



*Pionier der
Naturheilkunde
- seit 1923*

A. Vogel



Auf den Spuren von Alfred Vogel,

seinen wichtigsten Heilpflanzen, seinem Leben und seinem Wirken als Naturheilkunde-Pionier möchten wir Sie gerne zu einer kleinen Entdeckungsreise auf dem Hätschen in Teufen einladen. Wir hoffen, Ihnen, liebe Besucherinnen und Besucher, einen Eindruck geben zu können, was der leidenschaftliche Forscherdrang und die unentwegte Schaffenskraft Alfred Vogels für die Naturheilkunde und die Gesundheit der Menschen bewirkt hat.

Würde Alfred Vogel noch leben und Ihnen hier im Garten begegnen, würde er Ihnen ein herzliches «Willkommen» zurufen. In seiner leutseligen und mitfühlenden Art würde er Sie in ein Gespräch verwickeln und Ihnen auf einem Rundgang seine Heilpflanzen erklären. Typisch für ihn wäre auch, dass er Ihnen beim Abschied eine Dose «Herbamare» geschenkt und ein «Gesundheits-Nachrichten»-Abo verkauft hätte.

In diesem Garten hat Alfred Vogel jahrzehntelang biologisches Gemüse, Obst und Heilkräuter gezogen. Dem Erfolg ging harte Knochenarbeit voraus. «Als ich mich 1937 in Teufen niederliess, hatte ich in einer Höhe von mehr als 900 Meter meinen Garten anzulegen. Der Lehmboden war jedoch dermassen zäh und speckig, dass er eher für eine Ziegelbrennerei geeignet war», schrieb er in seiner Zeitschrift «Gesundheits-Nachrichten». Doch nicht nur der Boden war zäh, der Besitzer war es auch. Und so

konnte er im Laufe der Jahre u.a. Prachtexemplare von Chinesischem Arznei-Rhabarber vorweisen und ganze Felder mit Rotem Sonnenhut. Der Teufener Garten war eine von etwa acht Parzellen, die Alfred Vogel in seinem Leben von Grund auf neu angelegt hat – stets mit der gleichen Energie und dem gleichen Enthusiasmus und stets mit der Absicht, biologisch gezogene Qualitätspflanzen für seine Frischpflanzenpräparate zu gewinnen.





Inhalt

- 6 Ein kurzer historischer Rückblick sollte sein
- 7 Die frühen Jahre
- 8 Die ersten Jahre im Appenzellerland
- 9 Die Frischpflanzen
- 9 Der Naturheilkunde-Pionier
- 10 Arbeitsreiche Jahre in Teufen
- 10 Die Jahre des Aufbaus
- 12 Die wichtigsten einheimischen Pflanzen
- 12 Johanniskraut bringt Sonne ins Gemüt
- 13 Weissdorn – die Beere fürs Herz
- 14 Arnika – der Widerspenstigen Zähmung
- 15 Süsse Tannenknochen gegen Husten
- 16 Der wissbegierige Forscher
- 16 Die wichtigsten Reisen
- 16 Nordamerika
- 17 Alfred Vogel, der Sioux-Häuptling und die Echinacea
- 18 Sabal-Früchte pflegen die Prostata
- 19 Südamerika
- 21 Asien
- 21 Ginkgo biloba: Powerpflanze für die Hirndurchblutung
- 22 Quietschvergnügt dank Durian
- 23 Afrika
- 23 Kalahari – auf der Suche nach der Rheuma-Pflanze
- 24 Australien
- 25 Ernährung – eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit
- 27 Molkosan – die herbe Frische der Alpen
- 27 Bambu – mehr als ein Ersatz für Kaffee
- 28 Herbamare – die gesunde Würze
- 29 Die Rolle der Ernährung bei Gesundheit und Krankheit
- 29 Naturkundliches Wissen vermitteln
- 29 «Der kleine Doktor» ganz gross
- 30 Ein Muster an Beständigkeit
- 30 Vorträge
- 31 Die späten Jahre
- 33 Tradition und Leidenschaft heute
- 35 Mehr Informationen, Kontakte

Ein kurzer historischer Rückblick sollte sein

Ende des 19. Jahrhunderts und im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts war die «Lebensreform-Bewegung» eine soziale Protestbewegung, die unterschiedlichste Ziele und Strömungen umfasste, sich aber keinen politischen Parteien anschloss. Wesentlich für ihre Entstehung war die Befürchtung, dass die moderne Gesellschaft bei den Menschen zu krankmachenden «Zivilisationsschäden» führe. Durch eine Rückkehr zu «naturgemässer» Lebensweise sollten diese Zivilisationskrankheiten vermieden und geheilt werden können.

Vertreter der Lebensreform setzten unter anderem auf eine naturnahe Lebensweise, ökologische Landwirtschaft, Vegetarismus und Naturheilverfahren. Auch die Reformhäuser entstanden auf Initiative von Lebensreformern.

Zu den profiliertesten Lebensreformern in der Schweiz gehörten der aus St.Gallen stammende katholische Pfarrer Johann Künzle (1857-1945) und der Arzt Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867-1939).

Künzle, ein Befürworter der Pflanzenheilkunde, handelte mit Kräutermischungen, hielt Vorträge und verfasste erfolgreiche Bücher wie das millionenfach verkaufte und in viele Sprachen übersetzte «Chrut und Uchrut». Er war auch Herausgeber der Zeitschrift «Salvia. Monatshefte für giffreie Kräuterheilkunde».

Dr. Bircher-Benner war als Arzt und Ernährungswissenschaftler strikter Verfechter der Roh- und Vollwertkost. In Zürich richtete er ein Kurhaus ein, wo er mit Hilfe der von ihm propagierten «Sonnenlichtnahrung» und körperlicher Ertüchtigung Kranke heilte. Nach dem Vorbild der Kost der Alpthirten entwickelte er die «Apfeldiätspeise», das spätere Birchermüesli.

Auch Bircher-Benner war mit zahlreichen Vorträgen im Lande unterwegs, und auch er gründete 1923 eine eigene Zeitschrift mit dem Titel «Der Wendepunkt im Leben und im Leiden».

In diesem historischen Umfeld stand auch der Pionier Alfred Vogel, der übrigens mit Bircher-Benner befreundet war. Wie Künzle, Bircher-Benner und andere Vorgänger und Zeitgenossen wurde Alfred Vogel für seine Auffassungen nicht nur gelobt – um nicht zu sagen: sie wurden angefeindet – und so gehörte eine grosse Portion Kämpfertum und ein geradezu missionarischer Eifer dazu, seine Einstellung zu erläutern, zu verteidigen und durchzusetzen. Wie ihm das im Einzelnen gelang, werden Sie noch erfahren.

Die frühen Jahre

Alfred Vogel war ein lebhafter, neugieriger Mensch, der hochgesteckte Ziele hatte, die ihn schliesslich auch zum Erfolg führten.

In die Wiege gelegt war ihm das nicht. Seine Vorfahren waren Bauern und Müller, sein Vater Friseur. In Aesch bei Basel wuchs er mit drei Geschwistern einfach, aber auch frei auf. Ein neugieriges, aufgewecktes Kind, das Tiere liebte und die Wanderungen in der Natur mit dem Vater genoss.

Als Jugendlicher begann er, rebellisch zu werden, gegen den Strom zu schwimmen. Zum Entsetzen der Eltern wurde er mit 17 Vegetarier und nicht nur das, er ernährte sich jahrelang ausschliesslich von Rohkost. Die Erfahrung des Ersten Weltkriegs machte ihn zum Kriegs- und Waffengegner, eine Position, die damals in der Schweiz überaus schwierig war.

Doch als junger Mann von 21 Jahren übernahm er bereits Verantwortung als Unternehmer für ein Reformhaus in Basel. Obwohl Alfred Vogel geschäftlich recht erfolgreich war, gestalteten sich die ersten Jahre schwierig. 1927 heiratete er Sophie Sommer, eine Lehrerin, und in den beiden folgenden Jahren kamen zwei Mädchen zur Welt. Sophie Vogel schrieb damals an einen Freund: «Wir haben so viel zu tun und so viele Widerwärtigkeiten zu bestreiten ... Wir sind sehr knapp dran, (haben) überall grosse Ausstände und Ausgaben ...»

Kein Wunder, denn der Ehemann war nicht zu halten. Er übernahm Generalvertretungen für vollwertige Lebensmittel

und importierte weitere Reformwaren, reiste umher und nahm zwecks Weiterbildung an Kongressen teil. Studienaufenthalte bei wissenschaftlichen Instituten und Kapazitäten verschafften ihm vertiefte Kenntnisse über organische Chemie und die (damals noch junge) Lehre von den Vitaminen. In den 30er Jahren eröffnet Vogel Reformhausfilialen in Zürich, Solothurn und Bern.

Er gründete einen Verlag und gab kleinere Schriften heraus wie «Gift in der Nahrung» (1925, in der nicht gerade bescheidenen Auflage von 25.000 Exemplaren), «Kleiner Wegweiser für Lebensreform» (1929) und nicht zuletzt die eigene Zeitschrift «Das neue Leben» (1929), den Vorläufer der «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten», die es ja heute noch gibt.

Familie Vogel
Alfred Vogel, 3. v. r.



Die ersten Jahre im Appenzellerland

Das Interesse Alfred Vogels an intensiverer therapeutischer Tätigkeit bewog ihn 1933 zu einem Umzug in den Kanton Appenzell. In dem Kanton, der traditionell eine liberale Politik sowohl bei der Zulassung von Naturärzten als auch von Heilmitteln praktizierte, konnte er die Anerkennung als Naturarzt erlangen und eine Praxis eröffnen. 1935 gründete er das Laboratorium Bioforce, dessen Spezialität «Frischpflanzenextrakte» waren.

