

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 1: Schmerzmittel aus der Natur

Artikel: Das Geheimnis der Urwaldnahrung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557491>

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>

Das Geheimnis der Urwaldnahrung

In der Rubrik «ALFRED VOGELS RAT» publizieren wir unveröffentlichte Dokumente sowie Auszüge aus vergriffenen Werken des Naturheilkunde-Pioniers. Der folgende Auszug stammt aus dem im Jahre 1972 erschienenen, heute vergriffenen «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete».

Der Indianer im unberührten Amazonasgebiet, die Neger im dunklen Afrika und der Asiate in den Bergtälern des Himalaya leben noch immer in jenen Verhältnissen, die ihnen eine naturbelassene Nahrung sichern, weshalb sie auch über schöne, gesunde Zähne, gute Knochen und alle weiteren damit zusammenhängenden Vorteile verfügen. – Wenn unsere Nahrung in giftfreiem Boden gedeihen kann, dann wird sie sich nebst den bekannten auch noch unbekannte Nähr- und Heilstoffe aneignen, und zwar in jener Proportion, die unserem Wohlbefinden dienlich ist. Stören jedoch chemische Missivdünge und starke, giftige Spritzmittel das natürliche Leben im Bodenstaat, dann schädigt dies die notwendigen, nutzbringenden Bodenbakterien, statt sie anzuregen.

Dieser Umstand wirkt sich ungünstig auf den Aufbauwert unserer Nahrung aus. Ist erst einmal die Pflanzenzelle aus ihrem ursprünglichen Gleichgewicht gebracht, dann kann sie dem menschlichen und tierischen Körper auch nicht zu harmonischem Aufbau gereichen, sondern vermag eher im ganzen Zellstaat eine Disharmonie auszulösen. Zieht man noch die schwerwiegenden Nachteile, die durch chemische Zusätze und Raffinieren entstehen, in Betracht, dann ist begreiflich, dass diese Einflüsse unserer Zivilisationsnahrung nicht dienlich sein können. Wenn solche Nahrung, die aus verdorbenem, falsch gedüngtem Boden stammt und zusätzlich verfeinert und

chemisch bearbeitet ist, an Stelle reiner Naturkost tritt, ist es nicht zu verwundern, wenn sich die Zahnkaries und mancherlei zuvor unbekannte Krankheiten bemerkbar machen.

Sprechender Vergleich

Statt den Urwaldbewohnern mit unseren Ernährungsgewohnheiten Unheil zuzufügen, sollten wir viel eher ihren Gesundheitszustand zu erlangen suchen, indem wir uns das Geheimnis ihrer Naturkost aneignen und uns ihre Vorzüge zunutze machen. Ziehen wir einmal einen Vergleich zwischen ihrer und unserer Lage, denn wenn wir uns trotz besserer Hygiene

«Als eine gewisse Delikatesse galt eine Art Engerlinge, die im Palmenmark vorkamen, aber auf dies verzichtete ich wohlweislich, obschon ich wusste, dass sie ein ganz gutes Eiweiss sowie einige wichtige Vitalstoffe enthielten.»

und günstigeren Lebensbedingungen, trotz reichhaltigerer, oft sogar vitaminreicherer Nahrung gleichwohl vermehrte Krankheiten, und zwar besonders solche degenerativer Art, zuziehen, während die Urwaldbewohner davon verschont bleiben,

dann beweist doch dieses Ergebnis, dass es bei uns hapert. Sprechen ferner die gesunden Zähne, der gute Knochenbau, ihre meist elastische Gestalt und die gute Funktion ihrer inneren Organe nicht offensichtlich zugunsten ihrer Ernährungswerte und ist ihre Unempfindlichkeit gegen Krebs, Rheuma, Arthritis und verschiedene Gefässleiden nicht auffallend? Ist es zudem nicht beweisführend, dass der gute Gesundheitszustand solange andauert, bis eine Änderung in der Ernährungsweise eintritt?

