

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 1 (1941)  
**Heft:** [3]

**Artikel:** Beim Bergbauern  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554197>

#### 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:** 29.01.2026

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

Sauerstoffbleichwirkung nicht zu stark auf eine Wäsche ausgeübt werden, da solches mit der Zeit das Gewebe angreift. Um nochmals auf die Buchenasche zurückzukommen, möchte ich noch erwähnen, daß man gut tut, solche vor dem Gebrauch zu sieben. Wenn auch ein kleines Quantum andere Holzasche dazu kommt, was beim Anfeuern z. B. fast unvermeidbar ist, schadet es gar nichts, jedoch die richtige, gute Lauge erhält man von der Buchenasche. Der Rückstand, der im Kessel bleibt, ist noch gut genug für in den Garten zur Lockerung des Bodens.

Also nun aus der Waschküche wieder ein »Buchhaus« machen, und wenn Sie es einmal los haben, dann fühlen Sie sich ganz wohl bei dieser alten Methode und brauchen nicht mehr so besorgt zu sein um die vielleicht noch viel kleiner werdenden Seifenrationen.

### **Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht,**

was alles aus unserem einfachen Erdboden hervorgebracht werden kann? Wir stecken einen Samen in die Erde, denken vielleicht nichts weiteres dabei, und da kommt eine Pflanze hervor, die spezielle Heilkräfte enthält. Aus dem gleichen Boden ziehen wir eine andere Pflanze, die feine ätherische Oele liefert, eine andere Pflanze hat eine rote Wurzel, aus welcher Farbstoff gewonnen werden kann. Zucker, Bitterstoffe, Farbe, Parfum, heilwirkende Nährsalze, Gifte und vieles andere können die Pflanzen aus dem gleichen Boden ziehen. Sie haben also nur ein Rohstofflager und stellen so vielerlei Fertigfabrikate her, die viel wunderbarer sind in ihrem ganzen organischen Aufbau, als es irgend eine chemische Fabrik tun könnte.

Für uns ist dies alles so selbstverständlich, wir sind all dies gewohnt, die alltäglichen Wunder, die die Natur hervorzaubert, sind für uns eben so selbstverständlich, daß wir nur zu leicht vergessen, welch wundervolle Gesetzmäßigkeit der Schöpfer in dieses tägliche Naturgeschehen hineingelegt hat. Sollte uns das tiefere Verstehen all dieser Naturwunder nicht eine heilige Achtung vor dem Leben selbst zum Bewußtsein bringen! Wenn

der Mensch dies stets bedenken würde, wenn der Jugend die Achtung vor dem Leben und der Natur etwas eindringlicher nahegebracht würde, könnten wir nicht so leichtfertig an einem Zerstörungswerk arbeiten, wie es heute in der Welt geschieht.

Bekommen wir bei diesem Besinnen nicht auch mehr Achtung vor unserem Boden, der so gerne Nahrung und Kleidung für uns liefert? »Us eigenem Bode« klingt so schön, für viele noch rein theoretisch, jedoch die Praxis ist noch viel schöner, und jetzt, wenn die Frühlingserde unter den Strahlen der warmen Sonne zu dämpfen beginnt, muß es jeden, der Zeit und Kraft besitzt, hinauslocken zur praktischen Verwirklichung der schönen und dankbaren Aufgabe »bebauet die Erde«.

### **Beim Bergbauern!**

In der Stubenecke steht die alte Standuhr. Ihr Ticken eifert mit dem gleichmäßigen Rhythmus der schnurrenden Spindel. Die Mutter spinnt Wolle. Um den alten, eichenen Tisch sitzen zufriedene Menschen, die von der beschwerlichen Arbeit im Holze heimgekehrt sind. Einer liest in der Bibel, ein anderer schreibt, auf dem Tische liegt ein Berg selbstgekartete Wolle, die zum Spinnen bereit ist. Gute, alte Zeit.

Die Tochter hat soeben das Abendessen fertig, der Tisch wird abgeräumt und bekommt ein neues Kleid mit dem selbst gewobenen, grobleinernen Tischtuch, und alle sitzen mit friedlicher Miene um den Tisch. Geschwollte Kartoffeln, Sauermilch, Nüßlisalat, nebst Getreide- und Fruchtkaffee bilden das einfache Nachtessen. Mit gutem Appetit und Dankbarkeit wird gegessen, und wenn vielleicht bei dieser oder jener Mahlzeit etwas an Vitamine fehlt, vermögen der Friede und die Genügsamkeit den Mangel zum grössten Teil wieder wettzumachen.

### **Bärlauch**

»Pfui,« werden Sie sagen, »der nach Knoblauch stinkende Kerl, von dem mag ich nichts wissen!« Und doch steckt hinter diesem nach Knoblauch riechenden Kerl etwas Gutes. »Allium ursinum«, also mit einem so schönen lateinischen Namen hat man dieses schwefel-