Nachdem die Familie 1937 auf dem Hätschen in Teufen das Grundstück mit einem Haus erworben hatte, machte sich Alfred Vogel daran, ein Kur- und Kinderheim (auch «Diätkurhaus») einzurichten. In der Naturarztpraxis und im Kurhaus erteilte er den Patienten Ratschläge, «wie sie durch eine naturgemässe Ernährungs- und Lebensweise ihre Gesundheit wieder zurück erlangen konnten». Im Kurheim bot er seine Heilmittel aus frischen Pflanzen, vegetarische Ernährung mit selbst gezogenem biologischem Gemüse und modifizierte Fastenkuren an. Er hatte damit so viel Erfolg, dass er – ganz unbescheiden – in einer Reklame für das Kurhaus folgenden Text formulierte: «Wenn Ihnen Ihr Arzt nicht helfen konnte, wenn Ihre Krankheit als unheilbar erklärt worden ist, versuchen Sie es mit Naturheilkunde!»

In die Betreuung und Pflege der Patienten war selbstverständlich auch seine Frau Sophie – das Müetti, wie sie von allen genannt wurde – eingespannt.

Regelmässig war die ganze Familie unterwegs, um frische Kräuter zu sammeln: Viele Jahre mit öffentlichen Verkehrsmit-

teln und – es gab noch keine Bergbahnen – vor allem zu Fuss. Eine bedeutende Erleichterung beim Sammeln und Transport der Heilkräuter war die Anschaffung des ersten Autos im Jahre 1945.

Glücklich berichtete er: «Die meisten Kräuter suche ich mit meiner Frau und meinen Kindern selbst. ... Diese Kräutersammelzeit, die mich mit dem Wagen in die Bündnerberge und teilweise auch in den Alpstein führt, gehört mit zum schönsten Teil meines Berufes ... Inmitten meiner lieben Pflanzen sinne ich die besten Mittel und Rezepte aus.»

Doch auch diese Zeit war alles andere als leicht. Alfred Vogel hatte einige Mühe, das Vertrauen der alteingessenen Teufener zu gewinnen, die dem «Gesundbeter» vorwarfen, «aus den in der Natur im Überfluss vorkommenden» Pflanzen einträgliche Produkte herzustellen, um sie gegen gutes Geld zu verkaufen.



Der «Hätschen» um 1945

Die Frischpflanzen

Schon früh kam Alfred Vogel zu der Auffassung, dass Extrakte aus frisch geernteten Pflanzen vorteilhafter, «breiter und tiefer» wirkten als die damals handelsüblichen Extrakte aus getrockneten Pflanzen. Diese Entdeckung war ein enorm wichtiger Antrieb für sein ganzes Leben: für seine Tätigkeit als Naturarzt, für seine Heilpflanzenforschungen, für seine «Rezepte» und die möglichst schonenden Herstellungsverfahren.

Die frischen Pflanzen mussten biologisch angebaut sein, zum optimalen Zeitpunkt geerntet oder gesammelt und vor allem blitzschnell verarbeitet werden. Alfred Vogel und seine Mitarbeiter machten unzählige Tests, wann welche Pflanze den ganzen Reichtum ihrer Wirkstoffe am besten entfaltet. Sie erkundeten unter anderem auch, ob, und wenn ja, welche Qualitätsunterschiede es bei im Tiefland oder in der Höhe gezogenen Pflanzen gibt. Stets war das Ziel, maximale Qualität in den Frischpflanzenpräparaten zu bieten.

Alfred Vogel hat mit diesen Qualitätsanforderungen Massstäbe gesetzt, die heutzutage von der Bioforce AG in Roggwil konsequent umgesetzt werden. Und mehr noch: Mit steigendem Wissen über Umwelt- sowie Klimafragen und die Bedeutung der Nachhaltigkeit gelingt es A.Vogel heute mit modernen Methoden, der Philosophie Alfred Vogels noch stärkeren Rückhalt zu geben.

Der Naturheilkunde-Pionier

Um die Mitte des vergangenen Jahrhunderts war die Stimmung breiter Bevölkerungsschichten nicht günstig für die Pflanzenheilkunde. Da war das kämpferische Auftreten eines Wegbereiters gefragt. «Die Natur ist viel reicher als der Giftschrank der Chemotherapie, und wir sollten ihr daher unser volles Vertrauen entgegenbringen», so seine eindringliche Ermahnung angesichts der Fixierung vieler Mediziner und mancher Patienten auf chemisch-synthetisch hergestellte Medikamente.

Dass es Alfred Vogel trotz aller Widerstände gelang, mit seiner Zeitschrift und seinen Büchern die Pflanzenheilkunde in der Schweiz so ungeheuer populär zu machen – das allein rechtfertigt schon den «Titel» Naturheilkunde-Pionier.

Dass er mit seinen Arzneimitteln aus frischen Pflanzen eine kleinere Revolution auf dem Heilmittelsektor provozierte, ist ein weiterer Grund, ihn zu Recht Naturheilkunde-Pionier zu nennen. Und wir möchten hier schon darauf hinweisen, dass sich seine Beobachtungen zur Wirkung der frischen Pflanzen heute weitgehend mit modernen Analyse- und Messverfahren bestätigen lassen.

Eine weitere Pioniertat Alfred Vogels war, dass er immer darauf beharrte, nach Möglichkeit die ganze Pflanze zu verwenden. Auch dies ist inzwischen, nach der Entdeckung der Sekundären Pflanzenstoffe, die einen hohen Stellenwert für die Gesamtwirkung der Heilpflanzen haben, wissenschaftlicher Standard. Werden nur Pflanzenteile verwendet, z.B. nur die

oberirdischen Teile oder nur die Wurzeln, ist es wichtig, Verfahren zu wählen, die möglichst viele Inhaltsstoffe extrahieren.

Frisch geerntete, kontrolliert biologisch angebaute Pflanzen aus natürlichem, sorgfältig ausgewähltem Saatgut bilden die Grundlage der A.Vogel-Naturheilmittel. Von der Pflanze zum Extrakt und zur Tablette wird konsequent eine Philosophie umgesetzt, in deren Mittelpunkt die Natur steht. Jedes A.Vogel-Frischpflanzen-Präparat muss das möglichst vollständige, unverfälschte Wirkungsspektrum der frischen Pflanze enthalten.

Arbeitsreiche Jahre in Teufen



In den ersten fünfzehn, zwanzig Jahren in Teufen verlief das Leben Alfred Vogels und seiner Familie ungefähr so: Mit den Hühnern aufstehen und früh zu Bett gehen. Die Stunden dazwischen waren übervoll mit der Betreuung der Patienten, den Konsultationen in der Praxis, der Beantwortung der immer zahlreicher werdenden telephonischen und schriftlichen Patientenfragen, der Lektüre von Fachbüchern,

dem Besuch von Fortbildungskursen, der Pflege zweier Gärten in Teufen und im Bündnerland, der Verwertung der Gartenprodukte, der Haltung ostfriesischer Milchschafe, dem Sammeln von Kräutern, Beeren und Tannenspitzen, der Produktion und

dem Versand der Arzneimittel und seiner Vortragstätigkeit.

Dazu kam, dass die Zeitschrift, die nun den Namen «Gesundheits-Nachrichten» trug, wieder regelmässig erschien und jeden Monat acht grosse Zeitungsseiten geschrieben werden mussten.



Alfred Vogel im Arbeitszimmer in Teufen

Die Jahre des Aufbaus

Je weiter der Zweite Weltkrieg zurücklag, desto besser ging es der Familie Vogel. Man konnte sich Hilfskräfte in der Praxis, im Sekretariat, bei der Arzneimittelproduktion, im Haushalt und im Heilpflanzengarten leisten.

Alfred Vogel konnte sich die Zeit nehmen, den Ratgeber «Der kleine Doktor» zu schreiben, ein Buch, welches das gleiche Ziel hatte wie die «Gesundheits-Nachrichten», nämlich: Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei ahnte er nicht, dass durch den riesigen Erfolg des Buches noch viel mehr Arbeit auf seinem Schreibtisch landen würde. Denn nun häuften sich die Anfragen aus aller Welt erst recht.

Es waren die Jahre des Aufbaus von zahlreichen Firmen im Ausland, von Finnland bis Südafrika und Kanada bis Australien. In

Montreal (Kanada) und Kapstadt (Südafrika) eröffnete er jeweils das erste Reformhaus.

Es waren auch die Jahre einer regen Vortragstätigkeit in der Schweiz, in Deutschland, in Holland, ja, in ganz Europa. Selbstverständlich wollten auch die Auslandsfirmen von dem charismatischen Redner profitieren, und so flatterten immer mehr Einladungen in ferne Länder nach Teufen.

Es waren die Jahre der Reisen in alle fünf Kontinente und der Erfahrungen, die Alfred Vogel in mancher Beziehung milder werden liessen. So notierte er z.B. 1960: «Ich selbst bin nun seit mehr als 40 Jahren Vegetarier. In jungen Jahren setzte ich mich gewissermassen fanatisch dafür ein ... Auf meinen vielen Reisen habe ich ... viele meiner einseitigen Auffassungen und Meinungen ausgleichen müssen. Ich stehe dieser Frage heute deshalb neutraler gegenüber als in jungen Jahren.»

