

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 1: Immer müde wie ein Siebenschläfer : warum?  
  
**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:** 02.05.2026

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

BUCHTIP



Die eiweisslastige, fette und ballaststoffarme Zivilisationskost beschert uns viele gesundheitliche Probleme. Dazu zählt auch der Säure-Basen-Haushalt, der bei vielen Menschen aus dem Gleichgewicht gera-

ten ist und zu einer permanenten Übersäuerung des Organismus führt.

Rheuma, chronische Erkältungen, depressive Verstimmungen, Zahnkaries, Ekzeme, brüchige Nägel und Neuralgien sind nur ein paar der möglichen Folgen eines permanent übersäuerten Organismus. Ist man von einer oder gleich von mehreren dieser Krankheiten betroffen, ist eine Abklärung betreffend Übersäuerung ratsam. Aufgrund von verschiedenen Tests und Tabellen sowie einem Teststäbchen (im Buch eingelegt) kann jedermann problemlos zu Hause feststellen, ob sein Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht ist.

Dieses allgemein verständliche Buch erfordert keine Vorkenntnisse; Grundbegriffe werden gleich zu Beginn erklärt. Man versteht und begreift deshalb sehr rasch, weshalb das Säure-Basen-Gleichgewicht für unsere Gesundheit so wichtig ist.

Schon Hippokrates sagte: «Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirkt sich die Säure zweifellos am schädlichsten aus.» Kein Modethema also, aber aufgrund der Verbreitung eine Zivilisationskrankheit, die es ernst zu nehmen gilt.

«Das Säure-Basen-Gleichgewicht» von Christopher Vasey. 144 Seiten. Fr. 24.–. ISBN-Nr. 3-310-00131-8. Midena Verlag, CH-5024 Küttigen (AG).

## Hilfe zur Selbsthilfe für Indianerstamm

Alfred Vogel hat während seiner jahrzehntelangen Reise- und Forschungstätigkeit im Dienste der natürlichen Lebens- und Heilweise eine ganz besondere Liebe zu den Naturvölkern entwickelt. Er suchte viele Ureinwohner auf, lebte und arbeitete mit ihnen, um aus den ihn brennend interessierenden Zusammenhängen zwischen Lebensweise, Konstitution und Krankheit Schlüsse zu ziehen. Ebenso konnte er viel erfahren über für ihn neue, in Europa bis dahin unbekannt Heilpflanzen, die sich später auch in unseren Breitengraden als äusserst wirksam erweisen sollten. Viele der noch in weitgehender Harmonie mit der Natur lebenden Stämme gibt es heute nicht mehr, andere kämpfen ums Überleben – wie etwa die Chamakoko im paraguayischen Potrerito, für die sich der langjährige Freund Alfred Vogels, Tropenarzt Dr. Theodor Binder, mit grossem Engagement einsetzt.

Dr. Binder und seine Freunde erfuhren 1986 von den übriggebliebenen Resten des Indianerstammes Tamaracho-Chamakoko, die aus ihren angestammten Wohngebieten im Norden des Gran Chaco in Paraguay vertrieben worden waren. Binder selber arbeitete 40 Jahre lang in Südamerika als Arzt und Helfer zur Rettung und zum Neuaufbau von menschlichen Lebensbedingungen für die Indianer, davon die letzten zehn Jahre in Paraguay. Sofort leitete Binder eine Hilfsaktion ein, organisierte behelfsmässige Unterkünfte, medizinische Versorgung und Lebensmittelversorgung. Nach der Überwindung der akutesten Not dieser Menschen begann man, die Tamaracho-Chamakoko in Ackerbau und Viehzucht zu unterrichten. Inzwischen hat sich das in ganz Paraguay beachtete Projekt soweit entwickelt, dass das Siedlungsland dem Indianerstamm vom Staat als Eigentum übertragen wurde. Die heute rund 300 Indianer können in den nächsten Jahren mit weiterer Unterstützung weitgehend autark leben.



