Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 10

Artikel: Alt werden und gesund bleiben
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969756

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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

Wir sind glücklich, vor allem der Jugend in diesem Land einen grossen gesundheitlichen Dienst erwiesen zu haben. Es wird sich immer mehr auswirken, und wir hoffen, dass die Ärzteschaft feststellt, dass die heranwachsende Generation bessere Zähne und ein besseres Knochensystem besitzt.

Weiterentwicklung

Anfangs dieses Jahres haben wir nun eine erste Veränderung an diesem Vogel-Brot vorgenommen. Von jetzt an wird dem Brot zusätzlich noch Haferkleie beigegeben. Haferkleie, wegen des hohen Gehaltes an wasserlöslichen Ballaststoffen, hat einen gesundheitsfördernden Einfluss auf den Cholesterol-Spiegel. Besonders der schlechte Typ von Cholesterol, kurz LDL genannt, (low density lipoprotein) wurde in klinischen Versuchen bei regelmässiger Einnahme in wenigen Wochen bis zu 20 Prozent reduziert. Ein Diätplan mit Vogel-Brot als Grundlage wurde entwickelt, speziell für Patienten mit einem hohen Cholesterol-Spiegel. Was mich besonders freut ist, dass ein grosser Teil der Ärzteschaft und auch die australische Heart Foundation, diese Sache zum Wohle der Bevölkerung im Lande ebenfalls unterstützen.
In jedem Kontinent könnte dieses geglückte Experiment Schule machen und zur Nachahmung einladen. Jeder Schweizer, der Australien oder Neuseeland besucht, wird sich bestimmt freuen, dieses geglückte Experiment zum Wohle Hunderttausender von Menschen in diesen Ländern als ein in der Schweiz entwickeltes Produkt vorzufinden!

Alt werden und gesund bleiben

Mit vielen älteren Leuten, die schon weit über 80 Jahre alt sind, habe ich gesprochen und sie gefragt, womit sie es erklärten, dass sie so alt geworden und körperlich leistungsfähig geblieben sind. Ein sehr rüstiger, noch fröhlicher Greis, der schon etwa 97 Jahre alt war, erklärte mir: «Ich gehe schon über 20 Jahre jeden Tag mindestens eine Stunde im Wald oder im Feld und Flur spazieren. Manchmal laufe ich sogar in einem Rhythmus, wie ich es früher beim Wandern gewohnt war.»

Das natürliche Bedürfnis nach Sauerstoff

Ich habe einmal gelesen, wie wichtig der Sauerstoff als Lebensspender für uns alle ist. Die vielen Billionen Körperzellen benötigen täglich Sauerstoff, um den ganzen Zellstoffwechsel richtig in Funktion zu halten. Nicht nur die Muskelzellen, auch vor allem die Zellen der endokrinen Drüsen, des Rückenmarks und des Gehirns müssen täglich mit Sauerstoff versorgt werden, damit sie ihre Aufgabe erfüllen. Es ist eine Tatsache, die wir alle schon festgestellt haben, dass sogar eine gewisse Müdigkeit durch eine kleine Wanderung, vor allem in der sauerstoffreichen Waldluft, überwunden werden kann, und zwar viel eher als wenn wir uns hinsetzen und dabei gerade infolge der Müdigkeit mangelhaft atmen.

Warum sind wir so oft müde?

Wer hat es nicht schon erlebt, wenn er nach einem Aufenthalt im Büro, in der Stadtluft oder in schlecht durchlüfteten Räumen das Bedürfnis verspürte, in der Natur zu wandern.
Vielleicht ist man die erste Viertelstunde immer noch müde. Bei richtigem, normalem Atmen, vor allem aber bei einer guten Tiefatmungsgymnastik, verschwindet in Kürze die bleierne Müdigkeit. Die Wohltat der Atmung in sauerstoffreicher Luft spüren wir nach einer ausgiebigen Wanderung. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass wir einige Wochen fasten, das heisst, ohne Nahrung sein können, sogar ein paar Tage ohne Wasser, aber nur wenige Minuten ohne Sauerstoff auskommen.

Gute Atmung – ein Elixier für Ältere

Ältere Menschen, besonders wenn sie einmal über 60 Jahre sind, sollten, wenn die

Füsse noch ihren Dienst tun, sich mindestens jeden Tag eine Stunde in möglichst frischer Luft Bewegung verschaffen, Sauerstoff tanken wenn man es bildhaft sagen will. Wer dies versäumt und der täglichen Sauerstoffeinnahme zu wenig Beachtung schenkt, der verkürzt, vielleicht ohne es zu wissen, sein Leben.

