

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 6: Krebs und die Immunkräfte

**Artikel:** A. Vogel's Monatsschrift im 50. Jahrgang  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557748>

#### 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](#)

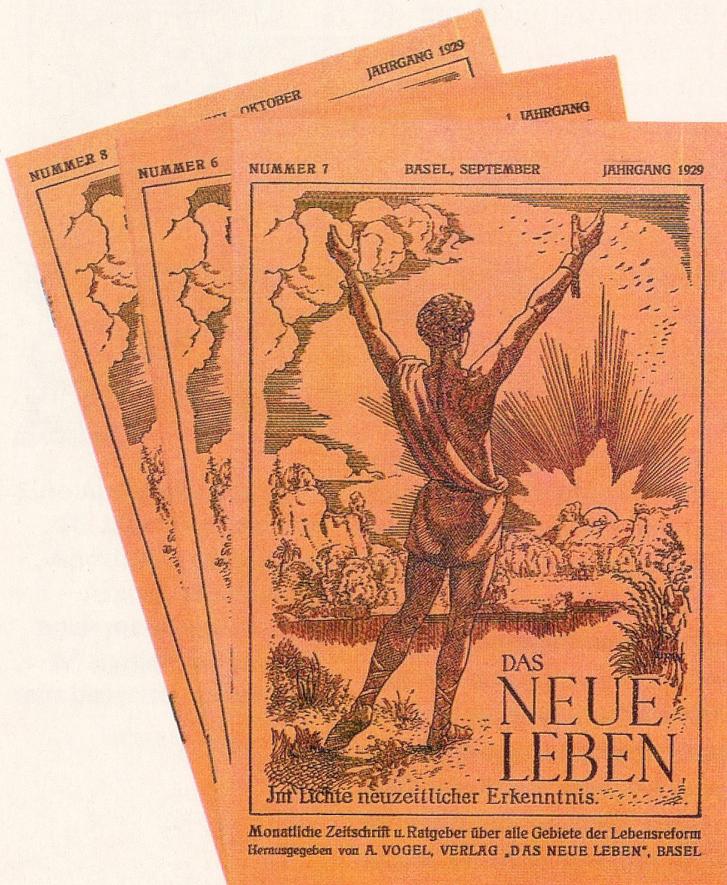
#### Terms of use

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:** 24.02.2026

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

## A. Vogel's Monatsschrift im 50. Jahrgang



Die allererste Monatsschrift von Alfred Vogel, die aber 1932 wieder eingestellt wurde.

fragen kurze Auskünfte und Orientierungen geben», ist im ersten Jahrgang 1943, welcher mit der März-Nummer startete, nachzulesen. Angefügt wurde gleich, dass das Heft schon damals einen Vorgänger hatte: «In gewissem Sinne soll es eine Fortsetzung der früheren Zeitschrift *Das Neue Leben* sein, wobei sich die *Gesundheits-Nachrichten* allerdings nur auf das Wesentlichste beschränken, das sofort praktisch verwertet werden kann.» Und daran, so glauben wir, hat sich das Heft bis auf den heutigen Tag gehalten.

In der Tat stammt die allererste Schrift von Alfred Vogel, die während einer gewissen Zeit regelmässigen Charakter haben sollte, aus dem Jahr 1929. Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass damals das Gedankengut in der westlichen Welt an der Schwelle stand zur Entfernung von den natürlichen Vorgängen in Richtung blinden Gehorsams gegenüber Technik und Chemie, dann vermögen wir zu erahnen, wie einsam sich ein engagierter Naturheilkundler bisweilen fühlen musste. Das allerdings hielt den Autor des *«Neuen Lebens»* keineswegs davon ab, mit Feuer und Flamme Gegensteuer zu geben. Lassen wir ihn gleich selber sprechen. Unter dem Titel:

Unsere aufmerksame Leserschaft wird es mit Sicherheit im Verlauf dieses Jahres schon bemerkten haben: Die *Gesundheits-Nachrichten* stehen heuer im 50. Jahrgang ihres regelmässigen monatlichen Erscheinens. Mit Freude, aber auch mit Dankbarkeit gegenüber einer derart langen und eindrücklichen Konstanz im Verbreiten des Gedankenguts einer natürlichen Lebens- und Heilweise nehmen wir die Mitte des Jubiläumsjahres zum Anlass, etwas zurückzublättern in frühere Zeiten des Wirkens von Dr. h.c. Alfred Vogel. Aber nicht nur das: Wir machen unserer treuen Leserschaft auch noch ein schönes Angebot. Lesen Sie selbst!