**Die Indianer mussten viel Leid durch die Weissen erfahren – jetzt brauchen sie unsere Hilfe.**

Nun ist das Siedlungsland knapp geworden, und weitere im Elend lebende Indianerfamilien wollen auch dorthin ziehen, um zu ihrem ursprünglichen Lebensstil zurückzufinden. Dafür möchte die von Dr. Binder gegründete Stiftung von einem privaten Besitzer etwa 8000 ha Land hinzukaufen. Mit einem weiteren Projekt will der Tropenarzt aus Lör-rach den in den Urwäldern Ost-Paraguays lebenden 7000 Moya-Indianern helfen, deren Existenz als uraltes Bauernvolk heute sehr gefährdet ist. Ihr Land wurde an private Bodenspekulanten verkauft und bleibt deshalb weitgehend ungenutzt. Die Indianer werden teilweise gewaltsam vertrieben, damit sie ihr Recht auf Landnutzung nicht wahrnehmen können. Viele dieser Menschen sind heute krank, unterernährt. Die Indianerhilfe Dr. Binder will nun die Möglichkeit wahrnehmen, für die Moyas ebenfalls Land zu erwerben, damit sie in Einfachheit und Würde wieder zu ihrem uralten, traditionellen Lebensstil zurückfinden können.

Dr. Binder – und mit ihm die Redaktion der «Gesundheits-Nachrichten» – ruft alle Menschen, die am Schicksal der Indianer Anteil nehmen, auf, mit einer Spende deren Lebens- und Überlebensbedingungen zu verbessern helfen. Weitere Informationen liefert die Indianerhilfe Paraguay, Dr. Theodor Binder, Grenzacherweg 110, CH-4125 Riehen, oder in Deutschland: Indianerhilfe, Dr. Binder e.V., Zasiusstr. 118, D-7800 Freiburg.

## Schulverbot für Gummibärchen

Mit einem sogenannten «Müsli-Erlass» des niedersächsischen Kultusministers sind vor kurzem in den Schulen von Niedersachsen Gummibärchen und Schokoladeriegel aus den Schulen verbannt worden. Im Warenangebot an den Pausenverkaufsstellen für Schülerinnen und Schüler sollen künftig nur noch «einfache, möglichst aus Vollkorn hergestellte Backwaren» und «naturbelassene Erzeugnisse ohne Zusätze von Süsse», wie etwa Sonnenblumenkerne oder Getreideflocken, fettreduzierte Milch und Milcherzeugnisse sowie ungesüsste Frucht- und Gemüsesäfte angeboten werden.

Mal sehen, ob's den Schülern auch gefällt. Wir hoffen es gerne.

## Abwechslung beim Gemüse, um Nitrat-aufnahme zu senken

Vor allem Leute, die nicht sonderlich darauf achten, sich mit biologisch gezogenem Gemüse zu ernähren, sollten beim Einkauf auf eine möglichst regelmässige, breitgefächerte Abwechslung der Gemüse achten. Dies empfiehlt das Bundesgesundheitsamt (BGA) in Berlin, da damit die nicht ungefährliche Nitrat-aufnahme über die Nahrung gesenkt werden könne. Nitrat ist zwar als natürlicher Bestandteil in allen pflanzlichen Lebensmitteln und vor allem in Gemüse und Salat enthalten. In Abhängigkeit von der jeweiligen Gemüseart und den Anbaubedingungen (z.B. übermässige Düngung) kommt es dort in sehr unterschiedlichen Mengen vor. Deshalb gibt es nitratreiche und nitratarme Gemüsesorten. Zu den nitratreichen Gemüsesorten zählen Blattsalat, Spinat, rote Rüben, Rettich und Radieschen. Nitratärmer sind Spargeln, die Kohlar-ten, Gurken, Tomaten, Paprika, Hülsenfrüch- te und Möhren.