Es waren die Jahre, in denen Alfred Vogel unermüdlich die Arbeit an seinen «Gesundheits-Nachrichten» fortführte. Auf Reisen schrieb er im Flugzeug, «aber auch in der Wüste, am Meeresstrand in einer einsamen Bucht oder auf einer Insel in einer Eingeborenenhütte». Hatte er, wo auch immer, eine fremde Kultur, ein schönes Land, eine unbekannt Pflanze entdeckt, berichtete er voller Enthusiasmus sofort seinen Lesern davon. Und es waren die Jahre des Aufbaus eines modernen, grossen Betriebs in Roggwil/TG mit eigenen Feldern. Die Bioforce AG, 1963 aus der Taufe gehoben, war eine neue, enorme

Herausforderung für den immerhin mittlerweile Sechzigjährigen, der es nicht gewohnt war, Aufgaben zu delegieren, und dem es nicht leicht fiel, nicht mehr alle Fäden in der Hand zu halten. Aber Alfred Vogel wäre nicht Alfred Vogel, hätte er nicht mit Argusaugen darüber gewacht, dass die von ihm entwickelten Richtlinien, was den Pflanzenanbau, die Produktion und die Qualität der Heilmittel anging, auch in dem grossen Unternehmen verwirklicht wurden.

Sophie Vogel, die treue Begleiterin und Helferin starb Ende 1982. Sie sagte einmal: «Alfred war die Lokomotive, und ich habe mein Leben lang versucht, hinten auf den Zug aufzuspringen.» Sie wusste aber auch: «Er hatte die Ideen, und ich musste sie im Alltag umsetzen.» Wer kann sagen, ob es ohne sie all die vielen Bücher und Zeitschriftenartikel gegeben hätte?

Glücklicherweise fand Alfred Vogel in seiner zweiten Frau Denise eine verständnisvolle Partnerin, die seine Überzeugungen teilte und mit ihrer ganzen Kraft und Fürsorge hinter ihm stand. Denise Vogel, sprach- und weltgewandt, war ihm eine unentbehrliche Hilfe bei allen anstehenden Arbeiten, bei zahllosen Auslandsterminen oder etwa beim Erstellen des Buches «Krebs – Schicksal oder Zivilisationskrankheit? ».

Heute ist Denise Vogel nicht nur die geschätzte Herausgeberin der «Gesundheits-Nachrichten», sondern auch eine gewichtige Stimme im Verwaltungsrat der Bioforce AG. Sie ist zudem Präsidentin der A.Vogel-Stiftung, die zum Ziel hat, die Betriebe und das Gedankengut des Stifters weiterzuführen.

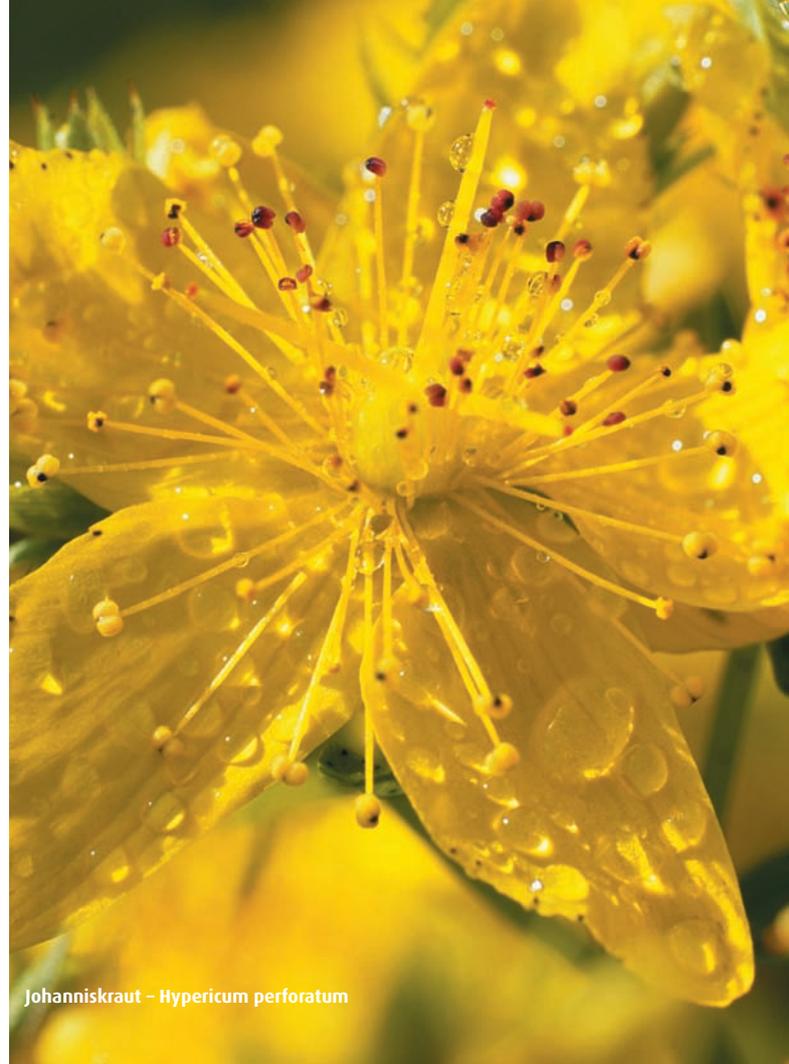
Die wichtigsten einheimischen Pflanzen

Kommen wir nun zurück zur Basis, zu den schönen, lebensvollen, frischen Heilpflanzen, von denen Alfred Vogel sagte, sie hätten ihn nie enttäuscht.

Johanniskraut bringt Sonne ins Gemüt

Von den weltweit rund 370 Johanniskraut-Arten lässt sich nur eine einzige für medizinische Zwecke nutzen: das Echte Tüpfel-Johanniskraut (*Hypericum perforatum*). Die sonnengelben Blüten erscheinen um den Johannistag, den 24. Juni, herum. Hat die Sommersonne ihren höchsten Stand erreicht, besitzt auch das *Hypericum perforatum* den höchsten Gehalt an heilenden Wirkstoffen. Vor der Blüte zeigen sich an den Blättern im Gegenlicht die charakteristischen durchscheinenden Tüpfelchen. Sie haben der Pflanze den Beinamen «perforatum» (durchlöchert) eingebracht. Wer noch näher hinsieht, entdeckt am Rand und teilweise auch auf der Blattfläche schwarze Drüsen. Sie enthalten Hyperinderivate, die dem berühmten Johannisöl, das seit jeher zur Wundbehandlung gebraucht wurde, die rote Farbe geben.

Neueren Datums sind hingegen die Forschungen zu Johanniskraut als Antidepressivum. Inzwischen ist die Wirkung bei



Johanniskraut – *Hypericum perforatum*



Weissdornfrüchte – *Crataegus monogyna*

keinem anderen Heilpflanzenpräparat vergleichbar gut mit soliden wissenschaftlichen Untersuchungen untermauert. Immer häufiger setzen Ärzte die Pflanze bei leichten bis mittelschweren Depressionen und seelischen Verstimmungen ein. Selbst in der stationären Psychiatrie findet sie Verwendung – mit guten Resultaten.

Mehrere Vertragsbauern bauen für A.Vogel eine spezielle Sorte an, die einerseits für den biologisch kontrollierten Anbau geeignet ist, andererseits ein optimales Verhältnis im Wirkungsspektrum aufweist. Die blühenden Triebspitzen werden zum besten Zeitpunkt geerntet und am Erntetag frisch verarbeitet.

Weissdorn – die Beere fürs Herz

«Immer erinnert mich der Weissdorn an die Zeiten, in denen Urgrossvater und Grossvater noch gute Pflanzenkenner waren. Ich half als Kind mit, die Beeren zu zerquetschen und sie in Weisswein einzulegen.» Alfred Vogel konnte die Arznei aus den frischen roten Beeren, die schwache und müde Herzen so gut kräftigt, während seiner Tätigkeit als Naturarzt selbstverständlich nicht missen.

Manche Patienten schätzen zwar die Tinktur aus den Weissdornbeeren der guten Wirkung wegen. Aber sie lieben das Herz-Tonikum, das nicht nur nervöse Herzen besänftigt, sondern auch eine gewisse Tristesse der Seele überzuckert. Denn Alfred Vogel war so klug, den säuerlichen Weisswein des Grossvaters durch süssen Malagawein zu ersetzen.

Von der Wirkung des Weissdorns (*Crataegus monogyna*) felsenfest überzeugt, wurde der Naturarzt nicht müde, die vorbeugenden und heilenden Eigenschaften der roten Beeren zu preisen. Im «Kleinen Doktor» empfahl er Weissdorn bei Arterienverkalkung, erhöhtem Blutdruck, Angina pectoris sowie verhärteten und verengten Herzkranzarterien als zuverlässiges Mittel.

Arnika – der Widerspenstigen Zähmung

Bergarnika ist die klassische «Nothelferpflanze» bei Rückenschmerzen, Zerrungen, Prellungen, Blutergüssen, Muskelkater und Hexenschuss. So wurden Arnikablüten das Objekt der Begierde vieler Salbenhersteller. Nur der Naturschutz konnte die Pflanze vor der Ausrottung retten. Dann stellte sich, dank moderner Forschungen, an denen auch A.Vogel massgeblich beteiligt war, heraus, dass *Arnica montana* ebenfalls eine hochwirksame Pflanze bei Gelenkschmerzen ist. Denn sie kann Entzündungen und damit akute Schmerzen stoppen. Nun war guter Rat teuer: woher Arnika nehmen und nicht stehlen? Hatte sich die scheue Bergpflanze doch bisher allen Kultivierungsversuchen widersetzt.

Für den Pflanzenfreund Alfred Vogel kam von Anfang an nur der streng kontrollierte biologische Feldanbau in Frage, was in Fachkreisen einiges Kopfschütteln hervorrief. Doch der beharrliche Kämpfer fand einen ebenso hartnäckigen Mitstreiter: Professor Ulrich Bomme von der Bayerischen Landesanstalt für



Bergarnika – *Arnica montana*



Tannenspitzen – *Picea abies*

Landwirtschaft nahm die Herausforderung an, allerdings dauerte es 15 Jahre, bis der Feldanbau von Bergarnika in einer Weise gelang, die wirtschaftlich vertretbar war.