«Dem Wunsche vieler Kunden entsprechend, gebe ich nun wieder monatliche Nachrichten heraus, die über Gesundheits- und Ernährungs-

## Treueste Leser(innen) gesucht

Es ist eine der Besonderheiten unserer Monatsschrift, dass sich ihre Leser sehr stark mit ihr, bzw. den darin vertretenen Ansichten und Erfahrungen identifizieren. Das hat zur Folge, dass eine Vielzahl unserer Leserschaft den Gesundheits-Nachrichten in grosser Treue verbunden ist. Nun wollen wir das halbe Jahrhundert an publizierten Jahrgängen zum Anlass nehmen, mit unseren treuesten Leserinnen und Lesern in Kontakt zu treten.

Erinnern Sie sich, wie lange es her ist, dass Sie Ihr erstes Abonnement bestellt

haben? Vielleicht schon vor einigen Jahrzehnten? Ist Ihnen womöglich ein besonderes Erlebnis aus all den Jahren als GN-Abonnentin oder -Abonnent in Erinnerung geblieben? Dann schreiben Sie uns an:

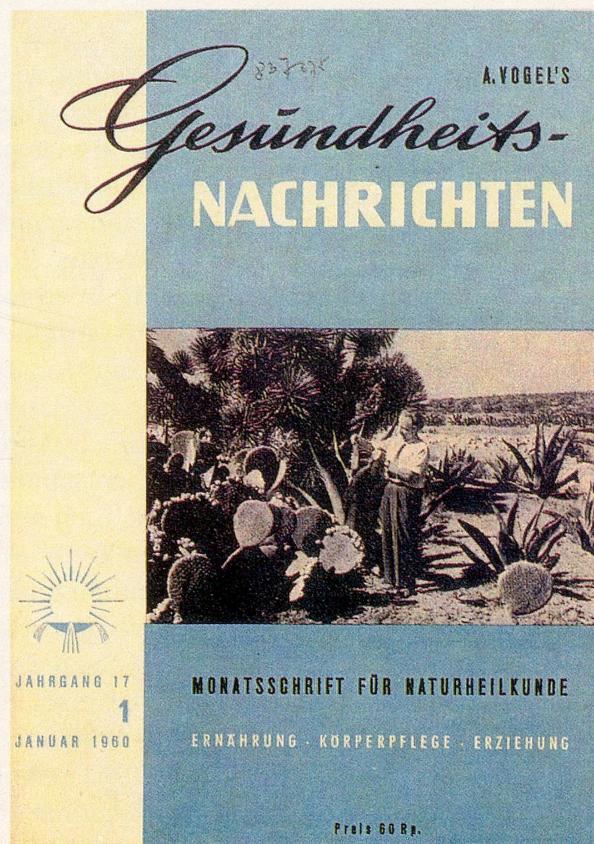
Verlag A. Vogel, Jubiläum,  
CH-9053 Teufen.

Gerne möchten wir in einer der nächsten Nummern darüber berichten – und auf unsere treuesten Leser wartet in diesem Jubiläumsjahr eine angenehme Überraschung!

«Alles Grosse und Schöne ist einfacher Art» nahm Alfred Vogel im Oktoberheft 1929 den Zeitgeist offen und ehrlich unter die Lupe: «Hinab in die Tiefe weist der Wegweiser der herrschenden Ansichten, niederwärts zu prunkhafter Schönheit, zu herrschsüchtiger Grösse; denn was ist begehrenswerter für den heute mehr denn je degenerierten Zustand der Menschheit, als sich über die nackte Tatsache des Niedergangs hinwegzutäuschen!» Das sind deutliche Worte, die, man staune, auch 1993 hätten geschrieben werden können. In jenem Artikel lässt es der Schreiber aber nicht bei der Kritik bewenden. Was wie ein roter Faden durch sein aufklärendes Werk im Dienste des kranken wie gesunden Menschen führt, war schon damals Alfred Vogels Anliegen: Den Menschen stets praktischen Rat zur Umkehr, zum friedlichen Umgang mit den Helfern aus der Natur zu erteilen.

