Der "kleine Doktor" und seine Bücher

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 11: **Zum Tod von Alfred Vogel : Rückblick auf Leben und Werk**

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-558391

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

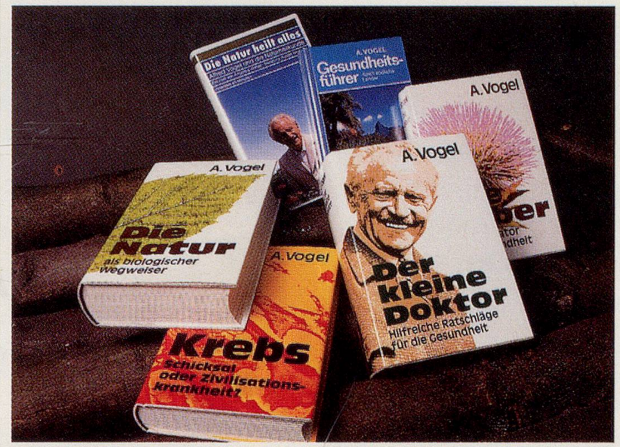
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Der «kleine Doktor» und seine Bücher

«Altes und neues Erfahrungsgut zum Wohle der Mitmenschen und zur Erhaltung ihrer Gesundheit zur Verfügung stellen» – mit diesen Worten hat Alfred Vogel in seinem wohl berühmtesten Buch, dem *«Kleinen Doktor»*, seine publizistische Arbeit umschrieben. Schon früh begann der Autodidakt Alfred Vogel, mit seinen Vorträgen Aufsehen zu erregen, und schon als 23jähriger, 1925, hatte er ein erstes Buch verfasst, dessen Titel *«Kleiner Wegweiser für die Lebensreform»* nichts weniger als das Lebensprogramm des Autors war.



Ein Programm, das Alfred Vogel zehn Jahre später, 1935, mit dem Buch *«Die Nahrung als Heilfaktor»* fortsetzte und mit dem er erstmals in weiteren Kreisen auf sich aufmerksam machte. Der Untertitel dieses 1992 als numerierter Faksimile-Druck neu aufgelegten Buches formuliert die Grundgedanken der Ernährungslehre von Alfred Vogel, die er in seinen späteren Werken noch erweitern und vertiefen sollte: «Erstaunliche Wirkungen einer naturgemässen Ernährung unter Berücksichtigung richtiger Qualität, Quantität, zweckmässiger Zusammenstellung und Zubereitung».

Zeitlos, berühmt und in 12 Sprachen übersetzt: *«Der kleine Doktor»*

Auf deutsch, englisch, französisch, italienisch, spanisch, holländisch, dänisch, finnisch, schwedisch, ungarisch, slowenisch, serbokroatisch und koreanisch ist er erschienen. Weltweit wurden seit seinem ersten Erscheinen 1952 über zwei Millionen Exemplare verkauft, und 66mal musste das Buch seither neu aufgelegt werden. Kein Zweifel: Alfred Vogels *«Der kleine Doktor»*, das mehr als 800 Seiten umfassende Handbuch der Naturheilkunde, ist für Generationen von Leserinnen und Lesern zum unentbehrlichen Ratgeber geworden. Wenn es um die Behandlung von kleinen und grossen Beschwerden mit natürlichen Heilmitteln geht, ist der *«Nature Doctor»* – so heisst das Buch in der englischen Übersetzung – in praktisch allen Fällen ein nützlicher, volksnaher, allgemein verständlicher und aus grosser Erfahrung schöpfender «Hausarzt». So gibt *«Der kleine Doktor»* z.B. Hinweise zur Wirkung von Pflanzen, eine Auslese aus dem Reich der Homöopathie, Tips und Erläuterungen zu verschiedenen Kuren und deren Anwendung sowie Antworten auf eine Fülle von Fragen im Zusammenhang mit richtiger, gesunder und natürlicher Ernährung. Bis heute hat *«Der kleine Doktor»* von seiner Aktualität und Nützlichkeit, aber auch von seinem grossen Charme, nichts eingebüsst und ist ein zeitloses Buch für alle und jeden geblieben.

