

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 7: Säuren und Basen : auf die Balance kommt's an

## 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:** 29.01.2026

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

## INHALT

<b>DER NATUR AUF DER SPUR ....</b>	<b>4</b>
<b>THEMA DES MONATS</b>	
Die Bedeutung des Säure-Basen-Gleichgewichts .....	6
<b>FRÜHERKENNUNG</b>	
Der plötzliche Kindstod .....	11
<b>GANZHEITSKLINIKEN</b>	
Ayurveda – Die Wissenschaft vom gesunden Leben .....	14
<b>GESUND DURCH DEN JULI ...</b>	
<b>BILD DES MONATS .....</b>	<b>19</b>
<b>BEI UNS ZU GAST</b>	
Dr. Vishvanath Rai, leitender Arzt der Ayurveda-Klinik .....	20
<b>ALTE HEILMETHODEN</b>	
Meerwasser-Trinkkur, Enzymtherapie, Mundakupunktur .....	22
<b>GN-RATGEBER</b>	
10 Regeln für Altersdiabetiker .....	26
<b>LESERFORUM</b>	
Erfahrungsberichte und Selbsthilfeforum ...	28

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, mich nie mit einem Thema scheinbar neuer Erkenntnisse oder Erfahrungen auf dem Gebiet der natürlichen Heilkunde oder Ernährungslehre vertieft auseinanderzusetzen, ohne Rückschau zu halten nach Aussagen früherer, vielleicht zu ihrer Zeit sogar umstrittener Lehrmeister. Es ist mir beim Thema des Monats in dieser Nummer, das sich der Wirkmechanismen der Nahrungsmittel auf die inneren Säfte im Organismus annimmt, nicht anders ergangen. So hat Alfred Vogel schon in seinem Erstlingswerk «Die Nahrung als Heilfaktor» (es ist 1992 im Verlag A. Vogel, CH-9053 Teufen, erstmals wieder erschienen, nachdem es während Jahrzehnten vergriffen gewesen war) der grossen Bedeutung von Entsäuerungsdiäten das Wort gesprochen und eindringlich gewarnt vor den Folgen einer – sich damals schon abzeichnenden – säureüberschüssigen Fleischkost.

Mögen der Herausgeber unserer Zeitschrift und mit ihm andere «unbequeme» Geister zu jener Zeit noch Rufer in der Wüste gewesen sein, so weiss man mittlerweile, dass diese Leute recht behalten sollten. Die «naturwidrige, unzweckmässige Ernährung», wie sie Alfred Vogel damals, 1935, bezeichnete, nämlich die so falsche, weil den körperlichen Bedürfnissen zuwiderlaufende Ausrichtung der Mahlzeiten auf immer mehr Fleisch, Zucker, zuviel Salz und zu viele raffinierte Kohlenhydrate, galt (und gilt leider noch immer) vielen Menschen zwar als Ausdruck von Wohlstand und satter Zufriedenheit, schafft es anderseits aber, sie langfristig und nachhaltig zu zermürben. Ein Blick auf die Statistiken der rasant zunehmenden Zivilisationskrankheiten, denen auch die raffinierteste Medizin nicht beikommt, genügt, um diese These zu bestätigen.

Mit der Einsicht ist der erste Schritt getan, beim zweiten geht's um Kraft und Willen zur Änderung und Überwindung der Gewohnheit – und dann, drittens, dürfen wir getrost dankbar sein angesichts des Erfolgs, den uns dadurch die Natur zu bescheren imstande ist.

Herzlichst, Ihr

*Zuedi Steiner*