Ein Bericht, der zu denken gibt

Kürzlich sprach ich mit einem älteren Herrn aus meinem Bekanntenkreis und fragte ihn, warum es ihm gesundheitlich noch so gut geht. Er erklärte mir zu meinem Erstaunen: «Ich habe vor 30 Jahren Ihre Vorträge gehört. Sie haben ganz klare Erklärungen über die Wichtigkeit der täglichen Bewegung, Atmung und Sauerstoffeinnahme gegeben. Sie sagten damals auch, man solle, wenn man älter wird, darauf achten, nicht zuviel Eiweissnahrung zu essen. Aufgrund der Erklärungen, die ich auch in Ihrem Buch ‹Der kleine Doktor› fand, habe ich den Konsum von Fleisch, Eiern, Käse und Fisch um mehr als die Hälfte des gewohnten Quantums reduziert, habe an Gewicht etwas abgenommen, bin heute, wie man sagen kann, normalgewichtig. Ich bin sehr froh und dankbar, dass ich mich damals ganz konsequent umgestellt habe. Ich glaube auch, dass ich diesem Umstand meine Gesundheit und mein Wohlbefinden zu verdanken habe.

Früher war ich von Zeit zu Zeit immer wieder krank, doch schon ein Jahr nach meiner Umstellung brauchte ich keinen Doktor mehr zu konsultieren. Ich habe es an meinem eigenen Leibe erlebt, wie wunderbar unser Körper arbeitet, wenn wir ihn auch entsprechend behandeln.

Ich habe auch seit meiner Lebensumstellung weder Weisszuckersüssigkeiten noch Weissmehlerzeugnisse, sondern nur Naturnahrung zu mir genommen. Ich bin heute voll überzeugt, dass ich meinen gesundheitlichen Zustand und meine körperliche Leistungsfähigkeit dem zu verdanken habe, dass ich mich vor 30 Jahren konsequent umstellte. Nachdem ich diese Umstellung einmal gewohnt war, ist es mir zum Lebensbedürfnis, ich kann ruhig sagen zur Selbstverständlichkeit geworden.»

Ich muss sagen, es war für mich ein Erlebnis und ich freute mich, mit diesem älteren Herrn zu sprechen, der sich nun seit drei Jahrzehnten nach den ihm damals bekanntgewordenen, natürlichen Lebensregeln gerichtet hat und heute auch seine alten Tage unbeschwert geniessen kann.

Zur Umkehr ist es nie zu spät

Ich möchte allen Lesern der «Gesundheits-Nachrichten», allen älteren Menschen wirklich ans Herz legen und aus voller Überzeugung empfehlen, sich nach den immer wieder gegebenen Ratschlägen auszurichten und es einmal zu versuchen, für genügend Sauerstoff zu sorgen und regelmässiger körperlicher Tätigkeit, wobei darauf zu achten ist, sich anfangs nicht zu überanstrengen, sondern sich langsam in diesen neuen Lebensrhythmus einzugewöhnen, und es auch mit reiner Naturnahrung zu versuchen. Diese Umstellung braucht eine gewisse Zeit, doch wenn man einmal nur ein halbes Jahr ganz konsequent durchhält, geht es nachher leichter, und man wird erstaunt sein, wie diese gesunde Lebensweise nach einiger Zeit zu einem Bedürfnis wird. Wenn wir bei Einladungen in Freundeskreisen einmal eine Ausnahme machen und, wie man sagt, in der Ernährung wieder einmal «sündigen», dann merken wir, wie der Körper reagiert, wie Störungen oder ein gewisses Unwohlsein uns ermahnen, zur natürlichen Lebensweise zurückzukehren.

Die Natur als Grundstein der Gesundheit

Vergessen wir nicht, dass unser Schöpfer in der Natur Gesetze schuf, die gerecht sind. Ob reich oder arm, sie wirken sich bei jedem genau gleich aus.

Jeden Leser möchten wir liebevoll ermuntern und ihm zurufen: Probieren Sie es einmal! Es wird Ihnen bestimmt nach einiger Zeit genauso gehen wie dem Bekannten, den ich traf und der mir seine ganze Lebensgeschichte erzählte.

