

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 5: Die heilende Kraft des reinen Wassers

**Artikel:** 1929 geschrieben : und heute noch gültig  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557803>

#### 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:** 22.02.2026

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

## 1929 geschrieben – und heute noch gültig

**Wer mag sich nicht von Zeit zu Zeit an schönen Erinnerungen erfreuen, an Ereignissen oder Entwicklungen, die ihre Schatten auf heute selbstverständlich Bestehendes vorauswirfen! Für die Leserinnen und Leser der mit dieser Mai-Nummer neugestalteten «Gesundheits-Nachrichten» haben wir alte Dokumente vom Staub befreit. Schriften, die einen ahnen lassen, mit welcher Freude und Leidenschaft sich der Begründer dieser Monatsschrift bereits in jungen Jahren für alles Natürliche und Lebendige einsetzte. Vieles von jenen Worten hat bis heute nichts an Gültigkeit verloren.**

Dem neugierigen Forscher auf den Pfaden des Lebenswerks von Alfred Vogel fällt rasch auf, mit welch visionärem Geist dieser Mann beispielsweise schon das Geleitwort zur allerersten Nummer seines noch in kleiner Auflage an einen «eingeweihten» Kreis gerichteten Heftes erfüllte. Die Nummer 1 erschien im März 1929, damals noch unter dem vielsagenden Titel «Das Neue Leben», versehen mit dem Untertitel: «Monatliche Zeitschrift u. Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform.»

Doch lassen wir den Autor gleich selber sprechen. «Lange ist die Mutter Erde unfruchtbar gewesen, und das vor Jahrtausenden geborene Kind, die heutige Weltordnung, ist durch die Abweichung ursprünglich gegebener Gesetze krank und sehr gebrechlich geworden, so dass die Geburt einer neuen, besseren Zeit von allen denkenden Menschen als Notwendigkeit empfunden werden muss», können wir aus der Feder des damals 28jährigen, feurigen Geistes Alfred Vogel zitieren. Und weiter: «Ist es auch nicht möglich, jetzt schon alle Nachwehen getätigter Sünden wegzuwischen, so können wir doch wenigstens vor allem uns selbst neues Leben in die Adern rollen lassen.»

### Aufruf zur inneren Umgestaltung

«Das Neue Leben» kündigte der Leserschaft Beispiele vegetarischer Ernährung, die Wichtigkeit und Notwendigkeit der Rohkost «zur Wiederbringung der verbrauchten Energie», aber auch andere Wege des Umkehrens, etwa der inneren Umgestaltung, der «Lösung seelischer Knoten und Wirrnisse» an. Für Unbemittelte wurde ein Extrafonds geschaffen, damit diese das Heft gratis abonnieren konnten. Der Hauptartikel der Nr. 1 des «Neuen Lebens» war der Sonne und Rohkost im Hochgebirge gewidmet.

Alfred Vogel berichtete von einer seiner vielen Skiwandertouren, von Wildbeobachtungen, von Sonnenstrahlen, die einer «leichten Massage zarter, weicher Frauenhände» glichen, und wie er mit



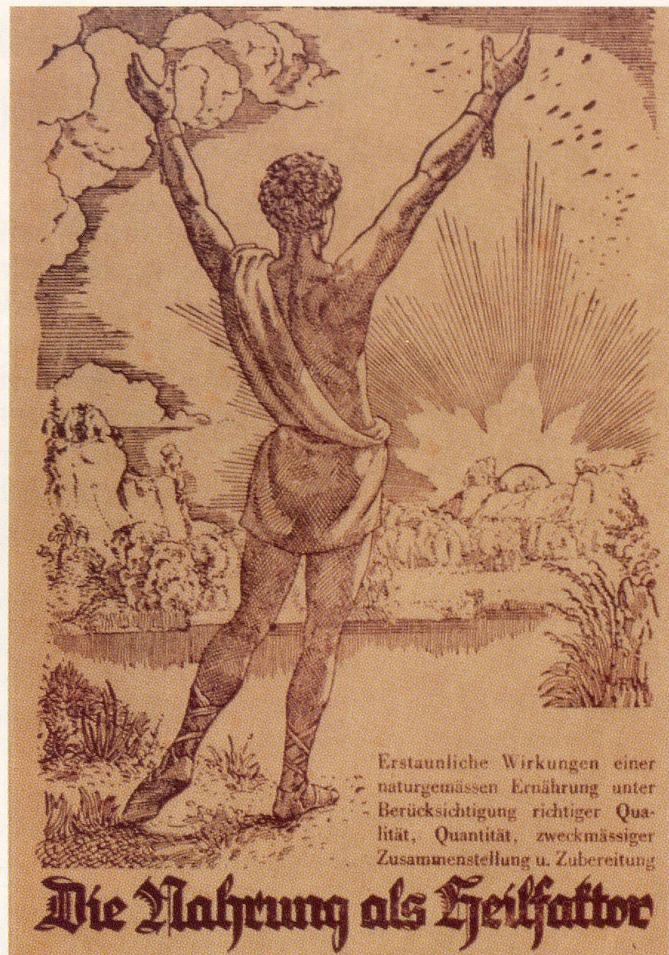
Die erste Aufnahme vom noch jungen Kurheim in Teufen.

