



80590.00/1006



Die Philosophie  
*The Philosophy*

# Die A.Vogel Philosophie

## *The A.Vogel Philosophy*

Das Werk von Alfred Vogel ist geprägt vom Gedankengut einer in jeder Hinsicht an der Natur orientierten Lebens- und Heilweise.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der A.Vogel-Unternehmen betrachten es als Herausforderung und Auftrag zugleich, sich in ihrer Arbeit von diesen Grundsätzen leiten zu lassen und sie glaubhaft zu vertreten, damit sie über den Tag hinaus lebendig bleiben.

*The Work of our founder, Alfred Vogel, is imbued with the idea of a way of life and of healing which is oriented in every respect towards Nature.*

*The employees of the A.Vogel Group perceive this as both a challenge and a duty: as principles to guide them in their work and to be followed with conviction, in order to ensure their survival in the future.*



Alfred Vogel  
Ernährungsforscher und Naturheilkundepionier  
*Nutrition Expert and Pioneer in Natural Health*  
(1902–1996)



# 1

## Natürlichkeit und Lebensqualität

### *Nature and the Quality of Life*

Ein Leben in möglichst weitgehendem Einklang mit dem Schöpfer und der Natur und im Bewusstsein um deren Kräfte ist gleichbedeutend mit wahrer Lebensqualität.

Es ist eine dankbare Aufgabe, den Menschen Möglichkeiten zu bieten, das Harmoniestreben der Natur auch zu ihrem persönlichen Lebensziel zu machen.

*To find the true quality of life, live as far as possible in harmony with the creator and nature and be aware of nature's powers.*

*Enabling people to adopt the struggle for natural harmony as their own aim in life is a rewarding task.*



# 2

## Gesundheitsvorsorge

### *Health Care*

Die Quelle zu Gesundheit und Lebensfreude liegt in der Vorsorge. Der Mensch muss sich bewusst und aus freiem Willen heraus dafür entscheiden, sich natürlich und ausgewogen zu ernähren sowie auf die Signale des Körpers zu achten.

Gesundheit wie Krankheit betreffen in der Regel nicht isoliert einzelne Organe, sondern hängen sehr stark mit Lebenseinstellung, Lebensumständen und Lebensführung zusammen.

*Foresight is the source of health and happiness. The decision to adopt a natural balanced diet and to heed the body's own signals must be taken freely and deliberately.*

*Health, like illness, does not affect particular organs in isolation, but is closely connected with our attitude towards life, our circumstances and our lifestyle.*

# 3

## Eigenverantwortung

### *It's up to you*

Das Wissen um die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit bzw. Krankheit erleichtert uns Menschen die dringend notwendige Einsicht, dass nicht in erster Linie die Gesundheitsinstitutionen die Verantwortung für unser Wohlergehen tragen, sondern wir selbst.

