Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 5: Rückzug ins Schneckenhaus : wenn Menschenscheu krank macht

Artikel: Kleine Geheimnisse meines Erfolges [Fortsetzung]
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558070

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: 07.01.2026

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

Kleine Geheimnisse meines Erfolges (2)

In dieser Rubrik publizieren wir unveröffentlichte Dokumente sowie Auszüge aus vergriffenen Werken des Naturheilkundepioniers. Den nachfolgenden, bisher nicht publizierten Text hat Alfred Vogel im Oktober 1979, in seinem 77. Altersjahr, geschrieben. Wir geben hier den zweiten Teil wider, den ersten finden Sie in den April-GN.

Ist die Ernte von Frischfrüchten vorüber, dann machen wir unsere Müesli mit den eigenen, eingekellerten Äpfeln und bereichern dies mit frischen Beerenfrüchten, die wir aus eigenen Kulturen in zwei grossen Tiefkühltruhen für den Winter vorbereitet haben. Über 50 Obstbäume liefern genügend lagerfähige Früchte für uns und unsere näheren Freunde. In einem Keller auf den Kulturen, ganz im Boden, wie ein Unterstand oben mit Erde bedeckt und auch bepflanzt, der einen Naturboden besitzt, mit Kies belegt, kann das Obst wunderbar lagern, bis jeweils neues nachkommt. Eine natürliche Lüftung mit Öffnungen, die mit Drahtgitter geschützt sind, sorgt für frische Luft und verwehrt den Tieren, vor allem Mäusen, den Zugang. *Quantitativ* esse ich nur etwa 40 bis 50 Prozent von dem, was der Durchschnittseuropäer zu sich nimmt, und zwar nur Naturnahrung. Seit über 50 Jahren lebe ich zuhause ganz ohne Fleisch. Wenn ich auswärts einmal ganz wenig Fleisch oder Fisch essen muss, was ich ehrlich gesagt, geschmacklich nicht so schätze, dann bin ich froh, wenn ich zuhause wieder meine bewährte Vogel-Kost bekommen kann. Ich arbeite täglich im Minimum 10 Stunden, und davon je nach Wetter die Hälfte geistig und die Hälfte physisch, um meine Elastizität nicht zu verlieren. Während der Erntezeit von Heilpflanzen und Früchten arbeite ich bei schönem Wetter den ganzen Tag auf den Kulturen und esse ein Picknick draussen auf dem Felde und fühle mich wohl, in Erinnerung an die lehrreiche und schöne Zeit mit meinem Vater in der Jugend.

> «In dieser reinen Bergluft, von Sonnenenergie umspült, habe ich die besten Gedanken; da sind die meisten Ideen und klaren Formulierungen meines Erfahrungsgutes für den «Kleinen Doktor» und für meine anderen Bücher zu Papier gebracht worden.»

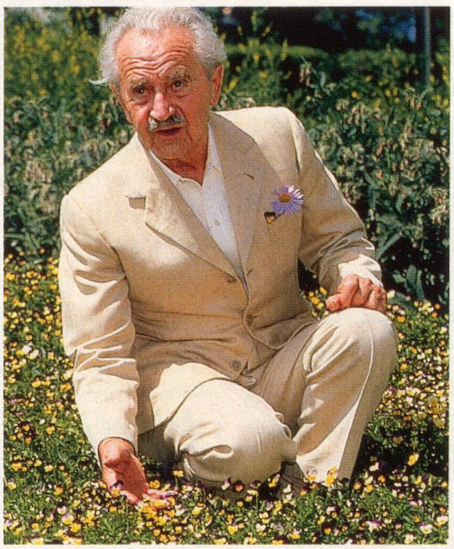
Wohltuende Einsamkeit der Natur

Wenn ich Ärger und Kummer habe, dann gehe ich in die Natur zu meinen Pflanzen oder in meinen Wald. Es ist mir, als ob meine Bäume, die ich nun schon Jahrzehnte gepflegt habe, mich zu trösten vermögen. Die Stille in der einsamen Natur ist so wohltuend und kraftspendend, und ich verstehe nicht, wie so viele Menschen genügend Nervenkraft aufbringen in all den lärmenden, musikalischen Geräuschen der heutigen, gelegentlich in sich selbst zusammenbrechenden Weltordnung. Wie wohltuend ist da jede stille Oase, die noch an die einstige Schönheit unserer Erde erinnert. Die schönste geistige Arbeit für mich ist das Beantworten von Briefen von Freunden in fernen Ländern, denen ich oft helfen kann ihre gesundheitlichen, seelischen und wirtschaftlichen Probleme zu lösen. Ich weiss aus eigener Erfahrung, wie man sich fühlt, wen man allein im Dschungel ist und sich unter Fremden zurechtfinden muss.

