

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 41 (1965-1966)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Mein Garten : in Töpfen, in Schalen, in Kisten auf dem Dach  
**Autor:** Christener-Merki, Martha  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1079494>

### 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:** 14.01.2026

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

# *Mein Garten*

*Von Martha Christener-Merki*

in Töpfen  
in Schalen  
in Kisten  
auf dem Dach

Ein Haus mitten in einem großen Garten – wer träumte nicht heimlich davon, wenn er im Begriff ist, einen eigenen Hausstand zu gründen? – Als wir heirateten, fanden wir auf dem Lande, unweit vom Arbeitsplatz meines Mannes, ein altes Haus zur Miete. Blumenrabatten längs der Hauswand und ein großes, umzäuntes Rasenstück samt Birnbaum gehörten dazu, nichts besonders Reizvolles, aber die langweiligen Beete und der ungepflegte Rasenplatz waren für uns eine Herausforderung, uns mit Stech-schaufel und Setzholz zu bewaffnen.

Meinem Mann, dessen elterlicher Garten stets von einem Gärtner gepflegt worden war, machte es Spaß, als Ausgleich zur anstrengenden Büroarbeit selber einmal zu planen und zu graben, und er wirkte mit Feuereifer draußen, manchmal bis spät in die Nacht hinein. Für mich aber, die ich auf einem Bauernhof aufgewachsen bin und als Kind im eigenen Gärtchen Blumen, Salat und Gemüse gezogen habe, war es, nach einigen Stadtjahren, eine Art Heimkehr, und wie um nachzuholen, machte ich mich mit doppeltem Eifer ans Gärtnern.

Allmählich wandelte sich das nichtssagende Geviert Erde in einen Garten nach unseren Wünschen, mit einem geschützten Sitzplatz unter dem Birnbaum, einem dichten Rasenteppich und natürlich mit einer Fülle von Blumen aller Sorten. Als dann der Beruf meines Mannes plötzlich einen Umzug erforderte, war es in erster Linie der Garten, der uns

die Trennung schwer machte. Kein Garten mehr – das war nicht auszudenken!



Unsere jetzige Wohnung liegt zuoberst in einem dreistöckigen, modernen Haus am Rande einer Kleinstadt. Das Haus hat, etwas vereinfacht gesehen, den Grundriß zweier ineinander verschobener Rechtecke. Auf dem größeren Rechteck liegt unsere Wohnung, auf dem Rest des andern – er hat die Form eines überdimensionierten L und ist das Dach der untern Wohnung – liegt eine über dreißig Quadratmeter große Terrasse.

Rings um die Terrasse herum läuft ein meterbreiter Rand mit einem Kiesbelag. Das Geländer ist um diese Breite zurückversetzt, wodurch einem der leicht schwindelerregende Blick senkrecht in die Tiefe verwehrt und umgekehrt der Terrassenplatz neugierigen Blicken von der Straße her entzogen wird. «Du wirst sehen, hier legen wir uns einen neuen Garten an!» meinte mein gartenbegeisterter Mann zuversichtlich, als wir die Wohnung mieteten.

Ein Garten auf dem Dach – er soll der Garten der Zukunft sein. Ich habe einmal gelesen, daß Corbusier für alle Wohnblöcke Dachgärten forderte. Die Pflanzendecke der Erde müsse von der Architektur wieder zurückerstattet werden: was man am Boden von der Erde nehme, solle man oben, auf dem fla-

chen Dach, als Dachgarten zurückgeben. Der Gedanke ist einleuchtend, umso mehr als der Boden immer dichter überbaut, immer kostbarer wird.



Unser Dachgarten ist freilich nicht genau nach dem Sinne des großen Architekten, der den ganzen Garten samt Erdschicht wie mit einer riesigen Tortenschaufel vom Boden aufs Dach hebt. In der Fachsprache darf nämlich nur dort von einem Dachgarten gesprochen werden, wo die ganze Konstruktion des Gebäudes dafür vorgesehen ist: spezielle Wannen für die Erde und die entsprechenden Wasserabflußmöglichkeiten müssen eingebaut sein, und die ganze Bepflanzung wird vorgeplant.

Solche Dachgärten gibt es leider bei uns erst wenige, und die meisten befinden sich auf Geschäftshochhäusern. Ich weiß von einem Bauherrn, der einen großen Wohnblock errichten ließ; auf dem Dach wollte er einen Garten anlegen, der allen Hausbewohnern zur Verfügung stehen sollte. Er mußte diesen Plan jedoch fallen lassen. Ein Nachbar, auf dessen Zustimmung zum Projekt er angewiesen war,

wehrte sich gegen den Dachgarten: er fürchtete Gartenfeste der Mieter und damit verbundenen Lärm und Nachtruhestörung!

