

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 4: Nirgends zu kaufen, überall zu finden : frühlingsfrische Unkräuter als Küchendelikatesse

**Artikel:** Kleine Geheimnisse meines Erfolges  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557811>

#### 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:** 12.01.2026

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

# Kleine Geheimnisse meines Erfolges (1)

In dieser Rubrik publizieren wir unveröffentlichte Dokumente sowie Auszüge aus vergriffenen Werken des Naturheilkundepioniers. Den nachfolgenden, bisher unveröffentlichten Text hat Alfred Vogel im Oktober 1979, in seinem 77. Altersjahr, geschrieben. Wir geben ihn hier ungekürzt wieder.

Oft fragen mich meine Freunde und Patienten, was ich tue, um meine Vitalität geistig, seelisch und physisch so auf der Höhe zu halten, wie ich in der Regel lebe und esse. Meine Antwort: Den grössten Schatz habe ich meinen Vorfahren zu verdanken. Erst heute, in reifen Tagen, sehe ich, was ich als Erbmasse Wertvolles mit in die Wiege gelegt bekommen habe. Ohne es klar zu erkennen, habe ich diesen Schatz gehütet, weil meine Vorfahren mir die Liebe zur Natur, zum einfachen, gesunden Leben mitgegeben haben. Ich liebe die Natur und verehre ihren Schöpfer als grossen Künstler, und dies bietet mir mehr als alle Vergnügungen der Welt, in denen ich mich einsam und verloren fühle. Im Lärm moderner Zerstreuungsmethoden kann ich traurig und betrübt sein. In der Natur, zwischen Arven und Lärchen und durch Gebüsche streifend, mit Alpenrosen, Enzian, Schafgarben, Solidago und all meinen Pflanzenfreunden bin ich glücklich. Wie in allem, das den Hauch des grossen Schöpfers atmet.

## Alles Schädliche meiden

Ich war meistens dafür besorgt, das Verhältnis zwischen geistiger und körperlicher Arbeit in einem rhythmischen Gleichgewicht zu halten. Ich sage immer, die Menschen sollten nicht so viel Benzin, sondern Sauerstoff tanken, in möglichst frischer Luft. Das habe ich in meinem Leben immer wieder verwirklicht. Ich esse und trinke nur, wenn ich wirklich Durst und Hunger, d.h. ein Bedürfnis habe. Ich brauche auch Zeit und Ruhe, weil man in Hast und Un-

ruhe schlecht verdaut, sogar Störungen bekommen kann. Dies ist eines der Geheimnisse, warum ich gesund geblieben bin. Ich habe in der Regel abgelehnt, mehr zu essen und zu trinken, als es notwendig ist, um dem Körper genügend Energie zuzuführen. Wenn ich einmal eine Ausnahme glaubte machen zu müssen, habe ich immer büßen müssen, wie alle, wenn sie einen Fehler machen, und wenn es nur mit ein paar schlaflosen Stunden bezahlt werden musste. Ich habe möglichst alles Schädliche gemieden, deshalb auch nie mit Genussmittel-sucht zu kämpfen gehabt. Ich habe es nach Möglichkeit vermieden, spät abends etwas zu essen, weil dadurch der ruhige, erholsame Schlaf gestört werden kann.

«Ich sage immer, die Menschen sollten nicht so viel Benzin, sondern Sauerstoff tanken, in möglichst frischer Luft.»

Wenn mich nicht Vorträge hindern, liebe ich es, sehr früh schlafen zu gehen. Dafür weiss ich, dass Morgenstund' Gold im Mund hat: Man pflegt ja so zu sagen. Ich vermeide es nach Möglichkeit, Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit zu essen, weil dies leicht Gärungen und Darmstörungen auslösen kann. Auch vermeide ich es, halbgekauzte Bissen mit einem Getränk hinunter zu spülen, weil dadurch der verdauende, alkalische Speichel nicht wirksam werden kann. Ich vermeide, während dem Essen Nachrichten oder laute Musik zu hören, weil dies zum Schlingen und schnellen Essen veranlassen kann. Telefone sollte man abschalten während dem Essen. Aufregende Briefe lese man nie vor einer Mahlzeit. Am besten legt man solche beiseite, bis man sich innerlich stark genug fühlt, etwas Unangenehmes zu verdauen.