«Wirf sie weg, die Bürde vergänglicher Schönheit, schleudere sie von dir, die Würde schwindender Grösse, und du wirst mit federnder Leichtigkeit und singendem Frohmut den Fuss über Schwierigkeiten setzen und zu ruhiger Schönheit und erhabener Grösse in unvergänglicher Art hingelangen», kann man in diesem über 60jährigen Heft weiter lesen. Gemeint ist damit die Abkehr vom Schielen nach Scheinerfolg, Luxus und unnatürlichem Überfluss und, stattdessen, die Hinwendung zu Bescheidenheit und Respekt vor Mitmensch und Natur.

**Die Ausgabe Januar 1960. Zum erstenmal erscheinen die Gesundheits-Nachrichten im bis heute gebliebenen Format, mit der Leitfarbe blau.**



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und ErziehungJahresabonnement  
Inland . . . . . Fr. 8.50  
Ausland . . . . . Fr. 9.50Redaktion und Verlag: A. Vogel, Zürich  
Telefon 071/345-78  
Druck: Jensegger & Co., WinterthurVerkaufsredaktion für Österreich,  
Dr. Gobius, Reichenau 14 Innsbruck  
Abonnementpreis: 10.50.Inseratenpreise:  
Die Neukurve umfasst 20 Upp.  
Bei Wiederholungen Rabatt!

## AUS DEM INHALT

1. Schafgarbe. - 3. Magen- und Darmleiden (Schafgarbe). - 5. Rüttelpflanze und ihre Heilwirkung. - 6. Frühlingserwachen oder deren Fehlen.
2. Radicinobalsam gegen Bochre und Pflaster des Frühlings.
7. Unsere Heilküche: Achilles Mittelpfanne (Schafgarbe). -
8. Fragen und Antworten: Durch Ausland zum Erfolg. - 9. Interessante Berichte aus dem Lesekreis: Russische Hilfe durch Aussiedlung der Göttertöchter. - 10. Neujahrsgrüsse.

## Schafgarbe

Schafgarbe steht am Wege  
Und Riept jetzt.  
Soll ich mich nicht zur Pflege  
Führen kann sonst?  
Ei, willst du dich denn schenken  
Mit deinen herben Güten,  
Willst nicht an dich auch denken  
Mit frohen, teilen Wul?

Schafgarbe ist sehr leise,  
Gelassen, doch gescheint  
In ihrer stillen Weise  
Die Blüte leicht im Wind.  
Sie ist die Freude des Menschen,  
Wenn sie im Leibe steht,  
Das Glück hat sie gewonnen.  
Wenn Bergauf sie umreht,  
Doch sie ist sehr zufrieden,  
Steht sie im Sturm und Wind,  
Wo ihr vielleicht beschieden  
Ein kümmерliches Los.  
Liegt irgend in den Büschen  
Blaß und weiß und leer,  
Steht sie in seinem Grunde  
Und wünscht sich nur nichts mehr.  
Einer mit weissen Döhlen,  
Kann sie auch nicht entroll,  
Zählt sie sich zu den Holden  
Und schüttelt ob die Nol.  
Wer so sich kann beschieden  
Inmitten Sturm und Peitsche  
Was dann kommt ist Leidum,  
Kann sicher glücklich sein.

