allerkleinste Portionen auf die Gabel oder den Löffel. Das kleine bisschen speicheln Sie dann liebevoll und lange im Munde ein, damit es so recht durch und durch basisch getränkt wird. Wenn Sie jedesmal nur die Hälfte des früher Gewohnten in den Mund geben, es dort viermal so lange einspeicheln wie einst das doppelte Quantum, dann haben Sie nach einer halben Stunde erst ein Viertel von dem gegessen, was Sie früher in einer Viertelstunde «verdrückten». So einfach ist das!

(Wer mehr über die lobenswerte Frischkostkur sowie die Aktivitäten von Lifecare wissen möchte, der kann das Buch «Lifecare – Verbessern der Lebens-Chancen», aus welchem hier zitiert worden ist, bestellen bei: Bioforce AG, F. Schmitter, CH-9325 Roggwil. Das Buch enthält auch zahlreiche Menuvorschläge). BN