

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 3 (1945-1946)  
**Heft:** 5

## Inhaltsverzeichnis

### **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:** 14.03.2025

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

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahres-Abonnement Fr. 3.80, Ausland 4.50  
Erscheint monatlich

Redaktion u. Verlag: A. Vogel, Teufen  
Tel. Teufen 3 61 70 Postscheck-Konto IX 10 775  
Druck: W. Kaufmann-Furrer, Müllheim (Thg.)

Insertionspreis:  
Die einspaltige Millimeterzeile 12 Rp.

## Inhaltsverzeichnis

1. April	33
2. Die Ernährung des denkenden Menschen	33
3. Die Pflege des Säuglings (Fortsetzung: Kinderkrankheiten)	36
4. „Volksgesundheit“	36
5. Kranke Füße	38
6. Fragen und Antworten: Ohrenentzündung	39
7. Homöopathie: a. Kali iod., b. Tarantula cubensis	39
8. Unsere Heilkräuter: Bärlauch	40
9. Nachahmenswert	40

## Die Ernährung des denkenden Menschen.

(Fortsetzung und Schluß.)

Wenn wir daran denken, daß nach den neuen Statistiken die Todesursachen des Kulturmenschen eine stark veränderte Rangordnung eingeschlagen haben, dann müssen wir der Sache ein wenig auf den Grund gehen und festzustellen suchen, inwiefern die Ernährung dabei eine Rolle spielt. Früher waren die Infektionskrankheiten an weitaus erster Stelle, jetzt sind es die Herzkrankheiten, und schon an zweiter Stelle kommt der Krebs, dieser unangenehme Würgeengel der Menschheit. Trotz den epochemachenden Erfindungen und Entdeckungen der biologischen Medizin scheint für den Krebs bis heute weder ein Kräutlein gewachsen zu sein, noch ihm ein Pilzserum etwas anhaben zu können.

Bei der Pflanze wissen wir, daß die Düngung, Bodenbeschaffenheit, sowie auch der Einfluß von Chemikalien und physikalischen Reizeinwirkungen bei der Entwicklung des Krebses ausschlaggebend sind. Beim Menschen ist es ganz ähnlich, und es muß deshalb immer wieder gesagt werden, daß unsere Ernährung noch viele Mängel aufweist, die für die Entwicklung des Krebses und auch anderer Krankheiten in erster Linie verantwortlich gemacht werden müssen.

Bei Krebs ist der zu reichliche Genuß an tierischem Eiweiß sehr stark verantwortlich für die Entstehung der Krankheit, besonders in bezug auf die Schaffung der Disposition. Wir Schweizer mit unserer immer noch zu reichlichen Eiweißernährung haben die Ehre, in der Krebssterblichkeit an erster Stelle zu sein, und auch in bezug auf den Eiweißkonsum dürfen wir die gleiche Rangstufe innehaben, und dies ist bestimmt nicht von ungefähr. Der Krieg hat mit der Rationierung diesbezüglich zwar etwas bessere Verhältnisse geschaffen, und es ist zu hoffen, daß nach dem Kriege etwas von der reichlichen Gemüse- und Fruchtnahrung beibehalten wird. Fleisch, Eier, Käse, Milchprodukte und Hülsenfrüchte sollten im Verhältnis zu den Gemüsen stehen wie 1 zu 7 sagte schon vor Jahren Dr. Ragnar Berg, der bekannte Physiologe und Vitaminforscher,

April

Aendert sich der Lauf der Zeit?  
Liegt in der Vergangenheit,  
Was April sonst angestellt,  
Daß er so beglückt die Welt?  
Daß er so beharrlich ist  
Und die Launen ganz vergißt?  
Warte ab, schon manch' Versprechen  
Konnt' die Willkür plötzlich brechen,  
Manche schöne Friedensworte  
Standen vor des Krieges Pforte,  
Manche frühe Blüte bleicht,  
Wenn der Frost sie jäh' erreicht.

und die neuere Forschung gibt ihm immer mehr recht. Bei der Schaffung der Krankheitsursachen durch unrichtige Ernährung spielt die forcierte chemische Düngung ebenfalls eine wesentliche Rolle. Etliche Ernährungsforscher haben festgestellt, daß z. B. eine einseitige Phosphatdüngung in Gemüsearten, die sonst einen Ueberschuß an Basen besitzen, durch diese saure Düngung eine derart starke Phosphoranreicherung aufweisen, daß das analytische Gesamtergebnis einen Säureüberschuß ergeben hat. Daß derart übersäuertes Gemüse den Menschen schädigt, ist bestimmt nicht schwer zu beweisen, da wir die basisch reagierenden Stoffe, d. h. einen Basenüberschuß nötig haben, um die sich immer wieder bildenden sauren Stoffwechselprodukte zu binden und aus dem Körper zu schaffen.

Die Düngung ist deshalb von sehr großer Wichtigkeit in bezug auf den gesundheitlichen Wert der Gemüse. Manchen Großproduzenten habe ich schon auf diesen Punkt aufmerksam gemacht und auch Verständnis gefunden, wenigstens soweit, daß er für sich und seine Familie biologisch gedüngt und gearbeitet hat. Für den Verkauf rentiere dies nicht, gab man mir jeweils zu verstehen, und nach der vorgelegten Rechnung habe ich es auch begriffen. Diesbezüglich hat unsere reine Rentabilitätswirtschaft etwas Fluchwürdiges, denn die paar Rappen, die wir für unsere Gemüse mehr bezahlen würden, müssen wir mit Arzt- und Schmerzensgeldern doppelt und dreifach wieder verausgaben. Aber so ist der Mensch mit seinen paar Jahren, die er auf dieser Erde verlebt. Alles pressiert, jagt und drängt, muß rentieren und etwas einbringen. Nur das Leben wirklich zu leben, das rentiert nicht, und so deckt die Krankheit und das Leid die vielen Millionen immer wieder zu, und der Tod versiegelt die ganze Tragik immer wieder mit dem