## Magen- und Darmleiden

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 4. Dezember 1948  
im Hotel Falken in Fläming

6. Fortsetzung und Schluss

Ein weiterer Punkt, der nun besonders fruchtbar muss, ist das Läker. Wie kann man das Gemüse von Karotten eine hervorragend heilende Wirkung, aber auch noch andere gute Hilfsmittel stehen zur Verfügung. So ist das bekannte Schafkraut so genannte Chelidonium, in ganz ähnlichen Eigenschaften, nur anderweitig als Hirse bei Leberkrümen. In manchen Gegenden ist es als Wanzenkraut allgemein bekannt. Am besten ist es, wenn man es homöopathisch, in der zweiten Potenz einnimmt. Auch Protopolymer ist, in der dritten Urtense, zu empfehlen und gegen Mittelhautkrankheiten, insbesondere in erster Linie einmaul, die homöopathischen Mittel anzureihern, denn wenn diese stark genug wirken, dann verfügt man über eine Heilung, die ein kleinen Fall schafft, da die homöopathischen Mittel in ihrem Wirkungshinweis nicht stark genug sein, dann kann man zu den Frischpflanzpräparaten übergehen, die etwas intensiver sind. Nicht jeder Mensch reagiert und die gleichen Mittel Lyngdust, das ist Naturheilkunde, Kefir, Kefiran, Milchzucker mit feiner Haut, in denen das Blut der Adernkreise durchschwimmt, also fett und empfindsam reagierende Nahrungen sind für homöopathische Mittel geeignet. Im Kontrast zu diesen stärkeren Mitteln, wie Metzger, Käse, Butter, Eiern, bei einer körperlichen Störung, insbesondere zu den kräftigeren Kräutermitteln greift, da welche bei ihnen erfolgreich zu wirken vermögen. Je nach der Struktur des Menschen sollte man auch die Mittel wählen. Die Landwirte gewöhnen sich daran, zu einem bestimmten Alter, das Wahl gesetzt zu treffen und ebenso geschickt zu dosieren. Dies war früher ja auch ähnlich. Die heutige chemische Industrie hat aber diesen individuellen Notwendigkeit des Regels gestoßen, da sie alles schmecken lassen will, was sie kann. Das ist natürlich eine Besiegte mehr zu schreiben haben, denn alles steht sowohl Ihnen, wie auch den Apothekern, fertig verpackt zur Verfügung.

Für einen talentierten, sinnierten Fachmann, den die ganze Pharmazie und alles damit zusammenhängende kennt, ist ein solcher Umstand unbedingt missfreudig, besonders in Anbetracht dessen, dass auch er sich der Tatsache immer bewusst ist, dass seine Arbeit in der Welt, auch in den Landstrichen, den sowohl die individuelle Versorgung, als auch den Krankenfall gegen lärungsgefährliche und darauf seine Mittel richtete, zu denen er selbst die Rezepturen schrieb, wie auch den Patienten, wie auch für den Arzt bedeckt. Daher ist es logisch, allgemein, dass es nur um Schmerzbelästigung zu tun ist, mit dieser Ansicht nicht eingehen. Die vielen Fertigfabrikate er-

## So sahen die Gesundheits-Nachrichten in den Vierziger- und Fünfzigerjahren aus.

Seine damalige intensive Tätigkeit als Naturarzt und Heilpflanzenforscher sowie die sich häufigen Vorträge Alfred Vogels im In- und Ausland brachten es mit sich, dass das Monatsheft in den Dreissigerjahren nicht mehr regelmäßig erschien. In diese Periode fiel andererseits die erste grössere Publikation, die rasch vergriffen war: Das Buch «Die Nahrung als Heilfaktor», das seit 1992 im Verlag A. Vogel als Faksimile wieder erhältlich ist.

### 1943 war es soweit!

Aber der Gedanke, Monat für Monat mit einer Vielzahl von Leuten in Kontakt zu sein, die seine Ideen und Erkenntnisse teilten und Erfahrungen austauschen wollten, liess Alfred Vogel nicht los. Und im März 1943 war es dann soweit: Das Heft erschien zum erstenmal unter dem Namen «A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten», versehen mit dem Untertitel: «Für Sie und Ihre Familie – Monatlicher Berater für natürliche Ernährung, Körperpflege, Erziehung und biologischen Landbau». Zu lesen ist darin über die vielfältige Wirkung der kieselsäurehaltigen Hirse sowie über entsprechende Hirsekochrezepte. Leser berichteten über ihre Erfolge mit Joannisöl und weissem Lehm bei Nervenschmerzen, während der Autor selber ausführlich über die Vorzüge der «verachteten Brennessel» als Kalklieferant und über den fluorhaltigen und deshalb für die Zähne so wertvollen Roggen informierte.