Unsere Terrasse ist nicht durch ihre Konstruktion als Garten konzipiert; es wird in der Folge also eigentlich nicht von einem echten Dachgarten die Rede sein. Wir mußten unsere «Beete» selbst beschaffen. Wir wählten Kisten, Schalen und Töpfe aus Eternit. Diejenigen, in welchen wir Samen aussäen und Setzlinge aufziehen wollten, füllten wir mit Einheitserde vom Gärtner. Das ist eine Fertigmischung, die biologischen Dünger enthält. Da sie etwas teuer ist, behelfen wir uns bei den größeren Pflanzen mit gewöhnlicher Gartenerde aus den elterlichen Gärten, der wir Torfmull beimischten. Torfmull speichert bekanntlich die Feuchtigkeit, was bei unserem Garten besonders wichtig ist, da ja der Erdschicht die Tiefe fehlt.

Wir studierten voller Eifer Kataloge, blätterten in Zeitschriften mit farbenprächtigen Vorschlägen für Balkonbepflanzung, bestellten Samen und kauften Setzlinge. «Achten Sie darauf, daß Sie immer lockere Erde haben!» riet mir der Gärtner, «die Luft muß gut zirkulieren können. Auch sollten Sie

Werke der erfahrenen Heilpädagogin Dr. MARIA EGG:

# Ein Kind ist anders

Mit Hilfe der Stiftung pro Helvetia stark  
verbilligte Ausgabe  
Fr. 5.80

Während Dr. Maria Egg sich in ihrem ersten Buch «Ein Kind ist anders» vor allem mit der Eingliederung des behinderten Kindes in der Familie befaßte, zeigt sie hier, wie man ihm den Weg zum Anschluß an die größere Gemeinschaft öffnen kann. Sie beschreibt mit vielen konkreten Hinweisen die Bildung des behinderten Kindes im sogenannten Schulalter.

# Andere Kinder andere Erziehung

Ein Wegweiser für Eltern, Erzieher und  
Freunde geistig behinderter Kinder  
184 Seiten. Fr. 11.50

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH

regelmäßiger düngen und gießen, als dies in einem normalen Garten nötig ist, denn die Gefahr des Austrocknens wie des Faulens wird für Ihre Pflanzen viel größer sein.»



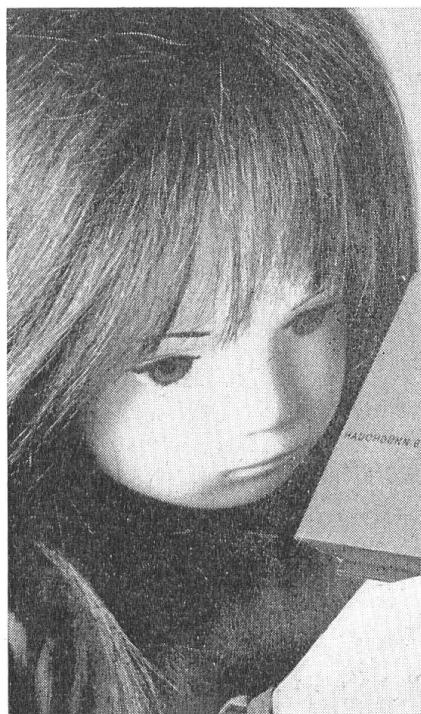
Gespannt erwarteten wir den Sommer. Aber unser farbenfroher Traum vom üppig grünenden und blühenden Garten auf hoher Zinne zerschlug sich kläglich, denn wir hatten eines nicht einberechnet: den Wind. Ungehindert fegte er aus Südwesten und Nordosten über die Terrasse hinweg, keine Nachbarhäuser hielten ihn hier oben auf. Rücksichtslos zerzauste er unsere Petunien und die großblumigen Zinnien, die Wandelröschen und die Knollenbegonien (ihnen schade außer dem Wind auch die pralle Sonne, ließ ich mich nachträglich vom Gärtner belehren), nichts wollte recht gedeihen und nur spärlich öffneten sich verkümmerte Blüten. Einzig die mitgezügelten Geranien hielten dem Wind stand. Unsere Enttäuschung war groß, aber für das nächste Gartenjahr hatten wir einiges gelernt!



