

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 4

## Werbung

### 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:** 02.05.2026

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

## Warenkunde

### NÜTZLICHE WINKE

Der Frühling ist da! Jeder Gartenbesitzer bemüht sich, die Winterfeuchtigkeit auszunützen und seine Kefen und Erbsen in den Boden zu stecken. Die obere Erdkrume, die durch die Kälteeinwirkung schön zart geworden ist, lädt dazu ein, die ersten Gartenarbeiten zu verrichten. Das Unkraut, das man im Herbst noch nicht weggeräumt hat, muss weichen. Aber nun heisst es gut aufgepasst, denn wir finden unter diesem Unkraut auch eine wohlbekanntes Pflanze, die nicht auf den Kompost, sondern in die Küche wandern sollte, denn sie besitzt wichtige Heilwerte. Der junge *Löwenzahn* ist als Leberregenerierungsmittel überaus wertvoll. Er enthält ferner wichtige Vitamine und Bitterstoffe und sollte daher, als Salat zubereitet, nun über die Frühlingszeit auf keinem Tische fehlen, denn er ist billiger und besser als irgendwelche Medizin.

Da auch die *Gartenkresse* nützlich ist, sollte man nicht versäumen, sie jetzt auszusäen. Sie wirkt zwar nicht gar so stark wie die Brunnenkresse, aber gleichwohl leistet auch sie der Schilddrüse gute Dienste. Die Drüsen mit innerer Sekretion reagieren sehr günstig auf den Genuss von Gartenkresse. Sät man sie die Frühlingszeit hindurch von Zeit zu Zeit immer wieder an, dann hat man täglich über einen heilwirkenden Salat zu verfügen, bis die andern Salate nachgewachsen sind.

Neue *Kartoffeln* gibt es jetzt noch keine, weshalb die alten noch gut verwertet werden müssen. Da diese nunmehr aber Keime entwickeln, die, weil sie Solanin besitzen, giftig sind, heisst es vorsichtig sein. Diese Keime müssen sorgfältig entfernt und die Augen gut ausgestochen werden, allerdings nur, wenn man sie nachträglich kochen und essen will. Will man die Kartoffeln dagegen pflanzen, dann benötigen sie die Keime eben zum Wachstum und dürfen deshalb nicht fehlen. Mögen nun einige Leser auch lachen, dass ich auf diese Selbstverständlichkeit aufmerksam mache, so tut dies nichts zur Sache, denn es sind gewiss schon genug Ungeschicklichkeiten vorgekommen, so dass vorbeugen auch da besser ist, als heilen. Also sagen wir es nochmals, beim Gebrauch von alten Kartoffeln sollen wir sorgfältig sein und immer alle Augen gut ausstechen, um Solaninschädigungen zu vermeiden.

Wenn wir schon den Löwenzahn nicht ausrotten sollen, ohne ihn in der Küche zu verwerten, sollen wir auch die jungen *Brennnesseln*, die längs des Gartenhages so gern gedeihen, nicht kaltblütig wegwerfen, denn sie sind unsrer Gesundheit sehr zweckdienlich. Die jungen Schosse ergeben, feingehackt, einen gesunden Salat. Sie können auch wie Schnittlauch verwendet werden und als Garnitur, ebenfalls fein geschnitten, auf die Kartoffeln oder die Suppe gestreut oder unter die Salatsauce vermenget werden. Findet man ein genügend grosses Quantum, dann kann man die kleinen Schosse direkt im Oel dämpfen, was ein äusserst schmackhaftes Gemüse ergibt. Stehen einem zu wenig Brennnesseln dazu zur Verfügung, dann behilft man sich mit einer Zugabe von Spinatblättern, indem man den Spinat mit den Brennnesseln zusammen im Oel langsam gut dämpft. Die Wirkung auf das Blut ist ganz hervorragend. Brennnesseln enthalten Vitamin D, sind kalkreich und besitzen ein hervorragend assimilierbares Eisen, alles Werte, die nach vitaminarmer Winterszeit eine doppelte Wohltat für den Körper bedeuten.

Wer sich jetzt richtig ernährt und die gebotenen Vorzüge beachtet, der kann viel Schädigungen und den Ausbruch von Krankheiten verhüten. Er kann sich auch gegen verschiedene Infektionskrankheiten, die der Frühling vielfach mit sich bringt, widerstandsfähig halten. Es geschieht daher im eigenen Interesse, wenn man die gegebenen Ratschläge und guten Winke befolgt.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

### An unsere Freunde in Zürich und Umgebung!

Halten Sie sich für den 15. April 1948 abends 8 Uhr frei und versäumen Sie nicht den interessanten Vortrag über

«Nerven und Nervenleiden»

zu besuchen.

Kongresshaus, Kammermusiksaal, Eingang U  
Gotthardstrasse 15

### An unsere Freunde in Wetzikon und Umgebung!

Nächsten Mittwoch, den 24. März 1948, abends 8 Uhr, spricht im Hotel «Löwen» in Oberwetzikon Herr A. Vogel aus Teufen über das hochaktuelle Thema:

Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben in der Ehe.

Neben den vielen Produkten für die neuzeitliche Ernährung und Körperpflege, führen wir folgende Erzeugnisse von A. Vogel in Teufen:



Hagebuttenmark  
Kaffee-Ersatz  
mit oder ohne Bohnen  
Weizenkeime  
Pflanzenwürze

Molkenkonzentrat  
Tannenknochenpulver  
Spitzwegerichsirup  
Salböl und Crèmes  
u. s. w.

### Reformhaus Müller AG.

Rennweg 15 Zürich 1

Zweigniederlassungen:

Aarau, Vordere Vorstadt 8 - Winterthur, Obere Kirchg. 8

In kleineren Betrieb wird tüchtige

### Haushälterin

gesucht, die gut kochen kann.

Offerten unter Lohnangabe zu richten unter Chiffre «G. N. 348» an die Expedition des Blattes.

### Bioforce-Dünger

Er wird zu folgenden Preisen per Nachnahme geliefert:

10 kg	Fr. 5.75
25 kg	Fr. 13.50
50 kg	Fr. 22.50
100 kg	Fr. 39.50

**Bioforce-Dünger enthält:** die wichtigsten Spurenelemente ausser den notwendigen Nährstoffen für Gemüse-, Beeren- und Baumkulturen ist wieder erhältlich in seiner bewährten, biologischen Zusammensetzung!

Laboratorium „Bioforce“ Teufen