Im Sommer, wenn die Arnika-Felder in schönster Blüte stehen, werden die goldgelben Blüten von Hand gepflückt und innerhalb von höchstens 24 Stunden zum hochkonzentrierten Arnika-Präparat verarbeitet. Es bekämpft das Entzündungs-geschehen an der Wurzel und lindert die quälenden Gelenkschmerzen bei Arthritis und anderen Formen von Rheuma. Logisch, dass auch die klassischen Behandlungsfelder wie Rückenschmerzen, Muskelkater und -verspannungen, Blutergüsse, Ischiasbeschwerden und Sportverletzungen von der Therapie mit Bergarnika profitieren.

Süsse Tannenknochen gegen Husten

«Tannenbäume husten nicht», meinte Alfred Vogel in seinen Vorträgen mit einem Schmunzeln. Er spielte damit auf die Wirkstoffe der hellgrünen, zarten Knochen an, die bei Husten und Heiserkeit der Kehle schmeicheln und zähe Verschleimungen lösen. Er selbst hat um seine Pflanzungen in Aesch 500 Tannenbäume setzen und im Frühling die neuen Triebe für seinen Hustensirup ernten lassen. Die frischen, saftreichen Triebe der Rottannen bilden die Wirkstoffgrundlage für den beliebten Tannenknochen-sirup und die schmackhaften Hustenbonbons. Heute stammen die Tannenspitzen aus kontrolliertem Anbau und bewilligten Wildsammlungen und sollen, so die Forderung

von A.Vogel, nur in den beiden unteren Dritteln der jungen Bäume oder Tannenhecken gepflückt werden, um das Wachstum so wenig wie möglich zu beeinträchtigen. Die Ernte erfolgt in den letzten beiden Mai- und den ersten zwei Juni-Wochen von Hand. Entscheidend ist, wie immer bei Frischpflanzen, der Faktor Zeit, müssen doch die Triebspitzen frisch in Roggwil eintreffen.

Der wissbegierige Forscher

Nie begnügte sich Alfred Vogel mit Informationen aus zweiter Hand. Wenn er etwas wissen wollte, suchte er die passenden Auskünfte an der Quelle – egal, ob er eine Brotfabrik besuchte oder einen Arzneimittelhersteller («um von Fachleuten gründliche Informationen zu erhalten»).

Das war auch ein tiefer Beweggrund seiner Reisen zu den Naturvölkern. Die Pflanzenwelt fremder Kontinente, die Lebensweise und Heilmethoden der Naturvölker wollte er vor Ort kennenlernen. Immer forschte er auch nach, ob diese einfach lebenden Menschen unter so genannten Zivilisationskrankheiten litten. Er sagte: «Ich wollte erfahren, wie sie sich gesundheitlich einstellten und behelfen, was sie assen, wie sie ihren Alltag verbrachten.»

Die wichtigsten Reisen

1920, mit 18 Jahren, sass Alfred Vogel allein und ohne einen einzigen Rappen in einem billigen Hotel in Italien und konnte die Rückfahrt im Vierte-Klasse-Abteil der Bahn nicht bezahlen. Von seinen Freunden, die ihm Geld schuldeten, reagierte keiner. Daraufhin blieb ihm nichts anderes übrig, als seine Eltern um einen Zustupf zu bitten. Von dieser Episode berichtete er: «Ich schrieb um Geld mit der Begründung, ich wolle etwas als Andenken kaufen, und statt Geld erhielt ich von meiner Schwester die Antwort, ich solle heimkommen, ohne Andenken zu kaufen.»

Neugierde und Reiselust blieben. Immerhin reiste er später komfortabler: mit dem Schiff in die USA und nach Südafrika und per Flugzeug rund um den Globus.



Alfred Vogel vor der Meeresenge von Gibraltar

Nordamerika

Von der Neuen Welt war Alfred Vogel fasziniert, mehr als seine Frau Sophie. Nach dem allerersten Besuch in den USA notierte er: «Mit unserem Schulenglisch sieht es etwas böse aus ... Reden können wir, aber verstehen, das ist eine andere Sache.



Roter Sonnenhut – Echinacea purpurea

Wir kommen aber so leidlich durch ...» Hier sei kurz eingefügt, dass Alfred Vogel in den Folgejahren sehr gut Englisch sprach und sowohl in den USA wie in Kanada, Grossbritannien, Südafrika, Australien und Neuseeland Vorträge hielt und in TV-Sendungen sowie im Radio ein gefragter Gesprächspartner war. Die anfängliche Faszination wich später einer gewissen Enttäuschung. Anlässlich mehrerer Reisen war er in den USA von Ost nach West und von Nord nach Süd mit Auto, Zug und Wohnwagen unterwegs. Trotz Tausender von Kilometern «in reinem Indianergebiet» war er doch von seinen Studienreisen zu den nordamerikanischen Indianern insofern desillusioniert, als diese in Reservaten lebten und mit den erwarteten Naturvölkern nicht mehr viel gemeinsam hatten. Ohne greifbares Erlebnis verlief auch die Suche nach unbekanntem Heilpflanzen.

Mit einer – ebenso grossen wie überraschenden – Ausnahme:

Alfred Vogel, der Sioux-Häuptling und die Echinacea

In Süd-Dakota lernte er 1953 im Pine-Ridge-Reservat den Häuptling Ben Black Elk kennen und unterhielt sich mit ihm über Gott und die Welt, das Leben im Reservat, das Verschwinden vieler Indianerbräuche und, wie sollte es anders sein, die Heilkunst mit Pflanzen. Auf diese Weise fasste der Häuptling Vertrauen zu ihm und gab ihm nicht nur das Wissen um die Wirkung der Echinacea weiter, jener Heilpflanze, die für Alfred Vogel so wichtig werden sollte, sondern schenkte ihm darüber



Alfred Vogel und
Ben Black Elk

hinaus sogar Samen des Roten Sonnenhuts. Die Sioux kannten diese Pflanze schon seit Generationen und setzten sie vielseitig als Heilmittel ein: gekaute Blätter äusserlich bei Schlangenbissen und eitrigen Wunden, innerlich zur Stärkung der Abwehrkräfte bei fieberhaften Erkrankungen und Infektionen.

Wie ausserordentlich diese freundschaftliche Geste war, sollte Alfred Vogel erst später so richtig klar werden. Auf seinen Reisen durch Süd-

amerika machte er häufig die Erfahrung, dass die Indianer «ihre Geheimnisse auf dem Gebiet der Heilkunde sorgfältig hüten» und keineswegs bereit waren, sie irgendwelchen vorbeireisenden Fremden mitzuteilen.

Alfred Vogel erwies sich des grosszügigen Geschenks würdig: Er pflanzte die Samen in Teufen und auch im Engadin ein, wo er seine geliebten Echinacea-Kulturen hegte und pflegte. Jahre später resümierte er: «Ich habe die Echinacea im Engadin aufgezogen (auf über 1600 Meter Höhe) und langsam akklimatisiert. Allerdings musste ich ... 15 Jahre Geduld haben, bis sich die Echinacea-Pflanze der Sioux-Indianer durch gute Pflege völlig dem Klimaunterschied angepasst hatte.»

Die Tropfen und Tabletten aus Echinacea sind das wohl bekannteste Frischpflanzenheilmittel aus dem Hause A.Vogel. Seit

mehr als 50 Jahren vertrauen Millionen von Verbrauchern in über 30 Ländern auf die immunstärkende, Erkältungen abwehrende, entzündungshemmende und antivirale Kraft von Alfred Vogels schöner Lieblingspflanze.

Sabal-Früchte für die Prostata

Bleiben wir noch in den USA und schauen zum südlichsten Zipfel des Festlands, nach Florida, das Alfred Vogel mit seiner Familie bereiste und wo er auch die dort lebenden Indianer, die Seminolen, kennenlernte. In Florida ist die amerikanische Sägepalme (*Serenoa repens*) zuhause. Sie wächst nördlich der Everglades, auf Dünenböden und in Kiefernwäldern. Die Palme wird meist nicht grösser als einen Meter, kann aber gelegentlich auch zu ganzen Büschen auswachsen und sogar mehrere Meter in die Höhe schiessen. Eine unscheinbare Pflanze, wären da nicht diese wertvollen Früchte unter den hellgrünen Blattfächern. Die Indianer im Sonnenschein-Land hatten die Sägepalmenfrüchte bei Blasenentzündungen und Verdauungsproblemen verwendet. An erster Stelle jedoch standen die Beschwerden infolge beginnender Prostatavergrösserung wie häufiger Harndrang, Probleme beim Wasserlassen und Nachträufeln. Und noch eine interessante Verwendung hatten die Indianer für die Früchte der kleinen Fächerpalme: Sie brauchten sie als Liebesmedizin zur Verbesserung der Erektionsfähigkeit. Die Früchte, die zur Herstellung der Sabal-Präparate verwendet werden, zählen heute zu den bekanntesten und – was viel



Sägepalme – *Serenoa repens*

wichtiger ist – am besten erforschten Heilpflanzen für die Behandlung der Symptome bei beginnenden Prostatabeschwerden.

A.Vogel bezieht Sabal-Früchte aus Florida, wo die Sägepalmen in bio-zertifizierten Halbwildkulturen angebaut werden. Die Mitarbeitenden der Anbaufirma sorgen dafür, dass die Palmen in eingezäunten Feldern genug Platz zum Wachsen haben und nicht vom Wald oder von anderen Konkurrenten überwuchert werden.