Wie oft erlebte ich in meiner jahrzehntelangen Praxis, dass Krebsgefährdete, ja

sogar Krebskranke und auch solche, die Krebsoperationen hinter sich hatten, durch eine sehr konsequente Umstellung auf Naturnahrung wieder gesund wurden.

Nur muss bei Krebs nicht nur eine eiweissarme, sondern für eine mit dem behandelnden Therapeuten vereinbarte Zeit – eine völlig eiweissfreie Ernährung eingeschaltet werden. Es klingt hart. Aber wer selbst miterlebte, wie bei sogenannten hoffnungslosen Fällen Patienten nach einer gezielten diätetischen Methode wieder gesund wurden, lernt zu begreifen, dass die Natur mehr kann als alles menschliche Wissen, oft sogar mehr als die Kunst der Ärzte.

Veränderung der Ernährungsgewohnheiten

Um meinen Freunden und Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» einen Überblick zu geben, wie sich die Ernährungsgewohnheiten in den letzten 80 Jahren langsam verändert haben, möchte ich in die sogenannten guten alten Zeiten vor dem Ersten Weltkrieg zurückblenden.

Der naturgebundene bäuerliche Betrieb

Ich bin 1902 geboren und habe die damaligen Verhältnisse vor dem Ersten Weltkrieg noch gut in Erinnerung. Damals war es üblich, dass man, vor allem auf dem Lande, das Getreide selbst anbaute. Auf grösseren Bauernbetrieben wurde es auch selbst gemahlen und zu einem gutschmeckenden Bauernbrot verarbeitet.
Damals kannte man noch keinen Kunstdünger, auch keine chemischen Spritzmittel. Alles war noch wirklich naturbelassen. Die Äcker wurden im Herbst mit altem Kuhmist gedüngt und als Zusatz wurde höchstens Steinmehl oder Knochenmehl gegeben, später zum Teil noch mit Algenkalk ergänzt, um im Boden die Mineralstoffe zu ersetzen. Von Zeit zu Zeit wurde auch Klee gesät. Dieser wurde im Herbst als kräftiger Stickstoffdünger untergepflügt. Ausserdem wurden die Äcker mit anderen Pflanzen bestellt, so dass auf diese Art jedes Auslaugen der wichtigsten Mineralstoffe verhindert wurde.

Problemlose und einfache Lebensgewohnheiten

Die Ernährung war auch viel einfacher und verschieden von der heutigen. Auf dem Lande ass man einmal in der Woche Fleisch, vielleicht am Sonntag, während dem heute oft mittags und abends Fleischnahrung auf den Tisch kommt. Man hatte keine Autos, man war also nicht motorisiert und wurde somit gezwungen, seine Beine mehr zu gebrauchen. Und wenn es einmal schneller gehen musste, wurde das Fahrrad benutzt, so dass man bedeutend mehr körperlich tätig war. Diese vermehrte physische Tätigkeit sorgte dafür, dass man viel mehr Sauerstoff einnahm und der ganze Kreislauf besser in Bewegung gehalten wurde.

Verkehrte Essgewohnheiten als Ursache vieler Leiden

Man kannte noch keine chemischen Medikamente und nahm im Bedarfsfalle Zuflucht zu pflanzlichen, also zu Naturheilmitteln. Allgemein gesehen war die Nahrung viel eiweissärmer als sie heute ist. Inzwischen ergeben Untersuchungen, dass das gesunde Optimum, das heisst, nicht zu viel und nicht zu wenig, bei zirka 0,5 g Eiweiss pro Kilo Körpergewicht liegt.
Ich habe dies später auf meinen Reisen bei Naturvölkern bestätigt gefunden, denn fast alle Naturvölker nehmen, ohne dass ihnen dies genau bewusst ist, ungefähr diese Menge zu sich und erhalten somit ihre Gesundheit, ohne einen Mangel an Eiweiss zu verspüren.
Heute isst man drei- bis viermal soviel Eiweiss. Das wirkt sich in gesundheitlicher Hinsicht sehr nachteilig, man kann fast sagen katastrophal aus. Die Eiweissüberfütterung, die zurzeit bei den zivilisierten Menschen besteht, hat folgende schwerwiegende Nachteile – man könnte sie als Zivilisationskrankheit bezeichnen – wie ho-