

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 10: In den Augen den körperlichen Zustand ergründen

## Inhaltsverzeichnis

### 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:** 21.02.2026

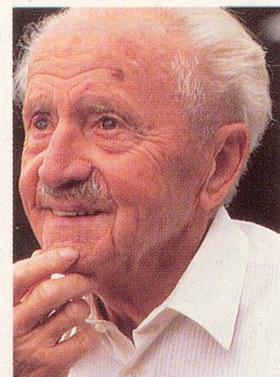
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# INHALT

<b>DER NATUR AUF DER SPUR.....4</b>
<b>THEMA DES MONATS</b>
Augendiagnostik .....6
<b>SPORT</b>
Natürliche Leistungssteigerung.....10
<b>ERNÄHRUNG &amp; VERANTWORTUNG</b>
Die Nahrungsmittelpyramide .....12
<b>BEI UNS ZU GAST</b>
Dr. med. Klemens Brühwiler, Phytotherapeut ...16
<b>GESUND DURCH DEN OKTOBER</b>
.....18
<b>BILD DES MONATS</b> .....19
<b>UMFELD</b>
UV-Strahlung von Halogenlampen .....20
<b>NATÜRLICHES HEILEN</b>
Was ist Endometriose ...22
<b>UMWELT</b>
Japanisches Elefantengras als Isolationsmaterial ....25
<b>LESERFORUM</b>
Selbsthilfeforum und Erfahrungsberichte .....26

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Ich möchte die vorliegende Oktobernummer unseres Heftes, bereits das sechste Mal übrigens in der erweiterten und farbigeren Fassung, mit einer alten, überlieferten Legende beginnen: «Der König sendet seinen Sohn nach Ägyptenland mit dem Auftrag, dort eine Perle zu holen, die in einem von Drachen bewachten tiefen Brunnen liegt. Doch die Ägypter umgarnten den Königsohn mit ihren Listen. 'Da ich von ihrer Speise, die sie mir boten, ass, da war's, dass ich die Eltern und auch mein Ziel vergass, dass ich vergass die Perle, um die man mich gesandt, dass ich sie heimwärts bringe aus dem Ägyptenland. Ich diente ihren Herrschern und lag in tiefem Bann. Das hatte mir die Speise und ihre List getan.' Die Eltern aber wussten, was mit ihrem Sohne geschah. Sie sandten ihm einen Brief, der ihm alles wieder in Erinnerung brachte, seine Herkunft und das Ziel seiner Sendung. Da schlieferte er mit Liedern und zuberstarken Namen den zischenden Drachen ein, holte die Perle und kehrte heim in sein Königreich.»



Nicht zufällig hat sich der Zürcher Arzt und Ernährungstherapeut Dr. M. Bircher-Benner, dessen Gedankengut ich immer vollumfänglich unterstützte, in seinem 1935 erschienenen Buch „Fragen des Lebens und der Gesundheit“ dieses Gleichenisses bedient, um die Leserschaft auf die aktuelle Ernährungssituation aufmerksam zu machen. Heute, Jahrzehnte später, sind naturnahe Ernährungs-, Lebens- und Heilweisen zwar Begriffe, mit denen weite Bevölkerungskreise vertraut sind. Und doch scheinen wir seit den Dreissigerjahren, als auch ich mein erstes Buch schrieb („Die Nahrung als Heilfaktor“, 1992 erstmals wieder veröffentlicht), noch viel stärker den Umgarnungskünsten und Listen der Hersteller denaturierter, raffinierter Nahrungsmittel erlegen zu sein.

Echter Fortschritt in Lebensqualität und Menschenwürde hiesse nun, aus dem «tiefen Bann», wie wir ihn in der Legende beschrieben sehen, aufzuwachsen und uns dadurch der verlorenen Perle erst wieder richtig bewusst zu werden. Weitgehend verloren gegangen sind nämlich Werte wie Bescheidenheit, Einfachheit, Verzicht - und letztlich Vertrauen darauf, dass die unveränderlichen und ewig gültigen Naturgesetze ihre Richtigkeit nicht eingebüsst haben.

Herzlichst, Ihr