Von da an erhielten die Leser (bald aus aller Welt, wie das Blättern in den einzelnen Nummern unschwer erkennen lässt) bis zum heutigen Tag Monat für Monat Aufschlussreiches aus der natürlichen Heilkunde ins Haus geliefert. Während Jahrzehnten war es ein alleiniges Werk von Alfred Vogel und seiner ersten Frau Sophie. Die Manuskripte entstanden nicht nur zu Hause, zuweilen im Flugzeug, manchmal auch auf einer Flussfahrt im Amazonas, während Ruhepausen auf Vortragstourneen oder auch spätabends nach getaner Arbeit als Naturarzt mit täglich Dutzenden von Patienten. Nie aber versiegte diese monatliche Quelle der Erfahrungen, aus denen so viele Menschen Nutzen ziehen konnten.

Anfangs erschien das Heft noch im einfachen Zeitungsformat, später, ab 1960, im traditionellen blauen Kleid als Heft, wie man es bis April 1992 gewohnt war. Erst dann vollzog sich, unter Einbezug eines Redaktionsstabes, der gewillt ist, diese Tradition fortzusetzen, ein weiterer Entwicklungsschritt in Richtung einer etwas erweiterten

und farbigeren Gestaltung – so, wie sich auch das vorliegende Heft präsentiert.

Wir freuen uns, dass eine wichtige Stütze des Lebenswerks von Dr. h.c. Alfred Vogel, die von ihm begründeten «Gesundheits-Nachrichten», bis heute lebendig geblieben sind und – die Aufmunterung und der Zuspruch der Leserschaft beweisen es – nichts an ihrer Bedeutung für eine zunehmende Zahl gesundheitsbewusster Menschen verloren hat. Gerne hoffen und wünschen wir, dies möge über den 50. Jahrgang hinaus so bleiben.

## Unser Angebot: Die Leserreise zum GN-Jubiläum!

Das Jubiläum «50 Jahre A.Vogel's Gesundheits-Nachrichten» ist für uns der Anlass, mit einem besonderen Angebot an unsere Leserschaft heranzutreten: Eine sechstägige Leserreise vom

**Dienstag, 24. August bis Sonntag, 29. August 1993 nach Holland,**

- wo, wie nirgendwo sonst, für praktisch jedermann der Schweizer Naturheilkundepionier ein Begriff ist;
- wo allein der «Kleine Doktor» in einer Millionenauflage erschienen ist;
- wo, umrahmt von einem malerischen historischen Städtchen, wunderschöne Heilpflanzenkulturen (nach A.Vogel) Auge und Herz erfreuen.

Unsere Leserreise führt uns am ersten Tag von Teufen über Zürich und Basel bis nach Limburg. Am zweiten Tag treffen wir in Elburg ein, wo wir am Donnerstag im von jährlich 50 000 Menschen bewunderten grossen A.-Vogel-Zentrum empfangen werden. Der Freitag ist für einen Besuch in Amsterdam mit den bekannten Grachten und für eine Rundfahrt durch die berühmten Blumenfelder bei Bloemendaal und Haarlem reserviert. Am Samstag erreichen wir über Breda, Antwerpen und Brüssel die Stadt Luxemburg, wo wir übernachten und am Sonntag über die elsässische Metropole Strassbourg etwa um 17 Uhr Basel erreichen.

Unsere Leserreise mit Gleichgesinnten, die ganz im Zeichen des 50. Jahrgangs der Gesundheits-Nachrichten stehen wird, worüber Sie täglich viel Wissenswertes und Neues erfahren werden, kostet Fr. 900.–, inklusive Übernachtungen und Halbpension in den Hotels.

### **Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.**

Wenn Sie interessiert sind, bei dieser einmaligen «A.Vogel-Reise» dabei zu sein, dann verlangen Sie unseren Anmeldeschein mit einer Postkarte bei:

Verlag A.Vogel,  
A.-Vogel-Reise, CH-9053 Teufen,  
Telefon 071 33 46 12.