Früh schlafen, früh aufstehen

Wie ich meinen Tag einteile, wollen viele meiner Freunde wissen. Erstens gehe ich recht früh ins Bett, und zwar ca. 21.00 Uhr, bei schlechtem Wetter kann es auch schon um 20.00 Uhr sein. Um 05.00 Uhr morgens habe ich dann schon fast zu lange geschlafen. 6 Stunden genügen mir normalerweise, vor allem, wenn viel Vormitternachtsschlaf dabei ist. Meistens beginne ich dann früh, wenn noch alles ruhig ist und schläft, zu arbeiten.

Ich diktiere Briefe, Artikel für die «Gesundheits-Nachrichten» oder Beiträge für ein Buch. Zwischen 07.00 und 08.00 Uhr mache ich eine kräftige Dusche, heiss und kalt, je nach Bedürfnis. Dann kommt eine Ganzkörper-Einreibung mit Symphosan (Wallwurz)[1]. Dann werden 20 Tropfen Echinaforce[2] direkt in den Mund getropft, was mich weniger empfindlich macht gegen irgendwelche Infektionen von Viren und Bakterien. Dies tue ich schon Jahrzehntelang, und in den Urwäldern hat mich dies bestimmt vor vielem bewahrt. Im Anschluss kommt das Morgenessen.



Alfred Vogel (1902 – 1996) auf den Anbaufeldern der Bioforce AG in Roggwil Mitte der 70er Jahre.

Bewegung mit natürlichem Rhythmus

Im ***Sommer***, bei schönem Wetter, arbeite ich, wie bereits erwähnt, auf den Kulturen. Oder wenn ich im Engadin bin, unternehme ich eine Wanderung, dies in der Regel mit meiner Tochter. Wir laufen normalerweise 4 – 5 – 6 – 7 Stunden, möglichst steigen wir bis auf zum Teil über 3000 m, immer im gleichen, regelmässigen Schritt, mit gleichmässiger Atmung. Das tut einem wohl und ermüdet absolut nicht. Menschen, die rennen, und dann wieder sitzen und erneut rennen, die haben nicht begriffen, wie wohltuend ein gleichmässiger Rhythmus ist, vor allem beim Steigen.

Die Klarheit der Bergluft

Im ***Winter***, vor allem wenn ich in meinem Engadiner-Haus bin, gehe ich nach Möglichkeit jeden Morgen skifahren. Wenn es schneit ca. 2 Stunden Langlauf im Wald, durch ein Tal. Wenn es schön ist, fahre ich mit der Bahn auf den Berg, bevor der grosse Rummel kommt. Dann fahre ich mit den Skiern die halbe Strecke hinunter, lege die Felle unter die Skis und laufe ca. 1–2 Stunden bergauf, abseits der Pisten. Dabei habe ich Gelegenheit über meine Vorträge, über die Themen, einfach über alles, was ich in den «Gesundheits-Nachrichten» und in den Büchern schreiben möchte, nachzudenken. Oft setze ich mich dann in eine geschützte Felsennische. Und nachdem ich meine Rohkost gegessen habe, nehme ich meinen Notizblock und beginne, den Artikel zu schreiben. In dieser reinen Bergluft, von Sonnenenergie umspült, habe ich die besten Gedanken; da sind die meisten Ideen und klaren Formulierungen meines Erfahrungsgutes für den «Kleinen Doktor»[3] und für meine anderen Bücher zu Papier gebracht worden. Es ist mir oft, als ob die Sonnenenergie, die ganze Atmosphäre der Bergluft mich inspiriert. Oft sind mir Rezepte und Lösungen klar geworden in dieser Umgebung, die ich im Tal nicht so gut oder überhaupt nicht hätte lösen können. Droben in den Bergen verliert man alle Erdenschwere. Ich habe oft das Empfinden, als ob ich in dieser reinen Luft dem Schöpfer in greif- und spürbare Nähe gerückt sei. Da möchte ich all den Menschen, die ich kenne, leise zurufen, vertrauet nicht auf Menschen, denn Menschen sind unvollkommen, und dementsprechend ist all ihr Werk. Menschen können wohl helfen, die Natur alleine kann heilen, denn sie ist der sichtbare und spürbare Ausdruck des Ewigseienden und der nie endenden Kraft, die wir Gott nennen!

Anmerkungen:

[1] SYMPHOSAN N Wallwurz-Tinktur ist ein vorzügliches Mittel mit u.a. entzündungshemmender Wirkung.

[2] ECHINAFORCE Resistenz-Tropfen und -Tabletten (in D erhältlich als ECHINACEA-TROPFEN sowie als ECHINAFORCE-PRESSSAFT).

[3] «DER KLEINE DOKTOR», das Standardwerk von Alfred Vogel, erscheint im Herbst 1998 in einer überarbeiteten und schön gestalteten Neuauflage. Wir werden in den GN zum gegebenen Zeitpunkt darauf hinweisen.