Ein solches Gartenjahr fängt bei uns schon im Vorfrühling an, sobald der Schnee auf der Terrasse geschmolzen ist. Da steht, zum Entzücken der Kinder, der Christbaum, eingesteckt in einen großen Blumentopf. Grüne Akzente setzen auch die beiden in tiefe Eternitkisten eingepflanzten Zwergföhren. Wir haben sie beim Gärtner gekauft, sie gehören zu einer speziell langsam wachsenden Sorte, und ich denke, daß sie sich gut zehn Jahre in Töpfen halten lassen, bis eine Verpflanzung ins Freiland nötig wird. Die Töpfe haben wir mit knorriegen Wurzeln und ein paar selbstgesuchten Steinen dekoriert.

Ein paar kleinere, viereckige Kistchen sind noch mit Tannenzweigen zugedeckt. Sie enthalten die im Herbst gepflanzten Stiefmütterchen sowie Tulpen-, Krokus- und Narzissenzwiebeln, die zum eisernen Bestand unserer Terrasse gehören und nach den ersten milden Tagen ihre hellgrünen Spitzchen aus der dunklen Erde recken werden, allen voran die Krokusse. Sie werden jeweils gebührend begrüßt, jeden Tag gehen die Kinder nachschauen, ob sich eine Blüte öffne.

Noch wirkt die Terrasse leer. Aber das stört mich nicht, im Gegenteil: In der ersten Frühlingssonne



**LINDT HAUCHDÜNN**

Eine Exklusivität von *Lindt*

Augenblicklich schmelzen die hauchdünnen Schokolade-Täfelchen auf der Zunge! Unvergleichlich ist dabei der volle Schokolade-Genuss.



**In 5 Sorten:**

**Gianduja**  
ein Hauch von Milch-Schokolade mit fein-geriebenen Haselnüssen und Mandeln.

**Mocca**  
mit dem rassig delikaten Mocca-Goût.

**Halbsüss**  
feinste Milch-Schokolade, nicht zu süß — nicht zu herb.

**Surfin**  
die klassische dunkle Lindt-Schokolade.

**Orange**  
Milch-Schokolade mit dem Duft süsser Orangen.

## Gegen vorzeitigen Kräfteverlust

Im Beruf und in den schönen Stunden des Lebens entscheiden die natürlichen Kraftreserven. Diese können Sie bewahren oder zurückgewinnen durch OKASA, das weltbekannte Tonikum.

**OKASA**  
gibt Schwung

In allen Apotheken der Schweiz, Benelux,  
in Österreich durch Sanopharm, Wien III/49  
E. Tettamanti & Co., Zürich

## Die bewährten Jugendbücher von Ralph Moody

### Bleib im Sattel

Mit 20 Bildern von Edward Shenton. Fr. 14.80.

Wir erleben mit dem Verfasser, wie er als Achtjähriger mit seiner Familie in die Ebenen Colorados zog.

### Ralph bleibt im Sattel

23 Bilder von Edward Shenton. Fr. 14.80.

Sieben ohne Vater im Wilden Westen. Ralph wird nach dem frühen Tode des Vaters zur Stütze der siebenköpfigen Familie.

### Ralph unter den Cowboys

22 Bilder von Edward Shenton. Fr. 15.20.

Auch dieses herzerfrischende, spannende Buch ist zur Lieblingslektüre der Schweizerjugend geworden.

### Ralph, der Amerikaner

Reich illustriert von Tran Mawicke. Fr. 14.80.

Ralph beweist seine Kühnheit in Erfolg und Mißgeschick, atemraubenden Abenteuern und unermüdlicher, harter Arbeit.

Schweizer Spiegel Verlag Zürich

Das neu gegründete Schweiz. Tiefkühl Institut (STI) mit Sitz in Zürich sucht

## Hauswirtschaftslehrerin oder Hausbeamte (Home Economist)

Nach gründlicher Einführung ist es Ihre Aufgabe, in Verbindung mit dem Geschäftsführer an der Verbreitung des Tiefkühlgedankens in der Schweiz mitzuhelpen.

