Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 9: Beschwerdefreie Wechseljahre

Artikel: Ein historisches Dokument : überzeugend aktuell
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558249

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

Ein historisches Dokument – überzeugend aktuell

«Erstaunliche Wirkungen einer naturgemässen Ernährung unter Berücksichtigung richtiger Qualität, Quantität, zweckmässiger Zusammenstellung und Zubereitung»: So heisst der Untertitel zur allerersten Publikation des Ernährungstherapeuten Alfred Vogel, die 1935 erstmals erschienen, mittlerweile aber seit Jahrzehnten vergriffen war. Nun ist das 250seitige Buch mit dem Titel «Die Nahrung als Heilfaktor» als Faksimile, also in seiner unveränderten, ursprünglichen Form neu in einer beschränkten, numerierten Sonderauflage herausgekommen.

Soeben neu erschienen, in numerierter Sonderauflage: Alfred Vogels allererstes Buch.

Es ist erstaunlich, mit welch visionärem Geist, leidenschaftlichem Engagement und grosser Überzeugungskraft der junge Alfred Vogel mit seiner Erstlingsschrift sich anschickte, die Öffentlichkeit über die Heilkraft einer naturbelassenen Nahrung aufzuklären. Dabei muss man sich vor Augen halten, dass jene Zeit gegenüber der natürlichen Lebens- und Heilweise zusehends skeptisch bis ablehnend reagierte. Vor allem vor dem Hintergrund der grossen Erfolge im Kampf gegen die Infektionskrankheiten schien man allen Glauben in die überlieferten Heilverfahren zu verlieren und stattdessen vielmehr den Entdeckungen von Chemie und Technik zu vertrauen. Das hielt Alfred Vogel allerdings nicht davon ab, die Dinge wieder ins seiner Auffassung nach richtige Licht zu rücken. «Nicht der Medizinglaube, noch die Medizin selbst vermögen uns die Gesundheit

wieder zu geben. Wir müssen zurückkehren zu einer natürlichen Lebensweise. Würden dies alle Menschen tun, dann könnten wir in einigen Jahrzehnten Wunder erleben. 80 Prozent aller Krankheiten, und dabei die schlimmsten, wären am Verschwinden, denn durch widernatürliche Lebensweise und Ernährung sind sie hervorgerufen worden.» Das sind Worte (damals geschrieben von einem Rufer in der Wüste), welche heute sogar von vielen Forschungsgelehrten unterschrieben würden.

Das Buch behandelt in der für Alfred Vogel typischen, einfachen und deshalb für jedermann verständlichen Sprache alle Grundregeln einer naturgemässen Ernährungsweise, beschreibt bis ins kleinste Detail die Zusammenhänge von Krankheit und Nahrung und eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie der Leser auf einfachste Weise selber Heilmittel aus der Natur zubereiten und anwenden kann.

Auch ein Rezeptbuch

Überhaupt nimmt in diesem Buch, wie in keiner anderen Publikation von Alfred Vogel, die Fülle der Rezeptvorschläge eine wichtige Stellung ein. So finden sich beispielsweise nicht weniger als 300 Rezepte, wie man «ohne Salz und doch fein gewürzt» kocht. Oder wie Molkenkuren zu Hause durchgeführt werden können, bis hin zu Vorschlägen für die Ernährung der werdenden und der stillenden Mutter.

«Die Nahrung als Heilfaktor» ist unerlässliches historisches Dokument zum Lebenswerk eines der bedeutendsten Naturheilkundepioniere dieses Jahrhunderts – und gleichzeitig eine Schrift, die trotz ihres bald 70jährigen Bestehens nichts von ihrer Aussagekraft auch für die heutige Zeit eingebüsst hat.

Die Nahrung als Heilfaktor: leichtverständliche Einführung in das Wesen zweckmässiger Ernährung und natürlicher Lebensweise, 1935, Verlag «Das Neue Leben», Faksimile 1992 in beschränkter, numerierter Sonderauflage. Per Postkarte für Fr. 25.- (DM 28.-) zuzüglich Porto zu bestellen bei Verlag A. Vogel, Faksimile, CH-9053 Teufen.

Ein Fundament des Lebens

Unter diesem Titel schreibt der 33 Jahre junge Alfred Vogel in der Einleitung zu «Nahrung als Heilfaktor» Grundsätze nieder, die ihn während seiner Tätigkeit bis in die heutige Zeit begleiteten. Wir zitieren: «Immer wieder hat es Perioden gegeben, wo die göttlichen und somit auch die Naturgesetze beachtet wurden. In diesen Zeiten ging es den Menschen gut. Schlechter ging es ihnen nur dann, wenn sie in kurzsichtiger Weise selbstischen Interessen nachjagten und für die göttlichen Gesetze blind waren. Dies ist in der heutigen Zeit derart stark ausgeprägt, dass einsichtige Menschen nicht begreifen, wie man heute, nach den furchtbaren Folgen des Krieges, wieder systematisch daran arbeiten kann, die Jugend in ihrem innerlichen, natürlichen Empfinden zu vergewaltigen und ihnen den Krieg als etwas Heiliges darzustellen. Wie können wir diesem Unheil steuern? Es hat keinen Zweck, der Gewalt wiederum Gewalt entgegenzustellen. Wir müssen den Menschen zum Bewusstsein bringen, dass das Leben etwas Heiliges ist, und zwar nicht nur das Leben des Menschen, sondern auch das Leben der Tiere.»