

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 8

**Vorwort:** Liebe Leserinnen und 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:** 19.02.2026

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



## Liebe Leserinnen und Leser

In diesen herrlichen Sommerwochen, in denen uns die Natur die Fülle ihres unerschöpflichen Reichtums in so wohltuender Form tagtäglich angedeihen lässt, treten bei den Menschen die nachdenklichen Gedanken oder gar Missstimmungen eher in den Hintergrund. Wir können uns erfreuen an den langen, warmen, sonnigen Tagen, am Gedeihen der Pflanzenwelt, von der wir unsere Nahrung beziehen, aber auch an ein paar Wochen des Ausspannens vom Arbeitsalltag, vielleicht an Ausflügen oder Ferienreisen zusammen mit der Familie. So ist denn der Sommer die Zeit des «Auftankens». Nehmen Sie sich diese Zeit! Halten Sie in Ihrem Tun und Lassen etwas mehr inne als üblich, Sie werden's nicht bereuen! Denn kein Mensch ist eine unerschöpfliche Quelle. Jeder braucht Aktivität und Ruhe, Arbeit und Freizeit, Tag und Nacht – ein Rhythmus, dessen Wohlausgewogenheit wir bei den natürlichen Vorgängen, wie sie immer um uns herum passieren, am besten beobachten können. Strapazieren oder missachten wir diese Harmonie, dann wird uns die Natur die Rechnung früher oder später präsentieren: In Form von Leid, Schmerz und Krankheit.

Leider deutet heute vieles darauf hin, dass die menschliche Habgier noch lange nicht zu Ende gelebt ist und sie von der Natur (und deshalb letztendlich unserer Lebensqualität) weiteren Tribut fordert. Wir wissen, dass ein strahlend schöner Sommertag unsere Gesundheit wegen der hohen Ozonbelastung heute eher weniger gut tut als ein grauer Regentag. Die allgemeine Erwärmung des Erdballs hat in den letzten zehn Jahren das Polareis um zwei Prozent abgeschmolzen. Hält dieser Prozess an, dann würde nach der Meinung etlicher Wissenschaftler in 500 Jahren das Polareis nicht mehr vorhanden sein.

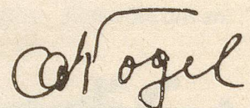
Gerade unter der Leserschaft der «Gesundheits-Nachrichten» weiss ich viele Leute, denen es ganz und gar nicht gleichgültig ist, was mit unserem Planeten geschieht –

Leute, denen das Wohlergehen der Natur ein ebenso wichtiges Anliegen ist wie das Wohlergehen ihres eigenen Körpers und ihrer Seele. Doch sehr oft spürt man die menschliche Ohnmacht, was denn tatsächlich noch zu tun sei, um der in den Medien, in der Wirtschaft, im Raubbau an der Natur, der Umweltverschmutzung, dem Krieg zum Ausdruck kommenden, übermässigen Aggression Einhalt zu gebieten.

Dies ist tatsächlich eine grosse Herausforderung, der wir uns zu stellen haben. Unsere Antwort, so glaube ich, kann unter anderem auch darin bestehen, uns auf die Bescheidenheit zurückzubedenken. Es ist wie mit dem menschlichen Körper. Während meiner langjährigen naturärztlichen Tätigkeit habe ich so oft feststellen können, dass scheinbar unheilbaren Krankheiten durch ein konsequentes Umstellen aller Lebensbereiche auf das Natürliche der Boden entzogen werden konnte und eine Heilung eintrat. Am Anfang einer solchen Umkehr stand beim Patienten in der Regel das neu entdeckte Vertrauen in die vielfältigen, feinen Reize der Naturheilkunde.

Wieder etwas mehr Bescheidenheit zeigen, heisst nämlich, der Natur und ihren – uns in vielem noch verborgenen – Vorgängen mehr Raum zu lassen, mehr Achtung entgegenzubringen, mehr Sorge zu tragen. Das heisst konsequenterweise auch, nicht jedem scheinbaren menschlichen Bedürfnis nachzujagen, sondern das Augenmass zu behalten für das Wesentliche, das Ursprüngliche. Sind wir imstande, diese Haltung in alle unsere Lebensbereiche eindringen zu lassen, dann tragen wir ganz bestimmt etwas bei zu unserer Heilung.

Herzlichst Ihr



Dr. h. c. A. Vogel