Bewerberinnen, die sich für diese entwicklungsfähige Aufgabe interessieren, senden bitte die notwendigen Unterlagen (Photo, Handschriftprobe, Lebenslauf, Zeugnisse) an das Sekretariat des STI, Elfenstrasse 19, 3000 Bern 16.

tummeln sich hier die Kinder ungehindert. Die Fünfjährige versucht sich im Seilspringen oder konzentriert sich mit ihrer Freundin auf ein Hüpfspiel, die Zweijährige fährt eifrig Velo. Nirgends in der näheren Umgebung des Hauses könnten sie ohne Aufsicht so ungefährdet spielen.



Sobald man vor Frostnächten sicher ist, so etwa Mitte Mai, wenn die Tulpen, Stiefmütterchen und Vergißmeinnicht blühen, dürfen wir es wagen, die drei großen Oleander ins Freie zu stellen. Sie werden dann vom Juli bis in den September mit weißen und rosa Blüten behängt sein. In ihren Schatten plaziere ich die Fuchsien, die keine pralle Sonne vertragen, und vorläufig auch die Weihnachts- und Blattkakteen, die ich erst später den vollen Sonnenstrahlen aussetzen werde. Ein erfahrener Kakteenfreund gab mir einmal diesen Rat: «Sie könnten sich leicht verbrennen, wenn sie noch nicht an die Sonne gewöhnt sind», erklärte er mir, «auch tagelangen Regen ertragen sie schlecht. Da schützt man sie am besten mit Plastikhäuten.»

Wir holen die scharlachroten und weißen Geranien aus dem Keller und stellen sie samt ihren Töpfen in zwei schwere, große Kisten. Sie wirken so besser als einzeln verteilt und lassen sich im Herbst leicht versorgen, während man die schweren Kisten kaum zu schleppen vermag. Da die Geranien aus Südafrika stammen, bevorzugen die meisten Sorten ausgesprochen sonnige Lage.

Schon stellen wir die Liegestühle hinaus und hoffen, es werde in der Nacht nicht regnen. Unsere Terrasse hat leider kein schützendes Vordach, und so müssen wir bei unbeständigem Wetter die Sitzgelegenheiten dauernd hin und her zügeln. Ich weiß, es gäbe da eine Lösung: die mit Plastikschnüren bespannten Liegestühle. Aber die mag ich nicht sehr. Eternitsessel finde ich reizvoller, weil sie wie Gartenplastiken wirken. Vielleicht später einmal...



Wir haben bald gemerkt, daß es nicht unbedingt nötig ist, vielerlei Pflanzen zu haben. Im Gegenteil: wenige Sorten und Farben ergeben eine einheitlichere und kräftigere Wirkung. Unsere Auswahl an geeignetem Sommerflor ist daher mehr als bescheiden geworden, und bunte Sommersträuße, wie ich sie aus unserem früheren Garten jeweils meinen

Gästen mitgab, kann ich keine mehr binden. Was tuts? Hauptsache ist, daß etwas blüht vor unsren Fenstern.

Sobald die Frühlingsblumen verwelkt und die Blumenzwiebeln versorgt sind, kommen niedrige Sommerastern in die frei gewordenen Kistchen. Sie werden uns bis im Herbst mit ihren Blüten erfreuen. Dankbar sind die Kapuziner, die sich aus länglichen Balkonkistchen am Geländer emporranken. Auch die Ringelblumen sind anspruchslos, wir säen sie selber aus und setzen dann beim Vereinzeln einige blaue Leberbalsampflänzchen dazwischen.

Die fünfjährige Barbara bekam letztes Jahr auch einen Ringelblumensetzling und durfte ihn selber eintopfen. Wenn das auch nur ein kläglicher Ersatz ist für das Gärtchen, das ich selber als Kind betreute, so war es doch ein Erlebnis für sie. Sie war mächtig stolz auf ihre Blume.



Ein eigenes Grüpplein neben all den blühenden Pflanzen bildet mein Küchengärtlein. Wie oft schickte mich meine Mutter als Kind vor dem Essen noch schnell in den Gemüsegarten, ein Zweiglein Bohnenkraut oder ein paar Salbeiblätter zu brechen, ein Büschelchen Peterli oder Schnittlauch zu schneiden. Wohl deshalb meine ich in meiner eigenen Küche nicht ohne frische Gartenkräutlein auszukommen!

Mehrjährige Pflanzen wie Peterli, Schnittlauch, Rosmarin, Salbei und Thymian lassen sich im Freiland gut überwintern. Für meine Terrassengärtnerei riet mir jedoch der Gärtner, jedes Jahr neue Pflanzen zu ziehen, und so säe ich mit gutem Erfolg Bohnenkraut, Majoran, Thymian und Peterli. Salbei, Rosmarin und Schnittlauch kaufe ich als Stöcklein. Im Spätherbst stelle ich das Kistlein mit Schnittlauch und Peterli ins kühle Treppenhaus. Ich kann so den Winter über noch davon schneiden.