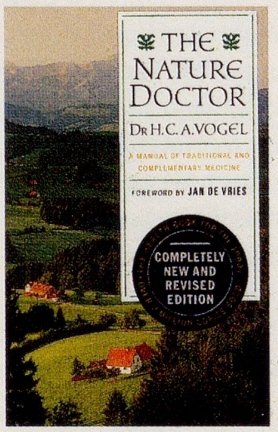
Gesundheitsvorsorge und Reisefieber

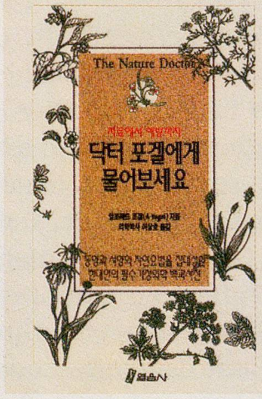
Wer glaubte, Alfred Vogel ruhe sich nach dem *«Kleinen Doktor»* auf seinen Lorbeeren aus, sah sich getäuscht. Bereits 1960 kam aus der Feder des unermüdlichen Naturarztes ein weiteres Buch: *«Die Leber als Regulator der Gesundheit»*. Alfred Vogel zeigt Wege auf, wie man seine Leber regelmässig schonen und pflegen kann, wie Verdauungsstörungen in den Griff zu bekommen sind, aber auch, wie Menschen mit einer bereits geschädigten Leber ihre Beschwerden lindern können. Bis heute wurde das umfassende Buch über das «Kraftwerk Leber», das viele Rezepte enthält, in sechs Sprachen übersetzt und zwanzigmal neu aufgelegt, zuletzt 1995 im Paperback mit dem neuen Titel *«Die Leber reguliert die Gesundheit»*.

Als Frucht seiner vielen Reisen in die ganze Welt erschien 1972 der *«Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete»*. Hier erlebt man Alfred Vogel einmal anders: als Globetrotter, Abenteurer, Entdecker, Erzähler und Forscher zugleich. Das Buch stellt eine Anleitung zum sanften Reisen, zum Vorbeugen gegen und sanften Heilen von Reise- und Tropenkrankheiten dar. Der *«Gesundheitsführer»* ist auf deutsch inzwischen längst vergriffen und nur noch in wenigen Exemplaren auf englisch erhältlich.

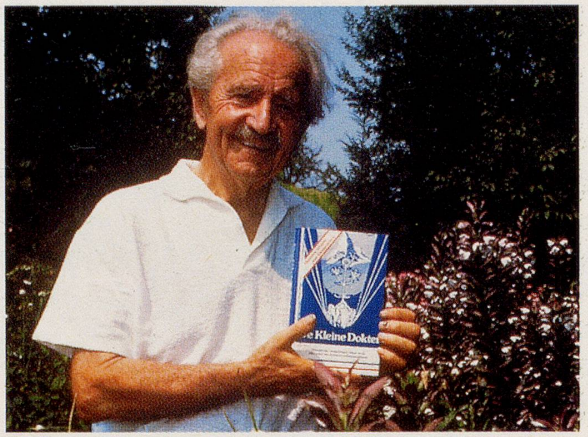
Die Natur weist den Weg

Alfred Vogel hatte sein weites Themenspektrum mit dem *«Gesundheitsführer»* keineswegs ausgeschöpft. Inzwischen immerhin 81 Jahre alt geworden, publizierte er 1983 das Standardwerk *«Die Natur als biologischer Wegweiser»* – eine praktische wie nützliche Ergänzung zum *«Kleinen Doktor»* und darüber hinaus eines der vielleicht schönsten Dokumente von Alfred Vogels tiefer Naturverbundenheit. *«Die Natur als biologischer Wegweiser»* wäre kein typisches A. Vogel-Buch, wenn es nicht voll von praktischen Tips und Anleitungen wäre. Das über 700 Seiten starke Werk enthält Alfred Vogels vertiefte Überlegungen zur richtigen und gesunden Ernährung, ist ein Kompendium für natürliches Wachstum im eigenen Garten und vor allem:





Auch in der englischsprachigen Welt und in Asien ein Bestseller – links der englische, rechts der koreanische «Kleine Doktor».



Alfred Vogel mit der holländischen Übersetzung des «Kleinen Doktors»

Es ist ein Aufruf zum sorgsamen Umgang mit den weltweit geplünderten Schätzen der Natur.