## Wie und was ich morgens esse

Nun will ich aufzählen, was ich in der Regel esse. Das **Morgenessen** besteht in der Regel aus einer Flüssigkeit, entweder ungezuckerter Bambu-Kaffee mit etwas Rahm oder Kräutertee mit Honig gesüßt. Ein anderer Süsstoff kommt nicht in Frage. Man kann auch gut ler-

nen, ungesüßt zu trinken. Das Vollkornmuesli<sup>1</sup> darf am Morgen, manchmal auch am Abend, nicht fehlen. Ich stelle es wie folgt zusammen: 3 kräftige Esslöffel Vollwert-Müesli, 2 Esslöffel Vollwert-Kleie wegen der Zellulose und dem Mineralstoffreichtum, dann 1 Esslöffel Sojaforce<sup>2</sup>, 2 Esslöffel Rahm oder 4 Esslöffel Kaffeerahm, 1 knapper Esslöffel Bienenhonig, 1 Kaffeetasse Beeren je nach Saison (Erd-, Himbeeren oder Brombeeren, rote oder schwarze Johannisbeeren usw.). Dann wird alles gut umgerührt, event. zerdrückt. Dazu kommen 2 Scheiben Vollkorn-Brot (Vogel-Brot)<sup>3</sup> mit Butter oder einem guten Pflanzenfett. Wenn ich sehr streng arbeite, dann nehme ich noch 3 bis 5 Baumnüsse und 2 bis 3 Datteln, die ich in das Müesli schneide. Keine Zwischen-nahrung; wenn ich auf den Kulturen arbeite, höchstens ein paar Beeren oder eine vollreife Frucht, die ich frisch pflücke.

### Wie und was ich mittags esse

Das **Mittagessen**. Zuerst immer eine Rohkostplatte mit vier bis fünf frischen Salaten und Avocado. Dann eine Stärkenahrung, entweder Pellkartoffeln oder sonst eine Kartoffelart, auf keinen Fall Pommes-Frites. Oder Natiereis, eventuell eine andere Vollkorn-Getreidenahrung. Ein Gemüse gedämpft, ohne Fett. Quark mit Knoblauch und Meerrettich, ganz fein, breiartig zerkleinert und gut vermischt, damit man dies mit den Kartoffeln oder Salat zusammen essen kann.

**Salatsauce:** Die Vinaigrette für die frische Rohkost wird mit Molkosan<sup>4</sup>, Gewürzkräutern, etwas unraffiniertem Öl, wenig durchgedrücktem Knoblauch und etwas Rahm oder Kaffeerahm zubereitet. Dazu ein Glas Karotten- oder Rote Beete-Saft. Im Anschluss esse ich

gerne noch ganz wenig frischen Weichkäse. Die ersten 50 Jahre meines Lebens habe ich den Alkohol gemieden, heute trinke ich manchmal gerne ein Glas guten, naturreinen Wein (1 dl). Wenn ich das nicht bekomme, trinke ich Mineralwasser mit etwas Molkenkonzentrat darin. **Dessert:** Keines, dies ist oft sehr schädlich für Magen und Darm, denn mit einer Süßigkeit nach einem nahrhaften Essen können verschiedene Störungen ausgelöst werden. **Zwischenabrung:** In der Regel habe ich dazu weder Zeit noch Lust, höchstens, wenn ich auf den Kulturen bin, wie bereits erwähnt.

### Abends wenig Eiweiss

**Nachessen:** Dies ist in der Regel ähnlich wie das Frühstück, mit anderen Früchten. Wenn ich z.B. am Morgen ein Heidelbeermüesli gegessen habe, gibt's am Abend ein Erdbeermüesli oder sonst ein Beeren-Müesli. Manchmal esse ich am Abend statt Frucht-

nahrung auch belegte Brötchen, dazu trinke ich Bambukaffee mit Rahm oder Kaffeerahm. Die Brötchen sind belegt mit Quark und allerlei frischen Kräutern oder mit Tomaten. Am Abend wenig oder kein Eiweiss.

Teil 2 folgt im nächsten Heft der GN.

**Anmerkungen:** <sup>1</sup> Das A. VOGEL MÜESLI und das nur in CH erhältliche VOLLWERT-MÜESLI von A. Vogel enthalten die mineralstoffreiche Durianfrucht und schmecken ausgezeichnet. <sup>2</sup> Sojaforce gibt es nicht mehr; zur Leistungssteigerung empfehlen wir VITAFORCE (in D: A. Vogels Vitalextrakt). <sup>3</sup> In CH kann seit kurzem jeder Bäcker das Original Alfred Vogel Sanibrot für Sie backen. Fach-Informationen für den Bäcker über: Sunbaker AG, Tel. 01/785 04 19, Fax 01/785 44 46. <sup>4</sup> MOLKOSAN VON A. VOGEL - vergorenes Molkenkonzentrat mit L(+)-Milchsäurezusatz. <sup>5</sup> Das Buch wurde 1995 neu aufgelegt unter dem Titel «DIE LEBER REGULIERT DIE GESUNDHEIT».



Alfred Vogel anlässlich des  
Erscheinens von «Die Leber als  
Regulator der Gesundheit»<sup>5</sup>  
im Jahre 1960.