Sobald die Tage richtig warm sind, fängt in unserem Garten die Hochsaison an. In der hinteren, durch die Oleander abgetrennten Ecke flotschen die Kinder nach Herzenslust im Planschbecken herum. Sie haben hier, solange sie klein sind, Wasser und Sonne genug, ich brauche nicht ins überfüllte Strandbad zu gehen mit ihnen. Der vordere Teil der Terrasse aber gehört mir, und ich zügle mitsamt Glätte-

P  
A  
R  
O  
D  
O  
-  
H  
Ä  
U  
B  
L  
I



### **Im Sommer erst recht unentbehrlich!**

Für die Hygiene in Küche, Keller, Kühlenschrank und beim Camping.

Aus solidem Plastic und mit dem  
16-fädigen Gummi-EINFASS hergestellt.



Verlangen Sie den 4-teiligen Satz  
im Beutel mit nebenstehendem  
Warenzeichen oder auch in 9  
verschiedenen Größen.

Bezugsquellen-Nachweis gerne  
durch E. Gutenberg, 8006 Zürich  
Stapferstrasse 25, Telefon 28 24 25

### **Spezialgärtnerei für winterharte Zierpflanzen**

Seerosen



Blütenstauden, Felstpflanzen,  
Farne, Ziergräser, Kübelpflanzen,  
Sumpf- und Wasserpflanzen,  
Gewürz- und Heilkräuter  
Ziergehölze, Moorbeetpflanzen,  
Schlingpflanzen, Zwergkoniferen

**Telefon 051 / 74 91 19**

## Hier hilft **TAI-GINSENG**



Tai-Ginseng zeichnet sich durch 5 verschiedenartige, bewährte und aufeinander abgestimmte Wirkstoffprinzipien aus: das von Professor Dr. Petkov pharmakologisch und klinisch geprüfte und kurz als Asiens Lebenswurzel bezeichnete Ginseng, Pflanzliche Herz- und Kreislauftonica, phosphor und Lecithin, 5 lebenswichtige Vitamine (A, B<sub>2</sub>, PP, C und E), unentbehrliche Spurenelemente.

**Erhält und steigert die Vitalität des gesamten Organismus.**

Tai-Ginseng befindet sich unter ständiger Kontrolle des Schweizerischen Vitamininstitutes in Basel.

**3x täglich**  
**TAI-GINSENG**

für Mann und Frau

Originalflasche Fr. 14.50

Kur = 3 Flaschen Fr. 37.—

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Generalvertretung für die Schweiz:

**TURIMED AG, 8304 Wallisellen ZH**

bock und Bügeleisen oder auch mit der Nähmaschine und dem Flickkorb hinaus auf das Dach unter den großen roten Sonnenschirm.

Besonders gern habe ich die windstillen Abende. Noch strahlt der Boden die aufgespeicherte Sonnenhitze des Tages aus. Wir rösten Bratwürste oder Cervelats auf dem Grill und beobachten, wie die Nacht langsam über die Hügel hereinbricht. Manchmal laden wir auch unsere Gäste zu einer besonders exquisiten Grillade auf die Terrasse oder wir verplaudern mit Freunden eine nächtliche Stunde bei einem kühlen Trunk.



«So ein Bäumchen oder einen Strauch hätte ich auch gern auf meinem Balkon», meinte einmal eine Freundin mit einem neidischen Blick auf unsere Föhren und Oleander, «aber wohin damit im Winter?» Selbstverständlich haben wir zuerst die Möglichkeiten der Überwinterung geprüft, bevor wir mehrjährige Pflanzen anschafften. Die Oleander überwintern wir im hellen, kühlen Treppenhaus, die Geranien im Keller, nahe beim Fenster. Die Zwergföhren bleiben draußen, ebenso die Schalen mit den Blumenzwiebeln. Da die Terrasse ja über geheizten Räumen liegt, sind die Zwiebeln hier den großen Temperaturschwankungen und damit der Gefahr häufigen Gefrierens und wieder Auftauens viel weniger ausgesetzt, als dies auf einem frei hängenden Balkon der Fall wäre.



