Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 11

Artikel: Schritt für Schritt
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969766

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: 16.07.2025

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

Beachten Sie bitte diese wichtigen Unterschiede in der Wahl der pflanzlichen Fette.

Zucker als Förderer des Cholesterins

Neben Fett kann auch Fabrikzucker und jene süssen Sachen, die aus ihm hergestellt werden, das Cholesterin provozieren. Ganz besonders gefährlich ist der Dreiklang Zucker, Fett und Weissmehl mit einer ordentlichen Portion Schlagsahne. Gemeint sind hier cremehaltige Torten und ähnliche Konditoreiwaren.
Indessen liefert uns die Natur eine Vielfalt an natürlichem Süssstoff, der so reichlich in Weintrauben, Kirschen, Aprikosen, Pflaumen und in allen anderen süssen Obstsorten zu finden ist. Ganz besonders zuckerhaltig ist gedörrtes Obst, aus dem man so manche gute Leckereien herstellen kann. Am besten wäre es, wenn Sie Fabrikzucker und Auszugsmehl aus Ihrer Küche ganz verbannen würden.

Ist die Angst vor Verkalkung begründet?

Namhafte Ernährungsexperten und Ärzte, die sich mit dem Problem des Cholesterins befassen, sind der Ansicht, dass eine basenüberschüssige Nahrung die Gefahr einer Verkalkung weitgehend verhindern kann.
Solange die Kost vorwiegend aus Gemüse und Obst besteht, können sich nicht so leicht Fettpartikel in den Arterienwänden festsetzen.
Zumindest aber wird bei vegetarischer Kost der zusätzlichen Zufuhr des Cholesterins Einhalt geboten, und dies ist schon ein grosser Vorteil.
Wenn Sie die drei Kriterien beachten, nämlich Normalisierung des Körpergewichtes, Bewegung und basenreiche Ernährung, dann haben Sie das Bestmögliche getan, um Ihre Zielsetzung – Cholesterinwert 200 – zu motivieren.

W. G.

Schritt um Schritt

Das «Fest der Natürlichkeit» in Roggwil ist vorbei. Geblieben aber ist ein bleibender Eindruck. Die über 9000 Besucherinnen und Besucher haben, so glaube ich, ein untrügliches Zeichen gesetzt. Ein Zeichen nämlich zugunsten einer natürlichen, die positiven Kräfte unterstützenden Lebens- und Heilweise – ein Zeichen aber auch gegen die überbordenden Degenerationserscheinungen unserer sogenannten zivilisierten Welt, in der bei genauerem Hinsehen kaum ein Stein mehr auf dem andern zu liegen scheint und die sich durch Oberflächlichkeit, Plastikillusionen und eine unaufhaltsame Zerstörung der Umwelt zugunsten schnellebiger Gewinne auszeichnet.

Kompetente Fachberatung wird bei der Bioforce gross geschrieben.

Diese heute uns alle bedrohenden Tendenzen hat der europäische Naturheilkundepionier, Publizist und Unternehmensgründer Dr. h. c. Alfred Vogel, mit seinen 87 Jahren noch heute in beneidenswerter körperlicher und geistiger Verfassung, schon in den frühen zwanziger Jahren erkannt. Bereits in der ersten Nummer seiner damals unter dem Titel «Das neue Leben, im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis» erschienenen Monatsschrift rief er die Leser auf, sich auf die Natur und ihre heilsamen feinstofflichen Kräfte zurückzubesinnen. Er sprach im Zusammenhang mit dem (damals hohes gesellschaftliches Prestige geniessenden) raffinierten Getreide vom schleichenden

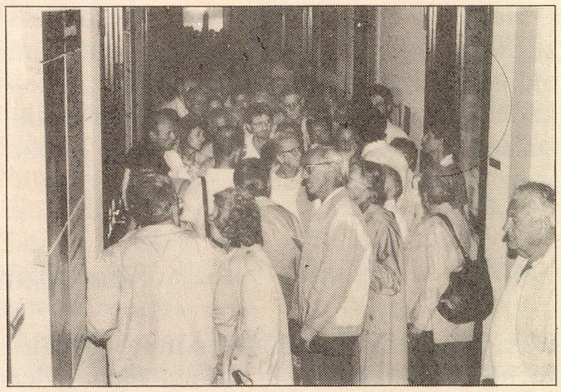
«weissen Tod». Sein natürlicher Instinkt und seine leidenschaftliche Liebe für die Natur waren in der Folge stets dazu angetan, ihm und seinem grossen Lebenswerk den klaren Weg zu weisen: Nahrungs- und Heilmittel möglichst in der Form einzunehmen, wie sie von der Schöpfung zu unserem Wohl erschaffen wurden.