Wenn Urwaldbewohner nämlich mit der Zivilisationsnahrung in Berührung kommen, dann werden sie meist dazu verleitet, diese höher einzuschätzen als ihre eigene Ernährung. Aus diesem Grunde verlassen sie dann ihre guten Gewohnheiten und haben das Nachsehen. Selbst wenn sie nur teilweise umschalten, wird sich dies für sie nachteilig auswirken. – So ist denn das erwähnte Geheimnis tatsächlich sehr einfach, handelt es sich doch bloss um ein Beharren auf Naturgesetzen in

der Nahrungsbeschaffung und deren Zubereitung. Darum sei nochmals auf die Wichtigkeit gesunder, unverdorbener Bodenverhältnisse hingewiesen. Die Gefahr der Gifteinflüsse geht nicht von der Natur, sondern vom Menschen aus. Wo sie unbekannt ist, wird auch die Nahrung durch sie nicht geschädigt. Vollwertige Nahrung aber bietet dem Menschen das, was er zu seiner Gesunderhaltung benötigt. Das also ist des Rätsels einfache Lösung.

Ernährungsmöglichkeiten im Urwald

Oft verwechselt man den Urwald mit einem Paradies, in dem eine Fülle von Früchten aller Art alles hervorbringt, was wir zu unserer Gesunderhaltung gebrauchen. Das ist nun aber eine verkehrte Vorstellung. Zwar ist im feuchtheissen Urwald ein enormes Wachstum an Pflanzen vorhanden, aber gleichwohl kann jemand, der sich dort zu wenig auskennt, halb verhungern. Wohl mögen ihm genügend Früchte zur Verfügung stehen, so dass der Fruchtzucker, den er benötigt, ausreicht, ebenso mag ein Grossteil der Vitamine und Mineralbestandteile vorhanden sein. Anders verhält es sich jedoch mit dem Eiweiss, da dieses in pflanzlicher Form ungenügend und in tierischer oft schwer zu beschaffen ist. Milchwirtschaft lässt sich in dem feuchtheissen Klima nicht betreiben, da man dort keine Kühe halten kann, weshalb auch das Milcheiweiss dahinfällt.

Indianische Gastfreundschaft

Als ich im Amazonasgebiet weilte, passte ich mich völlig der Ernährung der Eingeborenen an, denn es stand mir kein anderer Ausweg offen. Ich hatte zwar meine Medikamente bei mir, und sie waren meine beste Waffe gegen Gifte, Parasiten und Bakterien. Was die Ernährung anbetraf, war ich jedoch von der indianischen Gastfreundschaft abhängig. Die erste Mahlzeit, die ich in einer Indianerhütte

einnahm, war ein Eintopfgericht, das auf einer Feuerstelle zubereitet wurde und aus Fisch, Yuccawurzeln und Kochbananen bestand. Als Nachspeise diente Papaya, eine bekanntlich sehr wertvolle Baummelone. Dies bildete die tägliche Hauptnahrung. Da im Quellgebiet des Amazonas kein Kochsalz vorhanden ist, war sämtliche Nahrung ungesalzen. Es gab auch noch einige andere Wildfrüchte, doch damit war die Auswahl und Abwechslung beendet. Als Getränk diente eine Art Bier, dessen Fabrikation die Frauen besorgten, indem sie Yuccawurzeln gründlich kauten und dann in ein Tongefäss spuckten. Dies liess man alsdann

nach Beigabe von etwas Flüssigkeit gären, und das Bier war trinkbereit. Als eine gewisse Delikatesse galt eine Art Engerlinge, die im Palmenmark vorkamen, aber auf dies verzichtete ich wohlweislich, obschon ich wusste, dass sie ein ganz gutes Eiweiss sowie einige wichtige Vitalstoffe enthielten.



Alfred Vogel in Guatemala bei der Herstellung von Urwaldhonig.

Amerikanische Expeditionskost

Mein Körper passte sich verhältnismässig rasch an diese Ernährungsweise an, und ich schwitzte viel weniger als zuvor, was ich der salzlosen Kost zuschrieb. Unsere übliche Ernährungsweise, die in solcher Gegend reichliches Schwitzen zur Folge hat, begleitet von entsprechendem Salzverlust, wäre ohne Beigabe von Salz ungünstig gewesen, da es durch Abschwächen den Körper hätte zugrunde richten können. Dass sich diese Schwierigkeiten bei der Indianernahrung nicht einstellten, sondern dass bei häuslicher Einteilung die Daseinsmöglichkeit gesichert war, wies auf den höheren Mineralsalzgehalt dieser Nahrung hin. Der Vorteil lag scheinbar in einer Kleinigkeit, und doch verhalf sie mir nach kurzer Zeit zu Wohlbefinden; ich schwitzte weit weniger und ertrug die Hitze besser. Bei europäischer oder gar amerikanischer Expeditionskost wäre es mir bestimmt nicht so gut ergangen.