Gewiß, unser Dachgarten hält dem Vergleich mit einem richtigen, mit Bäumen, Büschen und Hecken bestandenen Garten niemals stand, er ist nur Ersatz. Aber bei gutem Wetter ist er unser bevorzugter Aufenthaltsort. Er wird dann zu einem zusätzlichen Wohnraum, zu einem Freiluft-Wohnraum, und weil er so leicht zugänglich vor unserem Wohnzimmer liegt, wird er wahrscheinlich mehr benutzt als mancher richtige Garten.

Ich bin glücklich, daß wir diese Terrasse haben, auch wenn sie weder durch raffinierte Anlagen noch durch seltene exotische Pflanzen betört. Es sind gemütliche Stunden, die wir hier draußen verbringen, und das Gärtnern entspricht unserem Bedürfnis, mit Erde und Samen zu hantieren und Wachstum und Blühen zu beobachten.

**Winstons**  
**Placenta** mit Weizenkeimöl  
verjüngt  
Ihre Haut

und macht Sie schön



En Suisse : Paul Muller SA Sumiswald

Winstons Placenta-Creme  
mit wertvollem natürlichem Weizen-  
keimöl und hautverjüngendem  
Placenta-Extrakt schenkt Ihrer Haut  
jugendliche Frische.

Winstons Placenta-Creme  
förderst die Erneuerung der Zellen  
und durchfeuchtet  
das Gewebe : Falten glätten sich,  
viele verschwinden.

matt (Typ A) oder  $\frac{2}{3}$  fett (Typ B).  
Grosse Tube Fr. 5.-

**Winstons**

# Biotta-*Grapefruitsaft*

*Neu!*

## **ist aus ungespritzten Grapefruits**

Wir haben jenes Ursprungsland ausgewählt, das in bezug auf biologische Schädlingsbekämpfung bei Grapefruits am weitesten fortgeschritten ist. Biotta-Grapefruitsaft ist deshalb garantiert giftfrei.

## **ist aus baumreifen Grapefruits**

Vollreif geerntete Grapefruits würden auf den langen Transportwegen verderben, weshalb nur vorzeitig geerntete und auf dem Transport nachgereifte Früchte auf unsern Markt kommen. Ein selbstgepresster Saft aus solchen Grapefruits ist deshalb nicht so wertvoll wie Biotta-Grapefruitsaft aus vollreif gepflückten Früchten.

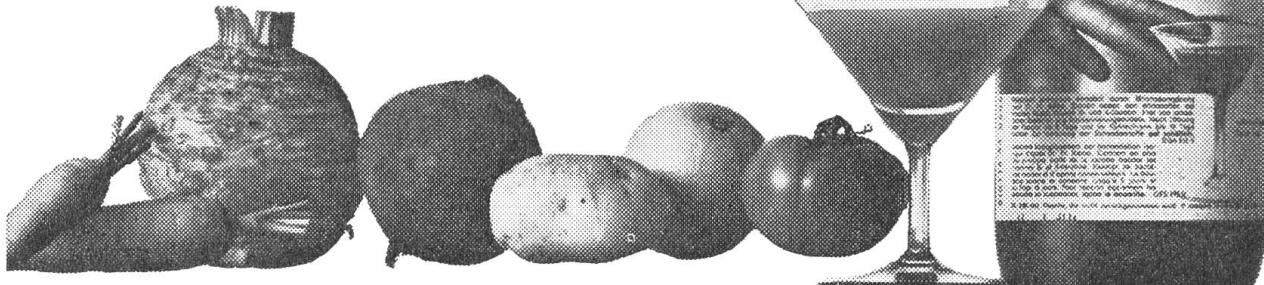
## **ist kein rückverdünntes Konzentrat**

Für Biotta-Grapefruitsaft werden die ungespritzten, vollreifen Früchte frisch vom Baum gepresst und darauf ohne jede Veränderung unter unserer persönlichen Kontrolle abgefüllt.

## **ist reich an fruchteigenem Vitamin C und damit eine Quelle neuer Schaffenskraft**

Vitamin C fördert die Gesundheit und sorgt für körperliche und geistige Frische. Es wirkt vorbeugend gegen Erkältungen, fördert das Knochenwachstum und ist notwendig für die Gesunderhaltung des Zahnfleisches. Mit 2 dl Biotta-Grapefruitsaft decken Sie Ihren Tagesbedarf.

Biotta-Säfte in Reformhäusern, Drogerien und Lebensmittelgeschäften.



Biotta Gemüsebau AG, 8274 Tägerwilen, Telefon (072) 8 01 31