

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 9: Beschwerdefreie Wechseljahre  
  
**Rubrik:** Der Natur auf der Spur

### **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>**



## Die vier Stufen der Vollwert-Ernährungslehre

Moderne Vollwerternährung bedeutet mehr als ein Frischkorn-Müesli zum Frühstück und einen Rohkostteller zum Mittagessen. Ebenso wichtig wie eine gesunde Ernährung sind in der modernen Vollwertlehre Begriffe wie Umwelt- und Sozialverträglichkeit. In der neuen Broschüre «Vollwerternährung» der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE) werden die Thesen der Vertreter der Vollwerternährung ausführlich dargestellt.

Vollwerternährung basiert auf dem einfachen Grundsatz, die Nahrung so natürlich wie möglich zu belassen. Das heisst: viel Rohkost, möglichst wenig industriell verarbeitete Produkte, Zusatzstoffe meiden. Wenn immer möglich sollten Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet werden. In der Vollwert-Ernährungslehre werden die einzelnen Lebensmittel in 4 verschiedene Stufen, die von «sehr empfehlenswert» bis «nicht empfehlenswert» reichen, eingeteilt.

Besonders empfohlen werden Vollkorngetreide, Gemüse und Obst sowie Milch und Milchprodukte. Etwa die Hälfte der Nahrung sollte als Frischkost, roh oder milchsauer vergoren, gegessen werden. Fleisch, Fisch und Eier sind ebenfalls zugelassen, sollten aber nur in geringen Mengen genossen werden, so wie es auch Alfred Vogels Ernährungsgrundsätze verlangen. Die Zurückhaltung beim Fleischkonsum wird heute nicht nur mit ernährungsphysiologischen Argumenten begründet, sondern auch im Zusammenhang mit den ökologisch und entwicklungspolitisch höchst fragwürdigen Futtermittelimporten betrachtet.

## Kalzium kann Osteoporose stoppen helfen

Osteoporose, der Schwund der Knochensubstanz, unter dem vor allem Frauen nach ihren Wechseljahren zu leiden haben, lässt sich

laut einer jüngst veröffentlichten medizinischen Studie mit einer erhöhten Einnahme von Kalzium, zum Beispiel mit täglich drei Glas frischer Milch, wirkungsvoll bekämpfen.

Die Forscher berichten, dass die gefürchtete Osteoporose in vielen Fällen stark zurückgedämmt werden konnte, nachdem die Testpersonen ihre tägliche Kalziumzufuhr während längerer Zeit auf 800 Milligramm gesteigert hatten.

Nach gut fünf Jahren regelmässiger Einnahme einer ausreichenden Menge Kalzium konnte laut den Studienergebnissen sogar der völlige Stopp des langsamen Schwundes der Knochensubstanz von Rückgrat, Hüften und Handgelenken beobachtet werden. Die Osteoporose tritt besonders häufig bei Frauen nach der Menopause ein, wenn der weibliche Organismus erheblich geringere Mengen des Hormons Östrogen produziert.

Weil ältere Menschen Kalzium schwerer aufnehmen, sind sie auf eine erhöhte Kalkzufuhr angewiesen. Damit der Körper diese Mineralstoffe aber wirklich assimilieren kann, ist pflanzlich gebundener Kalk notwendig, wie er in der kalkreichen Brennessel vorkommt und in A. Vogels Urticalcin in homöopathischer Form vorliegt.

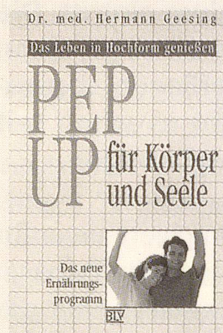


**Heilpflanze Brennessel: Hervorragend zur Aktivierung des Kalkstoffwechsels, wenn der älter werdende Körper auf eine erhöhte Kalziumzufuhr angewiesen ist.**



## BUCHTIP

# Speisen für Körper und Seele



Immer mehr Menschen essen sich krank. Mindestens zwei Drittel aller Krankheiten resultieren aus falscher Ernährung. Dr. med. Hermann Geesing, bekannter Immun-Experte und langjähri-

ger Chefarzt am Schwarzwald Sanatorium Obertal, erklärt in seinem neuen Buch «Das Leben in Hochform genießen: Pep up für Körper und Seele» die Hintergründe: Die Ernährung darf nicht länger isoliert werden.

Der Autor verdeutlicht zum einen, dass die tägliche Nahrung durch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren zur Optimalversorgung des Organismus ergänzt werden muss. Zum anderen müssen wir im Rahmen der Ernährung zu einer neuen Lebenseinstellung finden. Es ist höchste Zeit, dass wir wieder lernen, die Signale unseres Körpers zu verstehen, damit wir Stressfolgen nicht länger mit Hungergefühlen und Appetit nicht mit Sehnsucht nach Glück verwechseln, wie der Autor hervorhebt. Hermann Geesing präsentiert in dem Buch sein von ihm entworfenes neues Ernährungsprogramm, das auf Körper und Seele zugeschnitten ist. Es will Ernährung und Lebenseinstellung in Harmonie zueinander bringen und führt damit zu mehr Leistungs- und Lebenskraft – mit vielen konkreten Anregungen.

Pep up für Körper und Seele, Hermann Geesing, 160 Seiten, BLV Verlagsgesellschaft München/Zürich

## Gesundheitswochen nach A. Vogel im Engadin

Nach ihrem beachtlichen Erfolg im letzten Jahr führt die Praxisgemeinschaft für ganzheitliche Lebenshilfe von Ruth Conte und Oskar Korner im kommenden Herbst in Zuoz im Unterengadin erneut sogenannte integrale Ge-



Im Touristenort Zuoz werden auch Entschlackungskuren nach A. Vogel durchgeführt.

sundheitswochen durch. «Dabei steht jeweils die Entschlackungs- und Entgiftungskur nach Dr. h.c. Alfred Vogel ganz klar im Vordergrund», betonen die Leiter. Zu den drei «Mahlzeiten» zum Abbau überflüssiger Eiweissablagerungen und der Sanierung des Darmtraktes gehören täglich Vollreis, Äpfel, Bienenhonig, Molkosan, Molkona, Biocarottin, Früchtetee und Bouillon. Ergänzt wird die Diät durch die Sauerstoff-Mehrschritt-Kur nach Professor von Ardenne (darüber haben die Gesundheits-Nachrichten auch schon berichtet). Zu den höchst abwechslungsreichen Tagen im Dienste der Gesundheit und im Einklang mit der Natur gehören eben-so Entspannungstechniken, Fussreflexzonen-Massagen und ausgedehnte Spaziergänge und Wanderungen in der herrlich-farbigem Engadiner Herbstlandschaft.

Weitere Auskunft: Corsanus, Weyrstr. 26, 6006 Luzern, Tel. 041 52 85 45