Das neue grosse Treibhaus wurde im letzten Frühjahr eröffnet.

War A. Vogel trotz zunehmenden Erfolges in vielen Kreisen jahrzehntelang ein Rufer in der Wüste, so gibt ihm die jüngste Entwicklung auf dem Gebiet der Ernährungslehre wie der Medizin zusehends recht. Denn die alten Heilweisen erleben einen erstaunlichen Aufschwung. Immer mehr hört man von Erfolgen mit relativ einfachen biologischen Massnahmen, denen sich nun auch die Wissenschaftler angenommen haben. Mit neusten Forschungsmethoden ist es denn auch gelungen, eine Vielzahl von Wirkungen und Wirksamkeiten von Pflanzenheilmitteln empirisch nachzuweisen. Damit ist die über Jahrhunderte in der Volksmedizin so verankert gewesene, vom sogenannten Fortschrittsglauben vor allem in diesem Jahrhundert dann plötzlich an die Wand gespielte Erfahrungsmedizin endgültig aus dem Dunstkreis von Hokuspokus und Unseriösität herausgetreten.

Viele Pflanzen sind in ihrer Wirkung schon von Hippokrates, dem grossen Arzt der Antike, beschrieben worden. Ihre Anwendung hat sich seither kaum geändert und immer wieder bewährt. Es ist mit ein Verdienst von A. Vogel, in der Öffentlichkeit vieles zur Rückbesinnung auf natürliche, pflanzliche Heilmittel beigetragen zu haben. Doch es bedurfte ausserdem einer ins Absurde steuernden technokratischen und chemischen «Supermedizin» mit all ihren negativen Begleiterscheinungen und ihrer Machtlosigkeit gegenüber den grossen Zivilisationskrankheiten unserer Zeit, um den Menschen die Augen zu öffnen.

Der Schritt ist getan. Und der 26. August 1989 hat gezeigt, dass Menschen jeden Alters und aller Schichten bereit sind, einen weiteren Schritt hin zum besseren Verständnis der Natur und damit auch der eigenen Gesundheit zu unternehmen. Diese positiven Kräfte gilt es, zu unterstützen.



Der Drängelstrom von Besuchern schien nicht abzureissen. Mit grossem Interesse wurden die Ausführungen der Rundgangsleiter verfolgt.

Auszug aus den «Bioforce-Nachrichten», der Sonderausgabe zum Tag der offenen Tür. Die Leserinnen und Leser der «Gesundheits-Nachrichten», welche mehr über diesen denkwürdigen Tag wissen wollen, können die Sondernummer bestellen bei Bioforce in 9325 Roggwil. Die Zeitung enthält neben den Berichten auch zahlreiche Bambu-Rezept-Vorschläge.

Für Ihre Gesundheit

Naturkost-Urlaub auf dem Moierhof

in Oberbayern, 3 km v. Chiemsee ● Schöne, ruhige Lage ● Biol. Vollwertkost, die schmeckt und bekommt, mit abwechslungsreichen veg. Spezialitäten aus Prod. des eigenen Bauernhofs mit Gärtnerei (4 Gewächshäuser) seit 1950 biol.-dyn. ● Täglich Rohgemüse und auch im Winter erntefrische, vitalstoffreiche Blattsalate ● Aus unpasteurisierter Milch tägl. frisch Rahm, Butter und Sauermilch, Kefir, Quark, Molke ● Fordern Sie bitte den 16seitigen Hausprospekt an.

Naturkost-Pension Moierhof, G. Schuhböck ● D-8224 Chieming ● Telefon 0049/8664/1017