

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender  
**Band:** 279 (2000)

**Artikel:** Alfred Vogel : der "kleine Doktor" aus dem Appenzellerland  
**Autor:** Studer, Jakob  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-377129>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 04.04.2025

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

## Alfred Vogel – der «kleine Doktor» aus dem Appenzellerland

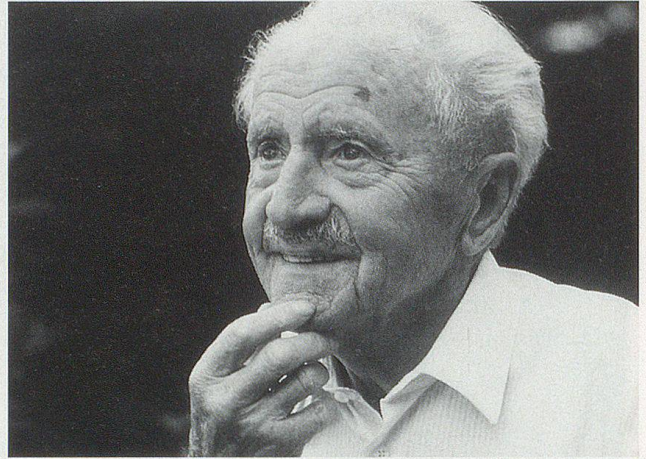
JAKOB STUDER

In den dreissiger Jahren eröffnete Alfred Vogel in Teufen eine Praxis als Naturarzt. Nach und nach wurde er zum weitherum bekannten «kleinen Doktor». «Der kleine Doktor» – so heisst sein 1952 publizierter, über 860 Seiten starker Ratgeber für die ganzheitliche Gesundheit, der heute so aktuell ist wie eh und je.

Das Heilwässerchen und die High-Tech-Medizin – wohl nirgendwo kommen sie sich so nahe wie im Appenzellerland. Das liegt einerseits an der geographischen Lage der beiden Halbkantone sowie am Molketurismus, der dem Landstrich unter dem Säntis schon im 18. und 19. Jahrhundert den Ruf als besondere Heillandschaft eingetragen hat. Neben der Schulmedizin hat andererseits die traditionell liberale Gesetzgebung der beiden Halbkantone stets auch volksmedizinische Traditionen aus allen Himmels- und Denkrichtungen angezogen.

Auch Alfred Vogel (1902–1996) wurde zum «Wahlappenzeller» mit Praxis in Teufen. Hier, in schönster voralpiner Landschaft führte er seit Anfang der dreissiger Jahre ein Kur- und Kinderheim sowie eine Naturarztpraxis. Seine für die damalige Zeit neuartigen «Spezialitäten» – Naturheilpräparate aus

*Naturarzt,  
Pflanzenheilkund-  
ler, Ernährungs-  
therapeut und  
Firmengründer –  
Alfred Vogel  
(1902–1996).*



frisch verarbeiteten Pflanzen – fanden bald über die Schweiz hinaus Absatz. Im Laufe der Jahre und Jahrzehnte wurde aus der anfänglich kleinen Praxis in Teufen ein ansehnliches Gesundheitszentrum. Heute beherbergt das A. Vogel-Gesundheitszentrum neben einem Naturheilpraktiker und einer Drogerie auch ein A. Vogel-Museum, einen Heilkräuter-Schaugarten mit bis zu 3000 Besuchern pro Sommer und den Verlag A. Vogel mit der Redaktion der «Gesundheits-Nachrichten».

### **Ernährungstherapeut und Publizist**

Es brauchte einiges, bis Alfred Vogel für seine Ideen von natürlicher Lebens- und Heilweise breitere Anerkennung fand. An-

feindungen waren nicht selten. Doch Alfred Vogel war ein Kämpfer, und Ehrungen blieben schliesslich nicht aus: 1952 wurde ihm die Ehrendoktorwürde für medizinische Botanik der University of California, Los Angeles, verliehen, und 1982 erhielt er in Anerkennung seiner Verdienste um die Naturheilkunde die Priessnitz-Medaille der Deutschen Heilpraktikerschaft. Seit 1984 war er Ehrenmitglied der SAGEM, der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Erfahrungsmedizin.

Berühmt wurde Alfred Vogel durch sein Buch «Der kleine Doktor». Die Erfolgsstory dieses lebensnahen und anekdotenreichen Ratgebers hört sich fast wie ein Märchen an. In zwölf Sprachen wurde das Buch übersetzt, und seit der ersten Publikation



*Das A.-Vogel-Gesundheitszentrum in Teufen mit Museum und Heilkräuter-Schaugarten – ideal für einen Ausflug.*

1952 wurden mehr als zwei Millionen Exemplare verkauft. Auf über 860 Seiten enthält dieses Standardwerk eine Fülle von Ratschlägen für eine Gesundheit im Einklang mit den Gesetzen der Natur. «Der kleine Doktor» bildete den Höhepunkt des publizistischen Schaffens des bei Erscheinen 50 Jahre alten Autors.

Die Pfeiler, auf denen Alfred Vogel seine Gesundheitsphilosophie aufgebaut hat, lauten richtige, gesunde Ernährung, pflanzliche Heilmittel und eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung. Krankheiten müssen ursächlich, nicht symptomatisch behandelt werden. Heute zählen Alfred Vogels Schriften – darunter Werke wie «Die Nahrung als Heilfaktor», «Die Natur als biologischer Wegweiser» oder «Krebs – Schicksal oder Zivilisa-

tionskrankheit?» – zu den Klassikern der modernen Naturheilkunde. Dasselbe gilt für seine Zeitschrift «Gesundheits-Nachrichten», die er bis ins hohe Alter selbst mitherausgab. Heute ist daraus eine der wichtigsten regelmässigen Publikationen im Bereich der Naturheilkunde geworden, die jeden Monat rund 200 000 Leserinnen und Leser im ganzen deutschen Sprachraum besitzt.

#### **Zu Besuch beim «Kleinen Doktor»**

1996 starb Alfred Vogel im hohen Alter von 94 Jahren. Wenn es jemand schafft, bei guter Gesundheit und wachem Geist so alt zu werden – dann muss etwas dran sein an dem, was er sagt. Das A. Vogel-Zentrum in

Teufen besitzt denn auch eine weltweite Ausstrahlung und ist zum Treffpunkt für Freunde einer gesunden, naturnahen Lebensweise geworden. Ein Besuch in der «Gesundheitswelt» des «Kleinen Doktors» macht zwar noch nicht gesund – zeigt aber, dass es stets mehr als eine Möglichkeit gibt, um sich das eigene Wohlbefinden zu erhalten. «In der Natur», so hat der bekannteste Naturarzt der Schweiz einmal geschrieben, «ist uns alles gegeben, was wir zum Schutz und zur Erhaltung der Gesundheit brauchen.»

Hinweis: Der A.-Vogel-Schaugarten ist von Mai bis September täglich geöffnet und frei zugänglich. Aufgrund des grossen Interesses werden Gruppen gebeten, sich für Führungen frühzeitig voranzumelden bei: A. Vogel Gesundheitszentrum, Postfach 43, CH-9053 Teufen.