Schicksal und Zivilisationskrankheiten

In den vielen Vorträgen, die Alfred Vogel rund um die Welt hielt, beschäftigte ihn ein Thema ganz besonders: Krebs. *«Krebs – Schicksal oder Zivilisationskrankheit?»* heisst auch das 1987 erschienene letzte grosse Werk aus seiner Feder. Die Zusammenhänge von Ernährung, Lebensweise und Gesundheit, die Alfred Vogel bereits in seiner Jugend erkannt hatte, fasst das Krebsbuch in für alle verständlicher, einfacher Sprache zusammen. Ein Buch, das kenntnis- und trostreich zur aktiven Vorbeugung, aber auch zum Kampf gegen diese heimtückische Krankheit aufruft und in jedes Büchergestell gehört! Das Krebsbuch stellt zweifellos die Summe von Alfred Vogels unermüdlichem Forschen im Dienste der Menschen dar.

Alfred Vogel hinterlässt mit seinen Büchern eine Fülle von wertvollen Einsichten und Ratschlägen. Sie spenden Lebensmut und neue Lebensfreude – und sind ganz einfach hilfreich bei allem, was das Leben bietet. Schön, wenn man immer wieder sagen kann: «Schau doch mal im *‹Kleinen Doktor›* nach, da steht sicher etwas darüber» – im *«Kleinen Doktor»* oder einem der anderen Werke des grossen Naturarztes und Menschenfreundes.

«Alfred Vogels Gedanken weitergedacht»

A. Vogel's neue Schriftenreihe

In *A. Vogel's neuer Schriftenreihe* erscheinen in regelmässiger Folge Bücher, die sich speziellen Themen aus dem weiten Feld der natürlichen Lebensweise und Heilkunde widmen. Basierend auf dem Gedankengut Alfred Vogels gibt jedes Buch umfassend und leicht verständlich Ratschläge und Tips, die sich ganz konkret im eigenen Alltag umsetzen lassen.

Den Anfang machte 1993 das Buch **«Die A. Vogel Kur»**, ein ebenso hilfreicher wie nützlicher Begleiter durch die gleichnamige Entschlackungs-Kur. Das Buch zeigt Schritt für Schritt, wie man innerhalb weniger Tage Körper und Geist lebensfroher, dynamischer und leistungsfähiger machen kann – und es zeigt, dass gesundes Fasten und Essen im Arbeitsalltag keine Kunststücke sein müssen.

«Die A. Vogel Winterfibel», das zweite Buch der Reihe, ist ein Muss für alle, die sich gegen Erkältung und Schnupfen wappnen wollen! Es zeigt, wie eng gesunde Ernährung und ein abwehrkräftiges Immunsystem zusammenhängen. Den Winter ohne Grippe überstehen? Die **«Winterfibel»** ist der erste Schritt in die richtige Richtung.

Zwei unverzichtbare Ratgeber sind **«A. Vogel – für die Frau»** und **«A. Vogel – für den Mann».** Welches sind die besonderen Nöte, Ängste, Fragen und Krankheiten, mit denen Frau und Mann in ihren verschiedenen Lebensaltern konfrontiert werden, und was kann man gegen sie tun? Die beiden Bücher erteilen einfühlsam und vor dem Hintergrund einer natürlich-gesunden Lebensweise viele praktische Ratschläge. Das Frauenbuch widmet sich in drei grossen Kapiteln dem weiblichen Zyklus, den Wechseljahren und den vielfältigen, nicht immer gesunden Problemen, Leiden und Freuden, die der Zwang zur Schönheit mit sich bringt. Das Männerbuch macht demgegenüber klar, dass der stressgeplagte Mann gut daran tut, frühzeitig auf die Signale seines Körpers zu achten und den feinfühligeren Seiten seines Wesens genügend Aufmerksamkeit zu schenken. **«A. Vogel – für den Mann»** und **«A. Vogel – für die Frau»** ergänzen sich ideal. Sie zeigen, was man – und frau – tun kann, um jedes Lebensalter natürlich gesund zu erleben.

Das bisher jüngste Buch aus *A. Vogel's neuer Schriftenreihe* heisst **«A. Vogel – Heil- und Küchenkräuter».** Dieser reichhaltige, geistreich und witzig illustrierte Ratgeber enthält 52 Kräuterporträts und über 250 Rezepte für Küche, Hausapotheke, Kosmetik, Haushalt, Garten und Tierheilkunde. Das Buch erscheint im Frühjahr 1997, gliedert sich in vier Jahreszeiten und macht es dank des umfassenden Registers jedermann leicht, die richtige Zubereitung und Anwendung zu finden.

A. Vogel's neue Schriftenreihe wird auch nach dem Tod des Gründers in seinem Sinne fortgesetzt. Weitere Bücher sind bereits in Planung.