

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Der Strom des Lebens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552680>

### **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.](#)

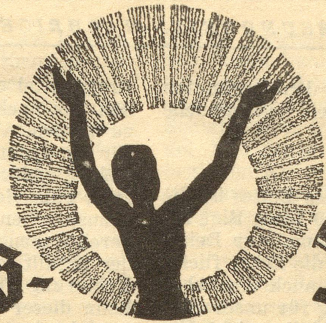
### **Terms of use**

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:** 24.04.2025

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





# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland . . . . . Fr. 4.80	Druck: Walter Sprüngli, Vilmmergen	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
Ausland . . . . . Fr. 6.—			

AUS DEM INHALT: 1. Des Blutes Lebenskraft. / 2. Der Strom des Lebens. / 3. Künstliche oder natürliche Vitamine? / 4. Günstige Pflege bei Kreislaufstörungen. / 5. Der Hunger, eine Notwendigkeit. / 6. Abhärtung durch Frieren? / 7. Strenge oder Verzärtelung? / 8. Der Nutzen naturgemässer Erziehung. / 9. Fragen und Antworten: a) Schwangerschaftsbeschwerden; b) Ein Haarausfall verschwindet. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Hilfe bei hartnäckiger Verstopfung; b) Mittel gegen Arthritis und Kreislaufstörungen; c) Glückliche Geburt.

## DES BLUTES LEBENSKRAFT

«Blut ist ein ganz besondrer Saft,  
So sagte einst die Poesie;  
Das Wunder seiner Lebenskraft  
Ergründen wir in Wahrheit nie.  
Daß das Empfinden in ihm steckt,  
Auch dieses wissen viele nicht,  
Doch haben Weise einst entdeckt,  
Daß drin der Seele Sein und Licht.  
Das Herz schlägt treulich Jahr um Jahr,  
Und nimmer, nimmer setzt es aus,  
Es schafft und wirket wunderbar  
Trotz manchem Sturm, der tobt ums Haus.  
Wenn wir am End' des Lebens steh'n,  
Im Kind kreist weiter unser Mut,  
Doch nicht nur das, wir werden seh'n,  
Auch auferstehen unser Blut.  
Das ist das größte Wunder noch,  
Zwar glauben es nur wen'ge heut,  
Die wen'gen aber, die sind doch  
Die einzig glücklich frohen Leut!

## Der Strom des Lebens

### Unser geheimnisvolles Blut

Die sichtbaren, besser gesagt, die unter dem Mikroskop zum Vorschein kommenden Gehaltsfaktoren des Blutes, seien es rote oder weiße Blutkörperchen, seien es Blutplättchen, sei es die Körnung oder sogar der Resusfaktor, all dies ist für manche Menschen vielleicht weniger wissenswert als jene eigenartigen Punkte, die vom Blute aus auf das ganze, seelische Geschehen einen Einfluß ausüben. Nicht umsonst erwähnt die Bibel bereits schon in den hebräischen Schriften als grundlegende Erklärung, daß im Blute die Seele oder das Empfinden sei. Um das vielseitige, geheimnisvolle Wirken des Blutes zu ergründen, ist schon viel Forschungsarbeit geleistet worden, und doch scheint es, daß dadurch erst ein kleiner Teil dessen, was es in sich birgt, klar werden konnte. Sogar die ganze Zufuhr und Verteilung der Nährstoffe zum Aufbau und zur Erhaltung des gesamten Zellstaates unseres Körpers ist erst teilweise erklärlich. Die wunderbare Einrichtung und Funktion der von den endokrinen Drüsen herkommenden Hormone, die im Blute kreisen, ist ein Gemisch aktiv wirksamer Elemente, die

jeden Forscher gefangen nehmen können, wenn er sich in dieses vielseitige, interessante Gebiet verlieren sollte. Das Geheimnis unseres Empfindens in all den verschiedenen Variationen liegt im Blute. Ob allein die Hormone dafür verantwortlich sind, oder ob andere, vielleicht noch feinere Reizfaktoren daran beteiligt sein mögen, ist uns nicht bekannt.

Daß jede gehaltliche Verschlechterung, also Verunreinigung des Blutes sowohl in physischer, wie auch in geistiger Hinsicht Schädigungen und Nachteile auslösen kann, hat sicher jeder gute Beobachter am eigenen Leibe schon erfahren können.

### Wechselwirkende Zusammenhänge und Hilfsfaktoren

Bedenkt man, daß es üblich ist, von heißem oder kaltem Blute zu sprechen, dann erkennt man daraus, daß schon seit Menschengedenken sogar im Volksmunde Temperament und Empfinden mit dem Blute in Zusammenhang gebracht worden sind. Gleichwohl sind andererseits auch wiederum alle seelischen Reaktionen sehr stark von den Funktionen des Körpers und somit von der guten oder schlechten Tätigkeit der Organe abhängig. Da aber auch daran wiederum unser Blut wesentlich beteiligt ist, ist es bestimmt folgerichtig, wenn man sich ernstlich die Frage stellt, wie wir unser Blut günstig beeinflussen und dadurch die vom Blute ausgehenden und somit von ihm abhängigen, seelischen und körperlichen Reaktionen verbessern können?