Südamerika

Auf der Suche nach Ländern, wo man die Indianer nicht in Reservaten aufsuchen musste, zog es Alfred Vogel 1958 nach Mittel- und Südamerika. Und tatsächlich lernte er viele indigene Völker kennen, von den Mayas in Guatemala über die Shuar in Ecuador bis zu den Quechua (Inka) in Peru, Bolivien und Chile. Es gibt kein Land in diesem riesigen Kontinent, das er nicht bereist hätte. Und er lernte viele neue Pflanzen kennen: beispielsweise die tropische Papaya (damals noch nicht in jedem Supermarkt); die Barbascowurzel, ein natürliches Insektizid; die Chiliart Rocoto, die gut gegen Milzleiden sein sollte; die Planta Niña, die antibiotische Wirkung hat; die bitterstoffhaltige Kondurangorinde, welche die Heilung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren unterstützt, oder die Chanca piedra aus dem peruanischen Regenwald, welche die Indianer bei Gallenbeschwerden anwandten. In Uruguay erfuhr er von dem sehr

seltene indianische Heilmittel Lapacho-pichini-Rinde. Von der Luffa operculata, einer tropischen Kürbisart, berichtete er: «Ich habe oft zugeschaut, wie die Indianer sie auf glatten Steinen am Fluss ausklopfen, bis das grüne Fleisch ganz weg war. Die harte Fasersubstanz wurde als Heilmittel gebraucht.» Diese auch als Schwammgurke bezeichnete Kürbisart ist in der Homöopathie bewährt bei Schnupfen, Heuschnupfen, chronisch-trockener Nase sowie Nasennebenhöhlenentzündung und zeichnet sich dadurch aus, dass sie insbesondere zur längeren Anwendung bzw. zum Dauergebrauch geeignet ist. Sie ist Bestandteil von homöopathischen Komplexmitteln bei Stirnhöhlen- und Nasennebenhöhlenbeschwerden sowie Heuschnupfen.

In einigen Reisestationen traf er Schweizer, die in den jeweiligen Ländern zuhause waren. Besonders gute Verbindungen hatte er in Peru, und so wurde die verwegene Idee geboren, eine 72 Hektar grosse Farm mitten im Urwald bei der Stadt Tarapoto zu erwerben. Die Absicht war, dort bestimmte Heilkräuter anzupflanzen. Er liess eine Strasse bauen und – neben den Heilpflanzen – Bananen, Mais, Maniok, Karotten, allerlei Gewürze, Trauben, Brotfrucht, Papaya, Chiramoya, Avocado, Acerola-Kirschen, Zuckerrohr, Kaffee und Yucca pflanzen. Zu Beginn des neuen Projekts schuftete Alfred Vogel mit auf den Feldern und genoss die einfachen Dinge des Lebens: «Wenn ich tagsüber auf meinen Kulturen in den Kordilleren durch angestrengte Arbeit zum Schwitzen kam, war es herrlich, ... in den hellbraunen Wellen des angrenzenden Flusses untertauchen zu können. Ein so herrliches Naturbad habe ich sonst nirgendwo gefunden ...»

In der Folgezeit konnte er sich wegen seiner vielen Verpflichtungen nicht mehr so um die Farm kümmern, und nach elf Jahren musste er sich eingestehen, er «habe nur hineinsteckt und gar nichts herausbekommen, denn die Heilkräuterproduktion ist im Versuchsstadium steckengeblieben». Der Kämpfer hatte einen Kampf verloren.

Um die Jahreswende 1958/59 unternahm Alfred Vogel eine abenteuerliche, 600 Kilometer lange Flussreise von Yurimaguas nach Iquitos durch den tiefsten Amazonasdschungel, um die Lebensweise dort beheimateter Indianer zu erkunden. Mit einem Bekannten und einem Einheimischen legte er die Strecke in einem Einbaum zurück, abends baten sie in kleinen Indianersiedlungen in Ufernähe um Quartier. In den «Gesundheits-Nachrichten» heisst es dazu: «Ich lebte genau wie die Indianer, denn ich ass mit ihnen zusammen und schlief in ihren Hütten.» Unentbehrlicher Begleiter auf dieser und anderen Reisen war sein «kleines Köfferchen mit (den eigenen) Naturheilmitteln, das sich als unbezahlbare Hilfe erwies». Das wichtigste Präparat darin waren die Echinacea-Tropfen, die Vogel jeden Tag einnahm. Dass er auf seinen gefährlichen Reisen durch tropische Urwälder, durch Wüsten und Steppen kaum je ernsthaft erkrankte, führte er darauf zurück, dass die Indianerpflanze ihn täglich vor Infektionen, Entzündungen und anderen Krankheiten beschützte.



Japanischer Tempelbaum – Ginkgo biloba

Asien

Alfred Vogel war mehrfach dort: Japan, Hongkong, Korea, Indien, Sri Lanka, Indonesien, Singapur, Thailand und Malaysia waren einige der Reisesstationen.

Er knüpfte Kontakte, um etwa die besten Ginsengwurzeln aus Korea oder getrocknete Bio-Früchte aus Thailand in die Schweiz importieren zu können.

Als er einmal aus dem Fernen Osten zurückkam, unternahm er «einen Versuch mit der Anpflanzung von Sojabohnen. Die verschiedenen Sojagerichte, die ich in China und Japan kennengelernt hatte, beeindruckten mich so ... dass ich mir vornahm, diese Bohnenart in der Schweiz anzupflanzen, aber mein Versuch war damals nicht von Erfolg gekrönt». (Um 1974 herum probierte er es mit einer neuen Soja-Sorte nochmals – und hatte Erfolg.)

Ginkgo biloba: Powerpflanze für die Hirndurchblutung

In Japan lernte Alfred Vogel den Japanischen Tempelbaum (Ginkgo biloba) kennen. Er war überrascht zu erfahren, dass die Samen den Atombombenabwurf über Nagasaki überlebt und in der verseuchten Erde wieder ausgetrieben hatten. In ihrer Heimat China sollen die ältesten Ginkgo-Bäume 4000 Jahre alt sein. Sie erreichen dort eine Höhe von über 40 Metern und einen Stammdurchmesser von vier Metern. Erstaunlich sind auch die Heilwirkungen der Ginkgo biloba-Blätter bei Durchblu-

tungsstörungen im Gehirn und Konzentrationsschwäche. Alfred Vogel war davon so begeistert, dass er in seinem Garten in Aesch eigenhändig einen dieser faszinierenden Bäume pflanzte. 1986 schrieb er, er wolle die Blätter seines Ginkgo-Baumes ernten, damit eine Frischpflanzentinktur zubereitet werden könne, denn sie sei «sicher besser und aktiver als die aus Trockenpflanzen hergestellte». Das war der Beginn der Entwicklung eines wirksamen und sehr bewährten A.Vogel Frischpflanzenpräparats.

Die moderne Wissenschaft hat die Effekte des Ginkgo biloba eingehend untersucht und dessen durchblutungsfördernde Wirkung bestätigt. Ginkgo fördert die Fliesseigenschaften des Blutes, erhöht die Strömungsgeschwindigkeit in den Kapillaren, stabilisiert die Zellmembrane und optimiert die Sauerstoffversorgung. Er regt den Hirnstoffwechsel an und verbessert kognitive Leistungen wie Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit sowie Merk- und Lernfähigkeit. Anerkannt ist der Einsatz von Ginkgo insbesondere zur Steigerung des Konzentrationsvermögens und zur Verbesserung des Kurzgedächtnisses.

Quietschvergnügt dank Durian

Auf einer Reise durch Indonesien lernte er erstmals die Durianpflanze kennen und erfuhr, dass viele Forscher und Reisende die Frucht als die vorzüglichste der Welt bezeichneten. Und tatsächlich ist die Durian (*Durio zibethinus*) mit der stacheligen

Schale frisch vom Baum wohlriechend und wohlschmeckend. Allerdings entwickelt die Schale wenige Tage nach der Ernte einen unangenehmen Geruch nach Knoblauch, Zwiebeln und reifem Weisskäse, wie Alfred Vogel fand. Andere behaupten, der Geruch erinnere an faule Eier oder Terpentin. Kein Wunder hat die Durian in den meisten öffentlichen Gebäuden Südostasiens und in der U-Bahn Singapurs Hausverbot. «Aber wer den Geruch aushält und die kopfgrosse, wuchtig aussehende Tropenfrucht einmal kostet, stellt erstaunt fest: Was so übel riecht, schmeckt ganz ausgezeichnet», schrieb Alfred Vogel in seinem Klassiker «Der kleine Doktor».

Als er in den 1960er Jahren mit Frau und Tochter von der malaysischen Hauptstadt Kuala Lumpur in Richtung Singapur fuhr, hatte er eine Durian im Kofferraum. Ein strenger Geruch breitete sich im Auto aus, und die Frauen beschwerten sich über den Gestank. Doch der sparsame Pflanzenforscher wollte die Frucht nicht wegwerfen. Er bat den Chauffeur anzuhalten. Beide setzten sich an den Strassenrand und assen die ganze «Stinkfrucht» auf. Mit eindrücklichen Folgen: Alfred Vogel blieb zu seinem Erstaunen – und ganz gegen seine Gewohnheit – bis weit in die Nacht hinein hellwach und, wie er selbst sagte, quietschvergnügt. Die mineralstoff- und vitaminreiche Durianfrucht, die – übrigens völlig geruchlos – Eingang ins A.Vogel Vollwert-Müesli gefunden hat, ist in Asien und Australien für ihre anregende und kraftspendende Wirkung bekannt – manche sagen ihr gar eine aphrodisische Wirkung nach.

