Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 72 (2015)
Heft: 7-8: Blitzschnelle Botenstoffe

Vorwort: Editorial
Autor: Rawer, Claudia

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

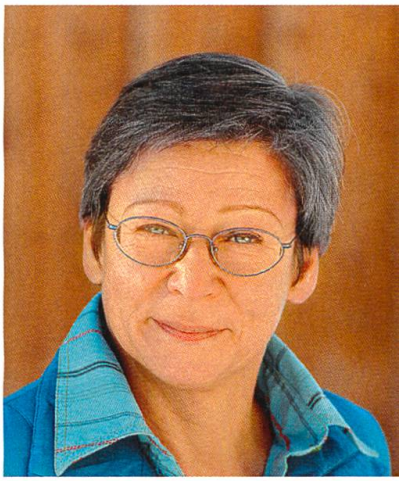
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 12.12.2025

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

Frisch versus faul



Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

Liebe Leserinnen und Leser

Die Ideen und Prinzipien von Alfred Vogel sind einem natürlich gegenwärtig, wenn man seit mehr als zehn Jahren bei und für A.Vogel arbeitet. Dennoch bin ich immer wieder erstaunt, wie frisch und aktuell eben diese Ideen sind. Er konnte zu seiner Zeit nur intuitiv und aus langjähriger Erfahrung ahnen, dass zum Beispiel bestimmte Inhaltsstoffe einer Pflanze wichtig für die Gesamtwirkung eines pflanzlichen Heilmittels sind. Sie waren damals ja noch gar nicht identifiziert. Aber er folgte seiner Überzeugung – auch ganz praktisch. Das macht ihn wirklich zu einem Pionier der Phytotherapie, und seine Massgaben zur Herstellung von Arzneimitteln aus frischen Pflanzen sind heute aktueller denn je.

Doch eine Strömung gibt es, mit der Alfred Vogel ganz sicher nicht einverstanden gewesen wäre. Oft wird geklagt, der «ungesunde Lebensstil von heute» sei eben unausweichlich. Zu viel Stress, zu viel Fleisch, zu wenig Gemüse, Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel – «so ist das eben». Lösung: hier eine Pille, dort ein Pülverchen, ein paar Vitamine und Mineralstoffe in Tablettenform, ein Säureblocker, ein Beruhigungsmittel, schon ist die Sache erledigt.
Vogel wusste genau: «Der Arzt und Therapeut ist wie ein Bergführer. Er geht zwar voran und zeigt den Weg, aber er trägt die Patienten nicht.» Er hätte es nicht so unvornehm formuliert, aber den Hintern hochkriegen muss man schon selbst. Nicht sich im Restaurant oder der Kantine zurücklehnen und sagen: Es gibt ja nur Schnitzel. Sondern selbst kochen, mit frischen Zutaten, und die Gemüsemenge verdoppeln, zum Beispiel. Nicht nur den Mangel an Bewegung beklagen, sondern sich einen Schrittzähler anschaffen, zum Kollegen gehen statt ihn anzurufen oder zu mailen, und am Wochenende an die frische Luft statt fernzusehen. Zugegeben, es ist oft extrem schwierig, mit dem fiesen inneren Ja-aber-Stimmchen zu argumentieren. Aber wenigstens versuchen können wir es doch.

Bleiben Sie gesund!
Herzlichst Ihre

Claudia Rawer

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
E-Mail:
info@verlag-avogel.ch
Internet:
www.gesundheits-nachrichten.ch