Badehose, Schuh und Ski jauchzend eine Schussfahrt durch den tiefen Pulverschnee absolvierte. Skifahren war (und ist) Alfred Vogels bevorzugte Sportart. Er pflegte sich auch selber Sprungschanzen zu bauen und sprach oft und gerne über das unbeschreibliche Gefühl des Segelns in der Luft. Das liest sich im «Neuen Leben» beispielsweise so: «Wie eine leichte Gazelle durch das Gras der Dschungel zu fliegen vermag, so saust der Skifahrer auf seinen Brettern behende durch diese weichen, herrlichen Kristallfelder. Die dem Menschen sonst nicht verliehene Möglichkeit, mit Hilfe der Schwerkraft in riesiger Schnelle mit weicher Federung über den Winterpelz der Berge zu fliegen, ist ein Genuss, den sich kein gesunder Mensch entgehen lassen sollte.»

### 1935 das erste Buch

Sein erstes, längst vergriffenes Buch «Die Nahrung als Heilfaktor» schrieb Alfred Vogel 1935, als er in Trogen bereits eine Firma mit dem Namen «Laboratorium Bioforce» betrieb und beispielsweise Komposterde aus biologischem Dünger für 25 Franken pro 100 kg verkaufte. Dazu schrieb er: «Darmstörungen führen zu Vergiftungen des Körpers. Falsche Düngung, Übersäuerung und Kalimast verderben den Boden, stören die Bodenbakterienflora und führen zur Erkrankung des Bodens und somit auch der Pflanze. Kranke Pflanzen schädigen die Gesundheit von Mensch und Tier.» Wohlgeremt: Diese Worte stammen aus den Dreissigerjahren, als die Euphorie des Fortschritts und der chemischen Düngung und Medizin noch gar nicht richtig begonnen hatte.

Unter dem Titel «Ein Fundament des Lebens» nahm Alfred Vogel im Editorial zum Buch kein Blatt vor den Mund: «In wahnsinnigem Tempo rast die breite Masse ihrem Verderben entgegen. Der Materialismus unterwühlt mit seinem System alle guten Fundamente der heutigen Menschheit, und blind rennt jeder Unbedachte in das selbstgeschaufelte Grab.» Und als ob er den Zweiten Weltkrieg schon hätte kommen sehen, fuhr er fort, er könne nicht begreifen, «wie man heute wieder systematisch daran arbeiten kann, die Jugend in ihrem innerlichen, natürlichen Empfinden zu vergewaltigen und ihnen den Krieg als etwas Heiliges darzustellen». Alfred Vogel wandte sich schon damals gegen jeglichen Fanatismus und sprach der ruhigen, sachlichen Überlegung das Wort, aus welcher die Menschen ihre dringend notwendigen Einsichten gewinnen sollten.



Erstaunliche Wirkungen einer  
natürgemässen Ernährung unter  
Berücksichtigung richtiger Qua-  
lität, Quantität, zweckmässiger  
Zusammenstellung u. Zubereitung

## Die Nahrung als Heilfaktor

Sprengt die Fesseln der  
ungesunden Gewohn-  
heiten, mag der Idee zu  
diesem Bild auf dem  
ersten Buch Alfred  
Vogels zugrunde  
gelegen haben.