Eine grundlegende Hilfe bietet uns hierbei bejahendes Denken, natürliche, von Herzen kommende Fröhlichkeit und auch die Freude an der Natur und an allem Schönen. Ein zweiter, wesentlicher Punkt liegt in jener Beziehung zur Natur, die uns zu frohem Wandern in Licht, Luft und Sonne veranlaßt, verbunden mit jenem tiefen Atmen, das uns förmlich zu verjüngen vermag. Beachten wir dies alles, dann können wir dadurch günstig auf unsere Drüsen einwirken und durch sie wiederum auf die Organfunktionen. Auf diese Weise wird auch das Blut verbessert und mit ihm zugleich die von ihm ausgehenden Lebensreaktionen.

Auch rein stofflich können wir günstige Voraussetzungen schaffen und zwar durch eine natürliche Ernährung. Selbst die so oft auftretende Blutarmut, die auf einen stofflichen Mangel zurückzuführen ist, können wir vorteilhaft bekämpfen, wenn wir einestils auf ein gutes Eiweiß achten, beispielsweise genügend Quark, Soja und Nüsse einnehmen, andererseits darauf bedacht sind, unser Hämoglobin durch viel Frischkost aufzufüllen. Wir wählen dazu Salate aus Spinat, rohen Rändern und Karotten. Einen ganz konzentrierten Aufbaustoff finden wir auch in Alfalfa und Brennesseln. Wem es nun aber nicht möglich ist, sich diese beiden Pflanzen zu beschaffen, oder wer sich nicht die Mühe nehmen will,



sie selbst zu verarbeiten, der findet in dem bekannten Alfavena die praktisch einfache, jederzeit bekömmliche Kombination.

#### Die Beziehung zur Leber

Ein Hauptfaktor zur Regenerierung des Blutes ist die Leber, jenes Organ, das täglich etwa 500 Liter Blut filtriert, indem dieses ungefähr 80 bis 100mal zur Reinigung und Aufnahme neuer Stoffe durch die Leber fließt. Daraus ist klar ersichtlich, wie wichtig auch die Leber durch diese großartige Wechselbeziehung für unser Blut ist. Wir sollten sie also gut pflegen und ihr nicht Ernährungspflichten auferlegen, denen sie je nach ihrem Zustand nur mit Mühe gewachsen ist. Mit einem kranken Herzen können wir alt werden, aber eine erkrankte Leber bedeutet unsern frühen Tod, wenn wir uns nicht ernstlich bemühen, sie zu schonen und wenn möglich zu heilen. Wir wissen auch, daß Aegerer Gift für unsere Leber bedeutet. Ist sie aber gesund und stark, dann werden wir irgendwelchem Verdruß, der an uns herankommen mag, eher gewachsen sein. Da auch die Leber den gleichen Wechselwirkungen wie das Blut unterworfen ist, wird es auch ihr zugute kommen, wenn wir unserm Blut die notwendige, gesundheitliche Berücksichtigung angedeihen lassen. Andererseits wiederum zieht unser Blut erheblichen Nutzen daraus, wenn wir darnach trachten, unsere Leber gesund zu erhalten. Wenn wir also zu Gunsten unserer Leber viel Fröhlichkeit pflegen, wenn wir im Freien genügend laufen und atmen, wenn wir uns mäßig mit guter Naturkost ernähren, dann wird auch der Strom des Lebens, unser Blut, daraus reichlich Nutzen ziehen und die Jahre unseres Lebens mit mehr Kraft, mehr Erfolg, mehr Mut und Freude beschenken.

### Künstliche oder natürliche Vitamine ?

#### Naturregeln

Regeln, die die Natur gebietet, werden oft so lange übersehen, bis deren Mißachtung gefährliche Folgen zeitigt. Vor noch nicht langer Zeit hat das Thema der Hormonfrage die Gemüter der Wissenschaftler und des breiten Publikums überaus bewegt. Wie manches Herz hat hoffnungsvoll höher geschlagen, als in der Presse erfreuliche Berichte erschienen über die Erfolge, die die neu geschaffenen Hormonkuren zeitigten. Wie schnell aber mußte sich die helle Begeisterung wieder legen, weil man feststellen konnte, daß größere und regelmäßige Gaben von männlichen Hormonen Krebs zu erzeugen vermögen. Man kann sich den Schrecken gut vorstellen, den diese Beobachtung unter den Wissenschaftlern und Aerzten hervorrufen mußte. Heute müssen wir uns auf einem anderen Gebiete vor neuen Enttäuschungen in Acht nehmen.

