

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**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.](#)

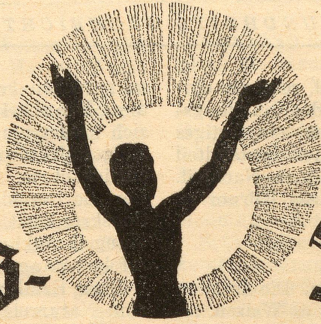
### **Terms of use**

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:** 18.05.2025

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

# Gesundheits-Nachrichten



MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnemert:</b> Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	<b>Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen</b> Telefon (071) 3 61 70 Postfach IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b> VITAM „Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	--	---	---

## AUS DEM INHALT:

1. Mistel. - 2. Naturnahrung. - 3. Hütet euch vor den Folgen der Infektionskrankheiten. - 4. Einfache Hilfe bei Augenleiden. - 5. Kleinkindernahrung. - 6. Bewegung. - 7. Hafertrank. - 8. Kleine Frühjahrsnotiz. - 9. Unsere Heilkräuter: Viscum album (Mistel). 10. Fragen und Antworten: Behebung von Schwangerschaftsbeschwerden und Erleichterung der Geburt. - 11. Aus dem Leserkreis: a) Schulmüdigkeit und Erkältung; b) Gallensteinkur. - 12. Wichtige Mitteilungen: a) Unsere Kinder und ihre Ferien; b) Ferien für Erwachsene.

## Naturnahrung

Bestimmt wäre es für eine Hausfrau nicht leicht, sich und ihre Lieben rein wissenschaftlich zu ernähren. Es ist nicht einmal für einen wissenschaftlich gebildeten Menschen eine leicht zu lösende Frage. Wie ernährt man sich also richtig, damit der Körper alle Nährstoffe, alle Mineralbestandteile, alle Vitamine, alle Spurenelemente, also all das erhält, was man eben durch eine richtige Ernährung dem Körper zuführen sollte? Wer dürfte es wagen, behaupten zu können, er wisse, was der Mensch gesamthaft benötigt? Hat man nicht von Jahr zu Jahr, von Jahrzehnt zu Jahrzehnt immer wieder neue Entdeckungen über lebenswichtige Faktoren gemacht? Wenn wir nach fünfzig oder hundert Jahren auf das zurückblicken könnten, was wir heute über die notwendigen Stoffe zur Erhaltung und zum Aufbau unseres Körpers und unserer Gesundheit wissen, dann könnten wir inne werden, wie erstaunt sich die alsdann lebende Menschheit über unsere rückständige Erkenntnis aller lebenswichtigen Stoffe einer gesunden Ernährung äussern würde. Wieviel einfacher wäre es nun, wenn der Mensch, statt sich in allerlei Abenteuer und Versuche in dieser Beziehung einzulassen, um dann letzten Endes doch fehl zu gehen, zu der schlichten Erkenntnis zurückkehren würde, dass ein weiser Schöpfer alles geschaffen hat, also auch unsere Nahrung! Wenn wir die Nahrung so nehmen, wie sie von ihm zu unserm Wohle zubereitet wurde, dann haben wir alle bekannten und unbekanntes Stoffe im richtigen Verhältnis zur Verfügung und dann ist unsere Ernährung bestimmt die richtige und die gegebene und vermag dem Körper alles zu verschaffen, was er notwendigerweise braucht. Die Naturvölker haben es in der Hinsicht einfacher als wir. Sie nehmen alles so, wie es wächst, verarbeiten es auf einfache Art und Weise, und je einfacher die Nahrungsmittel verarbeitet und zubereitet werden, umdesto mehr bleiben die darin vorhandenen Werte erhalten. Gibt unsere kranke Menschheit nicht genug Veranlassung, um über diese Dinge nachzudenken? Immer mehr Heilmittel werden erfunden und immer mehr Krankheiten treten in Erscheinung und zwar selbst solche, die rätselhaft sind. Besonders die Erkrankungen wie Krebs,

## MISTEL

Auf dem Boden lebe ich mit nichten,  
Nein, dort kann ich meine Arbeit nicht verrichten,  
Aber in der Höhe, auf dem Apfelbaum,  
Träum ich freudig meinen schönsten Traum!  
Viele möchten mich darob wohl schelten,  
Als Schmarotzer muss ich allenthalben gelten,  
Und doch sammle ich hier oben gute Kräfte,  
Denn die Bäume spenden gern mir ihre Säfte.  
So, zu zweien wirken wir zusammen,  
Sollte da nicht Gutes von uns stammen?  
Und so freu' ich mich als Mistel mächtig,  
Bei den Apfelblüten ist es schön und prächtig;  
Und im Winter, wenn die Aeste kahl,  
Wenn das Leben neblig, düster, fahl,  
Schmücke ich mit meinem grünen Kleid  
Meinen Apfelbaum und bann' sein Leid.  
Meine gelblich weissen Beeren  
Seine Gastlichkeit mit Liebe still verehren.  
Also bin so schlimm ich wohl mit nichten,  
Kann ich stetig Gutes doch verrichten,  
Richtige Schmarotzer wollen gar nichts tun,  
Als nur auf den Lorbeern andrer ruh'n!

Multiple Sklerose und auch andere Leiden, die in den Körperzellen oder im Zentralnervensystem auftreten, veranlassen uns zum Nachdenken. Sollte es uns nicht auffallen, dass verschiedene Naturvölker den Krebs nicht kennen und dass auch Multiple Sklerose eine unbekannte Krankheit bei ihnen ist? Also sind zelldegenerierende Erscheinungen, wie sie bei diesen beiden Krankheiten auftreten, vorwiegend in den Kulturländern vorhanden und auch viele Infektionskrankheiten treten *nur* bei den durch Kulturnahrung geschwächten Menschen in Erscheinung. Naturvölker, die in der Nähe von sogenannten zivilisierten leben, werden von diesen Krankheiten nicht betroffen, trotzdem die Erreger dort ebenso gut Verbreitung finden könnten. Dies ist vor allem bei Multiple Sklerose der Fall und dann noch bei anderen ähnlichen Krankheiten, die man bei Naturvölkern nicht findet, weil diese durch ihre natürliche Nahrung im normalen Gleichgewicht bleiben und somit genügend Abwehrkräfte zur Verfügung haben, so dass sich die Erreger, die die Krankheiten auslösen, nicht entfalten und zerstörend auswirken können. Dass nur die Naturnahrung dem