Afrika

Auch diesen Kontinent hat Alfred Vogel mehrmals bereist. Ziele waren unter anderem: Marokko, Liberia, Monrovia, Eritrea, Kenia, Nigeria, Tansania, Namibia und Südafrika. Im Vorfeld hatte er vielen Schweizer Botschaften und Konsulaten regelmässig die «Gesundheits-Nachrichten» zukommen lassen – so dass er «jeweils kein ganz Fremder» war, wenn er «in irgendeinem Land unsere Landesvertreter» besuchte. Überall hatte er Kontakte und Freunde, die ihn auf verschiedene afrikanische Heilpflanzen aufmerksam machten.

So erfuhr er von der afrikanischen Hypoxiswurzel, die positive Wirkungen auf bestimmte chemische Vorgänge in der Prostata hat, sowie vom Harongabaum, dessen ätherisches Öl aus der Rinde und den Blättern «ausgezeichnete Wirkung auf die Bauchspeicheldrüse» hat.

Er lernte auch die in Ostafrika beheimatete *Spilanthes oleracea* (Parakresse) kennen. Prompt pflanzte er das pflegeintensive und wärmebedürftige Gewächs in seinen Schweizer Heilpflanzengarten und freute sich diebisch, dass sie nach einem kalten Winter im Frühling wieder keimte. Die entzündungshemmende und erfrischende Wirkung der Parakresse spielt heute noch eine Rolle im Kräuter-Mundwasser und im Kräuter-Mundspray.

Kalahari – auf der Suche nach der Rheuma-Pflanze

Mitte der 1960er Jahre reiste Alfred Vogel erstmals in die Kalahari, die Trockensavanne oder Halbwüste in der Grenzregion zwischen Südafrika, Namibia und Botswana. Auf den trockenen und sandigen Böden wächst eine Heilpflanze gegen Rheuma: die Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*). Sehen kann man die Pflanze nur, wenn während der Regenzeit frische Triebe und rosa- bis purpurrote Blüten erscheinen. Im grössten Teil des Jahres sind die oberirdischen, flach am Boden liegenden Pflanzenteile trocken und braun – und zwischen den Wüstengräsern und Dornensträuchern kaum auszumachen. Die einheimischen Buschmänner, die San, nutzten die tief im Boden liegenden Wurzelknollen als Tee zur Wundheilung, zur Linderung von Verdauungsbeschwerden, bei Leber- und Nierenleiden sowie Schmerzen – hielten ihr Wissen aber streng geheim.

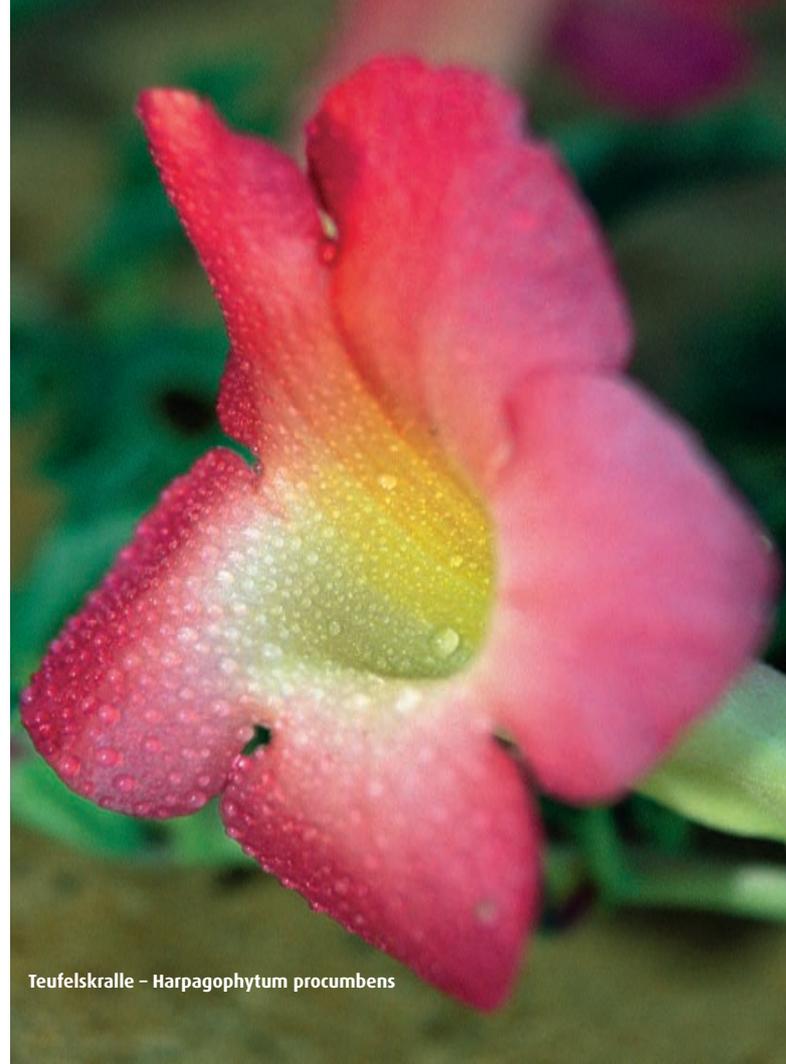
Bis ein Deutscher, der sich in Namibia als Farmer niedergelassen hatte, die Pflanze fand und um 1920 die Wurzeln zur Analyse nach Jena schickte. Nachdem die entzündungshemmenden Wirkstoffe entdeckt worden waren, wurde die Pflanze in den 1950er Jahren in Deutschland als Arzneidroge eingeführt. Selbstverständlich wurde auch Alfred Vogels Interesse an der Teufelskralle geweckt. In Namibia fuhr er mit einheimischen Freunden sowie «Pickel und Schaufel in die Steppe, und da es einige Tage zuvor ausgiebig geregnet hatte, trafen (sie) die Pflanze in schönster Blüte» an. Sie gruben nach den Wurzeln, die bis in zwei Meter Tiefe reichen.

Da sich die Pflanze nur aus der Hauptknolle regenerieren kann, verwendet man für medizinische Zwecke ausschliesslich die Knollen der sekundären Wurzeln. Die entzündungshemmenden und anti-arthritischen Effekte der Teufelskralle sind stark ausgeprägt, und es spricht auch nichts gegen eine lange Einnahme.

Alfred Vogel wies schon damals auf die Gefahr des Raubbaus hin, waren doch die Wurzeln in der ganzen westlichen Welt begehrt. «Die Pflanze muss kultiviert werden», forderte er. Was nicht ganz einfach war, schliesslich gedeiht die Teufelskralle nur in der Kalahari. Heute bezieht A.Vogel den Rohstoff aus einem Anbauprojekt in Südafrika. Das ökologische und nachhaltige Projekt braucht dank innovativer Anbauverfahren keine künstliche Bewässerung. Es achtet auf den Erhalt der Pflanze, auf qualitativ gleichbleibend gute Rohstoffe und bietet zudem einheimischen Familien eine wichtige Einkommensquelle.

Australien

Australien, Neuseeland und Tasmanien waren Reiseziele Ende des Jahres 1969. Dort war Alfred Vogel überraschenderweise durch das von ihm entwickelte Vollkornbrot bekannt, das es in zahlreichen Bäckereien in Australien und Neuseeland zu kaufen gab (und 1979 einen Umsatz von 15 Millionen Broten pro Jahr erreichte). Übrigens gibt es Down Under das «Vogel-Brot» noch heute.



Teufelskralle – *Harpagophytum procumbens*

Während seines sechswöchigen Aufenthalts hielt Alfred Vogel 50 Vorträge über «natürliche Ernährung und gesunde Lebensweise» und stiess auf grosses Interesse bei der Bevölkerung und, wie er stolz vermerkte, auch bei Ärzten. In den «Gesundheits-Nachrichten» berichtete er postwendend: «Trotz dem anstrengenden grossen Programm, das ich mit Flugreisen, Radio- und Televisionsvorträgen, mit Empfängen von zeitweise 15 bis 20 Reportern täglich bewältigen musste, gelang es mir, ohne grosse Ermüdung durchzuhalten.»

In der Zeitschrift schilderte er auch diese amüsante Episode: «In den Hotels schaute man mich komisch an, wenn ich mein Paket Vollwertmüesli auf den Tisch stellte und Sauermilch, Buttermilch, Joghurt oder Fruchtsaft verlangte, um mir mein Müesli zubereiten zu können. In Brisbane (Queensland) war ich in einem sehr guten Hotel einquartiert. Zum Frühstück verlangte ich einen Fruchtsalat aus den feinen Tropenfrüchten, die dort erhältlich sind. Aber die Angestellten standen nur ratlos herum ... Da holte ich mir in einem nahe gelegenen Geschäft Papayas, Mangos und andere Früchte ... Mit Müesli vermenget, war dies für mich nebst einem Bambukaffee und Vogel-Brot ein vollwertiges Frühstück. Als mich ein Zeitungsreporter aufsuchte, hatte er viel zu berichten über die königliche Mahlzeit, mit der ich meinen Tageslauf begann.»

Ernährung – eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit

Auf all seinen Reisen studierte Alfred Vogel die Ernährungsweise der noch ursprünglich lebenden Völker. Er suchte nach «beweiskräftigen Anhaltspunkten und Argumenten» für seine Theorie, diese litten nicht oder kaum unter so genannten Zivilisationskrankheiten wie Rheuma, Gicht, Übersäuerung, Krebs oder Herzinfarkt. Er schrieb: «Ich wandte mich vielen Naturvölkern zu, verweilte deshalb in Nord-, Zentral- und Südamerika bei den Indianern, besuchte in Afrika jene Negerstämme, die noch nach alten Sitten und Gebräuchen leben, und ebenso interessierten mich in Asien jene Völker in der Nähe des Himalajas, von denen bekannt ist, dass ihre Lebensweise die natürlichste sei. Auch das Leben der Polynesier und Melanesier auf den verschiedenen Südseeinseln prüfte ich.»