#### Die Vitaminfrage

Es handelt sich hierbei um die Vitaminfrage, die gar nicht in Erscheinung treten würde, wenn wir die Regeln der Natur nicht unbeachtet liessen. Da wir uns aber ein besseres Verständnis zumuten als es uns die Natur zu lehren vermag, umgehen wir den einfachen Weg, den sie uns bietet, indem sie uns genügend natürliche Vitamine zur Verfügung stellt und schenken statt dessen der künstlichen Vitamine unser Vertrauen. Ein wahrer Vitaminrummel hat die Menschen heute erfaßt, so daß Tausende von Tonnen Vitamintabletten geschluckt werden. Diese werden, wie zu erwarten ist, größtenteils synthetisch, also künstlich hergestellt. Amerika ist darin führend, denn in allen Apotheken, Drogerien und sogar in den Reformhäusern werden überaus viel Vitamintabletten verkauft. Das ist aber noch nicht alles, was auf diesem Gebiete geleistet wird, denn davor kann sich der natürlich eingestellte Mensch noch schützen, indem er sich eben von dem allgemeinen Fimmel nicht anstecken läßt. Schlimmer ist für ihn der Umstand, daß die Nah-

rungsmittel oft der natürlichen Vitamine beraubt werden, um nachher mit künstlicher Vitamine angereichert zu werden. Auf diese Weise glaubt man die Vitaminfrage für die Gesundheit und vor allem für das Geschäftsleben richtig gelöst zu haben. Der künstlichen Vitamin ist zwar eine vielleicht nur symptomatische Wirkung nicht abzusprechen. Rätselhaft ist dabei jedoch, daß bei längeren Gaben die steigende Erfolgskurve oft plötzlich wieder abfällt, ohne daß man dafür eine wissenschaftliche Erklärung findet, denn bei der natürlichen Vitamin kann dieser Nachteil nicht beobachtet werden. Mit Vigantol, einem mit Höhensonne bestrahlten Ergosterin, also einem Vitamin D-Präparat, konnte diese Feststellung vorgenommen werden. Anfangs war der Erfolg mit diesem Präparat bei gleichzeitiger Einnahme von Kalk zur Bekämpfung rachitischer Erscheinungen sehr gut. Nach geraumer Zeit konnte indes das Gegenteil damit beobachtet werden. Als vor 30 Jahren das Produkt noch ziemlich neu war, konnte ich diese Versuche bereits schon miterleben.

#### Angereicherte Nahrungsmittel

Wie bereits erwähnt, kann man einem künstlichen Vitamin-Präparat willentlich aus dem Wege gehen. Schwieriger hingegen ist es mit künstlich angereicherten Nahrungsmitteln. Jedesmal, wenn ich in Amerika weile, bin ich gezwungen, in den Städten oftmals Nahrungsmittel, die mit künstlichem Vitamin angereichert worden sind, zu genießen. Aber mein Körper wehrt sich energisch dagegen, denn geraume Zeit nach dem Essen werde ich so aufgezo-gen, daß ich keine Ruhe und nachts keinen Schlaf finden kann. Erst, wenn es mir wieder möglich ist, natürliche Nahrung einzunehmen, kommt auch die Entspannung wieder zurück. Hoffentlich schlägt der Vitaminrummel in Europa nicht den gleichen Lauf ein wie in Amerika. Noch ist man nicht so weit gegangen, daß man es wagt, die Nahrungsmittel ihrer natürlichen Vitamine zu berauben, um sie durch künstliche zu ersetzen und zwar dem verdorbenen Gaumen und dem geschäftlichen Gewinn zuliebe. Wie töricht vom Menschen, sich auf diese Weise betrogen zu lassen! Wenn dies der richtige Weg wäre, dann hätte ihn der Schöpfer bestimmt gekannt und ihn auch benützt. Konzentriertes Vitamin, sogar das natürliche, sollte nur da eingesetzt werden, wo ein nachweisbarer Mangel vorhanden ist. Die richtige Verabreichung muß indes verstanden sein, weshalb sie der Fachmann bestimmen sollte.

Menschen, die von Naturnahrung leben, erhalten ihren Vitaminbedarf in der Nahrung gedeckt. Vitamine, die in der Nahrung mit all den notwendigen Begleitstoffen enthalten sind, zeitigen nie Nebenwirkungen. Man kann sie in der natürlichen Verbindung auch nicht überdosieren, wie dies bei den künstlichen der Fall ist. Es ist daher für unsere Gesundheit weise und gut, wenn wir bei dem bleiben, was der Schöpfer für uns geschaffen hat. Lassen wir daher die Natur natürlich sein.

### Günstige Pflege bei Kreislaufstörungen

#### Bewegung als Grundbedingung

Wie wichtig ein guter Blutkreislauf für unsere Gesundheit ist, wissen vor allem jene, die an Kreislaufstörungen leiden. Wer sich davor hüten will, muß für tägliche Bewegung im Freien besorgt sein, denn diese bewahrt uns vor mangelhafter Durchblutung und Atmung. Wenn alle Menschen beruflich eine natürliche Tätigkeit, verbunden mit genügend Bewegung und Atmung im Freien hätten, dann gäbe es bestimmt nicht viele, die an Kreislaufstörungen leiden. Ich habe seiner Zeit diesen Punkt beleuchtet, indem ich darauf hinwies, daß der Landbriefträger infolge seines ständigen, oft beschwerlichen Marschierens über Stock und Stein keine Kreislaufstörungen kennt, ja, daß dadurch sogar seine