

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 7 (1949-1950)
Heft: 7

Titelseiten

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

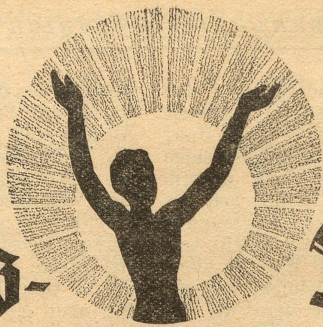
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

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

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung



Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Österreich:	Insertionspreis:
Inland Fr. 4.50	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775	Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT:

1. Arnika. - 2. Biologischer Landbau (Schluss). - 3. Impf- und Medikamentschädigungen. - 4. Das Gemüt. - 5. Unsere Heilkräuter: Arnica montana. - 6. Fragen und Antworten: a) Kalkein-
nahme und Arterienverkalkung; b) Gute Nachhilfe durch Ponn-
dorf-Behandlung. - 7. Interessante Berichte aus dem Leserkreis:
a) Koständerung und ihre Wirkung bei der älteren Generation;
b) Gute Wirkung der Pflanzennmittel bei Tieren; c) Erfolgreiche
Hilfe bei Krampfadergeschwüren.

Biologischer Landbau

und rationelle Verwertung der Gemüse

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 18. Januar 1950
im Restaurant Wartmann, Winterthur

(Schluss)

Im Zusammenhang mit dem biologischen Gemüsebau sind nun noch einige weitere Punkte zu erwähnen. In erster Linie ist die Zubereitung des Gemüses zu beachten. Wenn wir schön biologisch gezogenes Gemüse zur Verfügung haben, wie sollen wir es dann verwerten, dass die Mühewaltung der biologischen Pflege keine Einbusse erfahren muss? Sollen wir es wohl so handhaben, wie es früher üblich war und vielerorts heute noch geschieht? Sollen wir das Gemüse recht lange kochen und das Brühwasser alsdann wegwerfen, um uns mit dem ausgekochten Rest zu begnügen? Oder ist dies nicht vielmehr unrichtig, denn wenn wir einen Tee bereiten, trinken wir die wasserlöslichen Stoffe und werfen das ausgekochte Kraut weg. Sollen wir also beim Gemüse anders verfahren? Bestimmt nicht. Wir sollten beachten, dass wir all die verschiedenen Mineralbestandteile des Gemüses mitgebrauchen müssen, denn sie gehören mit dazu. Eine gute Gemüsesuppe mit allerhand Gemüse, ein Stück Schwarzbrot mit Butter dazu ist bereits ein gutes Essen. Wir sollen das Gemüse so zubereiten, dass der Geschmack des Gemüses noch erhalten bleibt. Auf keinen Fall sollen wir Salz oder gar andere scharfe Würzstoffe in grossen Mengen beifügen, so dass man nur noch die Würze statt den typischen Gemüsegeschmack wahrzunehmen vermag. Vielerorts wird mit dem Würzen so unvernünftig vorgegangen. Man kann hierüber eine originelle Probe vornehmen, denn wenn man in solchem Falle das Gemüse mit geschlossenen Augen kostet, ohne vorher festgestellt zu haben, was man überhaupt isst, dann wird man zugeben müssen, nicht erkennen zu können, was man eigentlich zu essen bekam, weil das Gewürze zu stark vorherrscht, was den Beweis liefert, dass falsch gewürzt worden ist.

Eine andere Untugend beim Kochen ist das feste Uebergarkochen. Es ist aber auch andererseits nicht richtig, wenn die Speisen noch hart aufgetragen werden, so dass man auf ihnen wie auf Kaugummi herumkauen muss. Lassen wir aber unsere Nahrung übergar werden, dann entziehen wir ihr auf diese Weise viele ihrer kostbaren Werte.

Wir sollten auch eine Einteilung vornehmen, bei der wir immer für ein gewisses Quantum gekochte, aber auch ein gewisses Quantum rohe Nahrung besorgt sind, denn auf diese Weise werden wir zu den unveränderten Mineralbestandteilen und Vitaminstoffen gelangen. Wir müssen hiezu nicht wie die Kaninchen alles roh essen. Wohl

Arnika

Was schimmert zwischen den Bäumen im
Bergland so golden hervor?
Ist's ein Sonnenstrahl, der sich im Schatten
der Lärchen verlor?
Ist's ein gold'ner Stern in seiner Pracht,
Der aus dem Waldesdunkel lacht?
Nein, keine Spur,
Eine Blume nur,
Die mit Dank sich froh entfaltet,
Während sonn'ge Wärme waltet.
Arnika schöpft würz'ge Säfte
Aus dem Boden, reiche Kräfte.
Weiss sie es? Ich glaube kaum,
Denn sie träumt den Blumentraum
Weit entfernt von Eitelkeit,
Weit entfernt von Last und Leid.
Arnika, nicht so wie du
Darf ich betten mich in Ruh,
Muss mit nimmermüden Händen
Wärme, Güte, Liebe spenden,
Denn des Bergwalds tiefer Frieden
Ist uns nicht wie dir beschieden.
Überall herrscht Not und Pein,
Darum lade ich dich ein,
Deinen Segen uns zu spenden,
Denn er hilft uns Schmerzen wenden.
Arnika, du gold'ner Stern,
Hörst meine Worte gern,
Und du lächelst leise, fein:
«Gerne will ich Helfer sein.»