Und damit kommen wir zum Thema Ernährung, einem Thema, das Alfred Vogel seit jeher beschäftigte. Wie Sie schon erfahren haben, ernährte er sich als Jugendlicher und junger Mann längere Zeit mit Rohkost, später jahrzehntelang vegetarisch, und erst in höherem Alter war er hin und wieder auch einem Fisch oder Stück weissen Geflügel nicht abgeneigt. Zu «richtiger» Ernährung gehörte für ihn vor allem auch das Masshalten beim Essen. Der körperlich kleine Mann war stolz darauf, sein Leben lang das Gewicht von 60 Kilo gehalten zu haben.



Als junger, begabter Turner ernährte er sich vor dem Wettkampf mit Rosinen, Datteln, Mandeln, Äpfeln und getrockneten Bananen. Seine Turnkollegen indes versuchten, ihre Leistungsfähigkeit mit rohen Eiern und kräftiger Eiweissnahrung zu steigern.

In seiner Zeitschrift gesteht er: «Meinen Kollegen wagte ich allerdings meine Ansicht nicht anzuvertrauen, denn sie hätten mich gründlich ausgelacht, war sie doch gegen die damals in Sportkreisen herrschende Meinung gerichtet. ... es war schwierig, eigene Ansichten zu vertreten, was ich oft sehr bitter zur Kenntnis nehmen musste.»

Schon 1926, als gerade mal 24-jähriger Reformhaus-Besitzer in Basel wies er sich als Ernährungstherapeut aus und wettete in seiner Broschüre «Kleiner Wegweiser für Lebensreform» gegen das «Gespenst der modernen Lebensmittelindustrie», die durch das Angebot minderwertiger Nahrungsmittel die «Lebensfreude erdrosselte». In dem kleinen Heft klärte er auf über falsche Nahrungsmittel, die «ihrer Vitamin- und Kompletstoffe» durch «chemisch-mechanische Präparationsprozesse» beraubt worden waren. Geschickt verknüpfte der junge Ladenbesitzer diese Aufklärung mit seinem eigenen Warenangebot, dessen gesundheitliche Vorteile er eingehend beschrieb.

«Natürliche Ernährung» basiert für Alfred Vogel darauf, «Naturprodukte in möglichst unveränderter Form» zu essen (Vollkornprodukte, Vollreis, unraffinierten Zucker). Genauso wichtig war ihm die Rationierung von tierischem Fett und Eiweiss sowie das Weglassen schädlicher Genussmittel wie Alkohol, Kaffee, Tabak etc.

Er schrieb Bücher und hielt ungezählte Vorträge zu Ernährungsthemen wie: Die Nahrung als Heilfaktor, Gift in der Nahrung, Zivilisationskrankheiten als Folge falscher Ernährung oder Die Eiweissfrage.

Der Naturarzt musste seinen Patienten nur allzu oft den Zusammenhang zwischen mangelnder Leberfunktion und dem überhohen Konsum von tierischen Eiweissen und Fetten erläutern. Als dann ein guter Freund an einem Leberleiden starb, entschloss er sich, seine Erfahrungen und Kenntnisse über den «Grundpfeiler der Gesundheit» und das «wunderbarste Laboratorium» des Körpers niederzuschreiben. Das Buch mit dem etwas störrischen, aber nichtsdestoweniger treffenden Titel «Die Leber reguliert die Gesundheit» erschien 1960 und lag drei Jahre später bereits in vier Fremdsprachen vor. Es behandelt umfassend sämtliche Ernährungs- und Diätfragen, Pflanzenheilmittel und physikalische Massnahmen zur Pflege von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse.

Zudem beschäftigte er sich sehr intensiv mit «Rezepten» für gesunde Lebensmittel. Besonders am Herzen lag ihm vollwertiges Brot. Schon 1953 konstatierte er stolz, er «habe nun unter der Bezeichnung A.Vogels Flockenbrot ein Naturbrot herausge-

bracht, das gehaltlich genau dem Brot der Naturvölker entspricht».

Nichtsdestotrotz tüftelte er jahrelang an der Verbesserung seiner Rezepte für gute und bekömmliche Vollkornbrote – und berichtete jeweils ausführlich in den «Gesundheits-Nachrichten» darüber.

Molkosan – die herbe Frische der Alpen

Das zweite Nahrungsmittel, das Alfred Vogel schon sehr früh beschäftigte, war die gesunde Molke bzw. deren haltbare Version. Schon 1926 entwickelte er mit einem Arzt und einem Chemiker «die ersten Gärungsversuche. Monatelang waren wir zu dritt an der Arbeit. Oft hielt mich diese bis in die Nacht hinein gefangen ... bis wir eine fein schmeckende Molke (erreichten), die nur noch konzentrierter werden musste, was allerdings erneut eine Frage der Zeit, Erfahrung und Geschicklichkeit bedeutete, denn die Vakuumeindickungsapparate waren damals noch nicht so weit entwickelt. So dauerte es ein weiteres Jahr, bis das Molkenkonzentrat in den Handel gebracht werden konnte».



Durch milchsäure Vergärung entstand eine konzentrierte Schotte, das berühmte Molkosan. Besonders wertvoll ist, dass die Milchsäure zu 95 Prozent in Form der rechtsdrehenden L(+)-Milchsäure vorliegt, denn nur sie wird direkt in den menschlichen Stoffwechsel eingeschleust. Sie wirkt anregend auf die Darmbewegungen (Peristaltik) und damit auf die Verdauung. Zudem fördert sie die Gesundheit der Darmflora.

Molkosan, das reinigende Elixier aus den Schweizer Alpen, ist nicht nur ein gesunder Durstlöcher, sondern auch ein Entschlackungs-Getränk für eine gute Verdauung und die schlanke Linie.

Bambu – mehr als ein Ersatz für Kaffee

Der allererste von Alfred Vogel schon in Basel angebotene Kaffee-Ersatz war der «Getreide-Frucht- und Wurzelkaffee», ein bekömmliches Getränk für die ganze Familie mit «schöner Farbe» und «feinem Aroma». Rohprodukte waren damals wie heute Getreide (Roggen), Südfrüchte (Feigen), Waldfrüchte (Eicheln) und Wegwartewurzeln (Zichorie). Vogel war, wie er selbst sagte, ein fanatischer Kaffeegegner. Im «kleinen Doktor» allerdings beichtet er, er greife zu diesem Nervengift, wenn er durch nächtliche Autofahrten an seinem Nervensystem Raubbau treiben müsse. Das sei immer noch besser, als sich durch Einschlafen am Steuer in Gefahr zu begeben. Später milderte sich seine Gegnerschaft durch den Anblick der schönen Kaffeebäume auf seiner peruanischen Farm und seine Erfahrungen mit der Zube-



reitung des Kaffees bei den Arabern («ohne Milch wie gewohnt, dafür mit dem Kaffeesatz und ziemlich viel Zucker getrunken, hat mir diese arabische Zubereitungsart sehr wenig Schwierigkeiten verursacht»). Grundsätzlich aber hielt er daran fest, es sei der Gesundheit zuliebe sinnvoller, den Bohnenkaffee durch einen guten Getreide- und Fruchtkaffee zu ersetzen.

Mit der Entwicklung der Instant-Version 1960 erfand Alfred Vogel den einprägsamen Namen Bambu. In den «Gesundheits-Nachrichten» heisst es: «Den Namen Bambu hat er erhalten als Erinnerung an eines der interessantesten Kaffeehäuser von Guatemala. Es ist mit indianischer Kunst ausgestattet, und man vergisst es deshalb nicht so rasch wieder.»

Herbamare – die gesunde Würze

Alfred Vogel ging davon aus, dass das Würzen der Speisen eine dreifache Funktion habe: Erstens zum guten Geschmack beizutragen, zweitens die Verdauung anzuregen und drittens sollen die Würzstoffe selbst infolge ihres Gehalts an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen die Heilwirkung der Lebensmittel ergänzen. Verwirklicht hat er diese Vorhaben in seinen Frisch-

kräuter-Meersalzen, die Geschmack und Gesundheit in exzellenter Weise in sich vereinen. Seit mehr als 50 Jahren macht Herbamare, das Meersalz mit den 12 frischen Gemüsen und Kräutern, in der Küche Furore und gehört zu den beliebtesten und bekanntesten Lebensmitteln der Schweiz.

Das reine Naturprodukt Meersalz, die gartenfrischen Zutaten und der aufwändige Produktionsprozess garantieren die erstklassige Qualität der A.Vogel Frischkräuter-Salze.

Hergestellt werden sie im Elsass. Die biologisch angebauten, erntefrischen Kräuter und Gemüse werden in Colmar verarbeitet. Die Kräuter und Gemüse werden sortenrein zerkleinert, im Verhältnis 1:2 mit grobem natürlichem Meersalz vermischt und in geschlossenen Behältern aufbewahrt. Zwischen drei und achtzehn Monaten haben die Salzkristalle nun Zeit, die Aroma- und Farbstoffe, die ätherischen Öle und Enzyme sowie weitere pflanzliche Wirksubstanzen der Kräuter in sich aufzunehmen. Mit diesem Verfahren, das Mazeration genannt wird, hat Alfred Vogel eine faszinierende Methode entdeckt, die Inhaltsstoffe frischer Zutaten zu konservieren. Nach der aromaschonenden Trocknung unter Vakuum bei höchstens 40 °C werden die Salze einzeln gemahlen und nach der Originalrezeptur von Alfred Vogel gemischt.