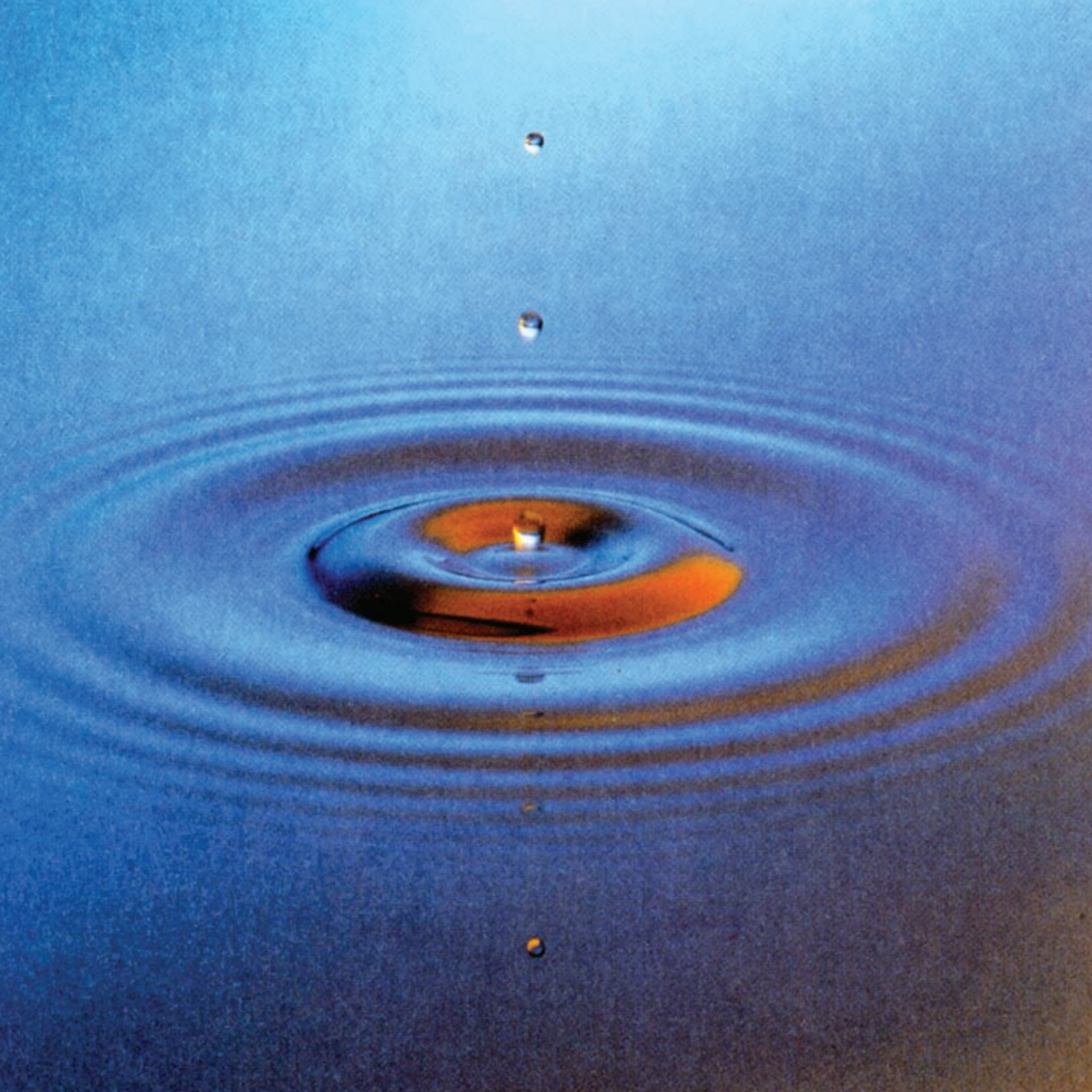
Der Arzt und Therapeut ist wie ein Bergführer. Er geht zwar voran und zeigt den Weg, aber er trägt die Patienten nicht. Den Weg müssen sie selber gehen.

Der Mensch soll lernen, selber für seine Gesundheit zu sorgen: «Wähle eine vorwiegend vegetarische, naturbelassene und basenüberschüssige Vollwertkost mit einem hohen Rohkostanteil, und Du wirst schon einen Grossteil zu einer langfristig robusten Gesundheit und Ausgeglichenheit geleistet haben.»

*Knowing how nutrition and health are linked makes it easier for us to realize the vital fact that the responsibility for our well-being lies in our own hands, and not in those of the health authorities.*

*The physician or therapist is like a mountain guide. He leads and shows the way, but he does not carry the patients. They have to make their way themselves.*

*We must learn to take responsibility for our own health. 'Adopt a largely vegetarian diet of natural whole food products containing a preponderance of alkaline substances. Together with an ample proportion of raw vegetables, you will have already taken a significant step towards long-term health and a well-balanced disposition.'*



# 4

## Das Gleichgewicht als Lebensprinzip

### *Balance as a Principle of Life*

Versuche, so wie es uns die Natur vorführt, den Ausgleich zu finden zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen geistiger und körperlicher Tätigkeit.

Es sind Ungleichgewicht und Disharmonie, in welchen Lebensbereichen auch immer, die Krankheit und Not verursachen.

*Follow nature's example and try to find the balance between tension and relaxation, between activity and rest, between intellectual and physical activity.*

*Illness and suffering are caused by imbalance and disharmony, in whatever areas of our life they may occur.*



# 5

## Achtung und Mitgefühl

### *Respect and Sympathy*

Den natürlichen Prinzipien nachzuleben ist viel mehr als eine Technik. Es erfordert innere Haltung, die geprägt ist von tiefgehendem Verständnis sowie Achtung und Mitgefühl für unsere Natur.

Wenn wir der Gewalt, sei es am Menschen, an der Umwelt oder am Tier, etwas entgegensetzen wollen, dann müssen wir das Leben als etwas Heiliges achten lernen.

Das Tier als Teil der Schöpfung, für Tierversuche leiden zu lassen, ist grausam und mit einer natürlichen Gesinnung nicht vereinbar.

*To live according to the principles of nature is much more than a technique. It requires an inner attitude which is typified by a deep understanding of, as well as respect and sympathy for, creation.*

*If we wish to oppose violence, be it against man, the environment or animals, then we have to learn to respect Life as something sacred.*

*To allow animals, which are a part of creation, to suffer in man's experiments, is cruel and irreconcilable with an attitude of respect towards nature.*



# 6

## Das Heilstreben ist ein Naturgesetz

### *The Urge to Heal is a Law of Nature*

«Es ist nie zu spät, die Natur in ihrem Heilstreben zu unterstützen, denn das Gesetz der Natur gebietet, Leben zu erhalten.»

Viele Menschen haben nach jahrelanger Krankheit dank rigoroser Umkehr in ihrer Lebensweise und der Hilfe natürlicher Heilmittel zur Gesundheit zurückgefunden.

Es ist das Wesen der natürlich-ganzheitlichen Medizin, nicht nur die Krankheits-symptome zu bekämpfen, sondern den Ursachen auf den Grund zu gehen.

*'It is never too late to start supporting nature in its urge to heal, because the law of nature calls for the preservation of life.'*

*After years of illness, many people have recovered their health thanks to a rigorous change in their way of life and with the help of natural medicine.*

*Natural, holistic medicine does not combat symptoms, but seeks to eliminate the causes of the illness.*





# 7

## Das Ganzheitsprinzip *The Holistic Principle*

«Jede Pflanze stellt etwas Fertiges, in sich Abgeschlossenes dar; denn es handelt sich dabei um ein Rezept, dem Intelligenz, Voraussicht und weise Planung zugrunde liegt. Für den Wert der einzelnen Pflanze entsteht ein Risiko, wenn man ihr zweckmässig überlegtes Gefüge auseinander reisst.» Alle der Pflanze innewohnenden Wirk- und Begleitstoffe haben ihre Bedeutung. Sie ergänzen sich gegenseitig und wirken als Gesamtheit.

Es ist wichtig, gesunde Samen in gesunden Böden ohne Verwendung von Pestiziden wachsen zu lassen sowie die Pflanze schonend und ohne Einsatz von giftigen oder umweltfeindlichen Hilfsstoffen zum Heilmittel zu verarbeiten. Dieses soll, wo immer möglich und sinnvoll, aus frischen Pflanzen entstehen.

*'Each plant is complete in itself; it proceeds from a formula based on intelligence, forethought, and wise planning. The precious value of the individual plant is jeopardized if its delicately balanced structure is torn apart.' Every substance contained in a plant has purpose and significance. They complement each other and act as a whole.*

*It is important to grow seeds in healthy soil without using pesticides, and to process the plants for medicinal purposes gently and without using substances that are poisonous or environmentally unfriendly. Whenever reasonably possible, fresh plants should be used.*

8

# Die Kraft der Liebe

## *The Power of Love*

Lasse Dich bei all Deinem Streben von Liebe leiten.  
Sie ist die grösste Kraft im Universum.

*In all your striving let love be your guide,  
for it is the greatest power in the universe.*

*A. Vogel*