Bei Herbamare sind es zwölf köstlich-aromatische Zutaten: Sellerie (Knollen und Grün), Lauch, Kresse, Zwiebeln, Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, Knoblauch, Basilikum, Majoran, Rosmarin, Thymian. Angereichert ist es zudem mit der jodhaltigen Meeressalze Kelp, die Alfred Vogel in Kalifornien kennengelernt hatte und die er wegen ihrer stoffwechsellagernden Wirkung sehr schätzte.

Die Rolle der Ernährung bei Gesundheit und Krankheit

Als Naturarzt und Ernährungstherapeut war sich Alfred Vogel des engen Zusammenhangs zwischen Ernährung und Gesundheit bewusst. Nicht selten musste er betrübt feststellen, dass «Menschen, die durch pflanzliche Heilmittel erfolgreiche Hilfe erhalten hatten, durch falsche Ernährung diesen erfreulichen Erfolg wieder einbüssten».

Er liess nicht locker, seinen Patienten, Zuhörern und Lesern Hilfe zur Selbsthilfe zu geben: Stets betonte er, dass jeder, bis zu einem gewissen Grad, für seine Gesundheit selbst verantwortlich sei und dass eine gesunde Ernährung mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln dafür eine Grundvoraussetzung ist. In den «Gesundheits-Nachrichten» versicherte er: «Ich war überzeugt, dass die Naturheilmethode nicht bei den Frischpflanzenpräparaten, bei den Wasseranwendungen und all den anderen physikalischen Behandlungsarten stehen bleiben durfte. Um etwas befriedigend Ganzes erreichen zu können, gehörte die Ernährungstherapie als Grundlage hinzu.» (1962)

Naturheilkundliches Wissen vermitteln

Alfred Vogel gab viele Schriften, einige Bücher und eine Zeitschrift im eigenen Verlag heraus. Auch andere Schweizer Lebensreformer oder Naturärzte haben dies getan, doch niemand war so erfolgreich und beharrlich wie er.

«Der kleine Doktor» ganz gross

«Innert Jahresfrist wurde er 5000 Mal verlangt», jubelte der Autor überrascht. Und das nur durch Mundpropaganda und Werbung in der eigenen Zeitschrift. Mit «Der kleine Doktor» gelang Alfred Vogel ein überwältigender Publikumserfolg. In total 12 Sprachen übersetzt, wurde der Bestseller weit mehr als zwei Millionen Mal verkauft. (Allein in Holland beträgt die Auflage mehr als eine Million Bücher.)

Ursprünglich geschrieben für Bewohner entlegener Gebiete, in denen der Arzt nicht um die Ecke wohnt, entwickelte sich der Ratgeber erstaunlich schnell zum weltweit gefragten Nachschlagewerk für Selbsthilfe und Naturheilkunde. 1952 mit einem Umfang von 384 Seiten erschienen, wurde das Buch laufend durch neue Erfahrungen und Erkenntnisse des Naturarztes ergänzt und liegt heute als schön ausgestattete Neuauflage mit mehr als 860 Seiten vor.

Ein Muster an Beständigkeit

Unter dem Titel «Das neue Leben» erschien seine Zeitschrift von 1929 bis 1933 in Basel. Nach dem Umzug ins Appenzell wagte er sich im Sommer 1941 wieder an die Herausgabe einer Zeitschrift, und seit 1946 erscheinen die «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» regelmässig Monat für Monat. Und seit 1960 im praktischen Format, das sie noch heute haben. Diese lange Erfolgsgeschichte ist Alfred Vogel persönlich zu verdanken, denn trotz eines unglaublichen Arbeitspensums und trotz der vielen Reisen hat er es immer geschafft, die Zeitschrift mit seinen interessanten Erfahrungen und Erkenntnissen zu gestalten. Seine zahlreichen Reiseberichte – ob auf einer kleinen Reiseschreibmaschine getippt oder in Notizbücher gekritzelt – kamen irgendwie immer noch rechtzeitig in Teufen an. Im hohen Alter war es ihm ein Herzensanliegen, dass sein «Lieblingskind» am Leben erhalten werde.

Heute sind die «Gesundheits-Nachrichten» ein modernes Magazin mit aktuellen Themen rund um Naturheilkunde, Ernährung, Umwelt, Medizin, Psychologie, Lebensfreude und Hilfe zur Selbsthilfe. Die Redaktion und kleine, aber feine Abo-, Werbe- und Internet-Abteilungen arbeiten in dem Haus, das früher einmal das Wohnhaus der Familie Vogel war.

Vorträge

Ein weiteres Medium, Wissen über Naturheilkunde und medizinische Aufklärung mit Werbung in eigener Sache zu verbinden, waren seine Vorträge. Sie halfen ihm, mit Interessierten und Kunden in Kontakt zu bleiben. Jeder, der jemals einen Vortrag Alfred Vogels miterlebte, war fasziniert von seiner freien Rede, der Intensität, mit der er erzählte, seinem Witz und seinem Charisma. In der anschliessenden Frage-und-Antwort-Runde fanden er und seine Zuhörer oft kein Ende.

Vogel hielt in seinem Leben etwa 700 Vorträge auf der ganzen Welt. Selbst noch mit 81 Jahren tourte er von Boston bis Miami mit Vorträgen bei 26 Radio- und TV-Stationen.



Die späten Jahre

«In dem Masse wie sich Vogel intensiv mit der Heilpflanzenkunde beschäftigt, ändert sich auch sein Selbstverständnis. Ab den 1970er Jahren spricht er häufiger von Phytotherapie und bezeichnet sich dann auch nicht mehr als Ernährungs-, sondern als Phytotherapeut.»

«Bis in die 90er Jahre beteiligt sich Vogel in seiner Firma an der Anpassung der Rezepturen der Frischpflanzen-Präparate an die aktuellen pharmazeutischen und medizinischen Standards.»
(Zitate: Jörg Melzer/Reinhard Saller, Der «Naturarzt» Alfred Vogel (1902-1996), Schweiz. Zeitschrift für GanzheitsMedizin 2003*).

Alfred Vogel registrierte mit Befriedigung die Eröffnung des ersten Schweizer Bioladens in Zürich 1971, den Aufbau des Forschungsinstituts für biologischen Landbau FiBL 1974 sowie 1981 die Gründung der Bio Suisse, einer Vereinigung Schweizer Biolandbau-Organisationen.

Mit Genugtuung und Freude konstatierte er auch die wachsende Anerkennung der Naturheilkunde in breiten Bevölkerungsschichten und in der Ärzteschaft – schliesslich hatte der kämpferische Pionier sein Scherflein dazu beigetragen.

* Dr. med. Jörg Melzer, Arzt für Naturheilverfahren, Institut für Naturheilkunde, Departement für Innere Medizin, Universitätsspital Zürich/Prof. Dr. med. Reinhard Saller, Direktor des Instituts für Naturheilkunde am Universitätsspital Zürich.

Werden sie nur alt genug, kommen auch kreative Aussenseiter und erfolgreiche Pioniere zu offiziellen Ehren: 1982 wurde Alfred Vogel die Priessnitz-Medaille der Deutschen Heilpraktikerschaft verliehen, und 1984 erhielt er die Ehrenmitgliedschaft der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Erfahrungsmedizin (SAGEM).

Mit Mut und Ausdauer ist Alfred Vogel einen langen Weg gegangen. Mit Leidenschaft und Intensität hat er seine Überzeugungen vertreten. Sein Wissen und der Reichtum seiner Erfahrungen machten ihn nicht nur zu einem ausserordentlichen Forscher, sondern auch zu einem ungewöhnlichen Menschen. Seine Lebensleistung ist ein Geschenk für uns alle – in gesunden und in kranken Tagen.

Umsorgt von seiner Frau Denise, starb Alfred Vogel 1996 im Alter von 94 Jahren.

Seit 1997 verleiht die A.Vogel-Stiftung den Alfred Vogel-Preis zur Förderung von Arbeiten über traditionelle Pflanzenheilkunde und wissenschaftliche Phytotherapie. So steht sein Name auch im 21. Jahrhundert für das, was er sein Leben lang war: ein Pionier der Naturheilkunde, ein Kämpfer für die Phytotherapie.





Tradition und Leidenschaft heute

Das Ziel aller Mitarbeitenden heute ist, das Vermächtnis Alfred Vogels zu achten und sein Werk mit Respekt weiterzuführen. Dies bedeutet kein Verharren in der Vergangenheit, sondern ein verantwortungsvolles Fortschreiten im Sinne seiner Tätigkeit als Pionier.

Die wichtigste Aufgabe in der Zukunft (wie in der Vergangenheit) ist, die Menschen bei der Gesundheitsvorsorge zu unterstützen, beziehungsweise ihnen zu helfen, Krankheiten besser zu erkennen und zu behandeln.

Eine weitere wichtige Aufgabe sehen wir in der Rücksicht auf die Umwelt und dem nachhaltigen Umgang mit den natürlichen Ressourcen, kurz gesagt: in der Liebe zur Natur.

**GARDEN HOUSE
GARTENHAUS**





Mehr Informationen

- Abonnement und Probeabo der Gesundheits-Nachrichten
- Bücher
- E-Mail-Newsletter

www.gesundheits-nachrichten.ch

www.avogel.ch

Kontakt Teufen

Remo Vetter

Telefon +41 (0)71 335 66 16

E-Mail: r.vetter@avogel.ch

Kontakt Bioforce AG in Roggwil TG

- Heilpflanzenfelder
- A.Vogel Gesundheitsweg
- Betriebsbesichtigung
- Halbtages- und Tages-Events

Marlene Weber

Telefon +41 (0)71 454 62 42

E-Mail: ma.weber@bioforce.ch

Impressum

Autorin: Ingrid Zehnder

Layout: Alexandra Eggenberger

Druck: Kennedy Smith Print, UK



08061400/0410

www.alfredvogel.com