

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 10 (1953)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Alfavena  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969005>

### **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:** 02.10.2025

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

den und verlorengehen. Trotzdem muss das Brot aber gut durchgebacken sein, damit verhältnismässig wenig lebendige Hefe im Brot zurückbleibt. Die Beachtung all dieser wichtigen Punkte bei der Zubereitung des Flokkenbrottes verleihen ihm den beachtenswerten, aromatischen Geschmack. Darüber sind sich alle einig, die das Brot im Reformgeschäft, beim Reformwarenlieferant oder in der Bäckerei beziehen. Vollgetreide ist geschmacklich sehr gut, wenn es richtig zubereitet wird. Wie ansprechend und appetitanregend riecht es oft in der Nähe von Bäckereien, holt man sich aber das vielverheissende Brot, dann ist man enttäuscht, wie fad und strohig es oft im Geschmacke ist. Woher mag das kommen? Nun ganz einfach daher, dass die wichtigsten, aromatischen Stoffe, die zugleich auch Nähr- und Heilstoffe sind, das Kamin hinaufsteigen und sich in der Umgebung verbreiten, statt im Brote zu verbleiben. Auf diese Weise können wir die Duftstoffe nur riechen, nicht aber ihre vollen Werte auskosten und geniessen. Es ist nicht so leicht, ein gutes Vollkornbrot herzustellen, das wissen alle Reformbäckereien, und je mehr diese Erkenntnisfaktoren durchdringen, umdesto mehr wird sich jeder ernste Fachmann bemühen, sie zu berücksichtigen. Es ist eine alte Erkenntnistatsache, dass gerade Duft- und Aromastoffe mit den wichtigsten Heilfaktoren verbunden sind. Jeder gute Bauer weiss dies, denn er bewertet sein Heu und Emd nach Duft und Farbe. Wenn es noch schön grün ist, dann kann er auch erwarten, dass es gut riecht. Stellt er das Heu oder Emd nun auf die Probe, indem er davon in den Händen zerreibt, um seinen Duft festzustellen, ob es gut aromatisch riecht, dann wird er auch, wenn dies der Fall ist, sein Heu als gutes Heu, sein Emd als vorzügliches Emd beurteilen. Ein gut duftendes Heu nun besitzt viel Nährstoffe und ermöglicht es den Tieren, ebenfalls viel Nährstoffe zu produzieren. Genau so verhält es sich auch bei den andern Nahrungsmitteln. Wer diese Erkenntnis und Erfahrungsfaktoren berücksichtigt, wird auch bei richtiger Auswertung weniger Nahrung bedürfen, um daraus die notwendige Kraft zu schöpfen. Wer sich mit vollwertiger Nahrung gut ernährt, braucht quantitativ bedeutend weniger aufzunehmen. Dadurch belastet er den Körper nicht, und seine Organe werden wesentlich geschont, denn sie können mit weniger Arbeit mehr Werte schaffen. Dies ist eigentlich die rationelle, richtige Ernährungsform, wie man sie da und dort noch bei Naturvölkern antrifft. Die sogenannte zivilisierte Ernährung hat uns Kulturmenschen indes weitgehend geschädigt und krank gemacht, weshalb es auch für uns bestimmt angebracht ist, Wert auf alle erwähnten Ratschläge und Hinweise zu legen. Wir sollten sie bei der notwendigen Umstellung und Rückkehr zur gesunden, wertvollen Ernährungsweise unbedingt beachten, damit wir nicht weiterhin Schaden leiden, sondern uns in einer Zeit grosser Beanspruchung möglichst leistungsfähig erhalten können.

## Alfavena

Was ist dies für ein rätselhaftes Wort, was birgt es in sich, und was will es uns besagen? Nun, es ist nicht so geheimnisvoll, wie es aussieht, wohl aber im Geheimen wirkten seine Grundstoffe bis jetzt, denn es ist ganz einfach nur eine Zusammenstellung dreier schlichter Pflanzen, die aber für unsere Gesundheit von wesentlicher Bedeutung sein können.

Alfalfa, auch Luzerne, heisst die eine der Pflanzen. Sie ist eine Kleeart, die reich an Vitamine, an Eisen, Chlorophyll und vielen andern wertvollen Stoffen ist. Schon vor Jahren hat mich diese Tatsache veranlasst, dem Alfalfa-Klee etwas nähere Beachtung zu schenken, und ich pflanzte auf meinem Boden Alfalfa an und bereitete daraus einen Extrakt. Dieser bewährte sich bei Zuckerkrankheit zur Anregung der Bauchspeicheldrüsentätigkeit ausgezeichnet.

Des Rätsels Lösung liegt aber auch noch im zweiten Teil unseres Wortes, in Avena. Wer sprachlich bewandert ist, weiss sehr rasch, dass es sich hiebei um Hafer handelt. Schon viel ist in der homöopathischen Literatur veröffentlicht worden über den Wert des Hafers. Ganz besonders wird der gesamten Haferpflanze im blühenden Zustand Beachtung geschenkt, da sie in der Homöopathie zur Avena sativa-Tinktur verarbeitet wird. Dieses Avena sativa wirkt bekanntlich als nutritives Nervennittel ausgezeichnet auf die Nerven.

Als dritte im Bunde wirkt bei der Vereinigung von Alfavena völlig ungenannt noch die verachtete Brennessel mit. Auch mit ihr habe ich die besten Erfahrungen gemacht, da sie einen grossen Chlorophyllgehalt besitzt, ebenso Vitamin-D und einen wertvollen Kalk. Seinerzeit hat Professor Bürki über die Bedeutung des Chlorophylls viele Arbeiten veröffentlicht, und in der letzten Zeit sind diese wieder mehr in den Vordergrund gerückt worden, sodass man heute die Wirkung des Chlorophylls wieder viel höher einschätzt. Namhafte Forscher und Ernährungstherapeuten äussern sich vermehrt über den Wert der chlorophyllhaltigen Pflanzen.

Es ist demnach kein Wunder, dass die Zusammenstellung der drei erwähnten Pflanzenarten als wertvolle Nahrungsergänzung dienen können. Alfalfa-Klee, Brennesseln und Hafer haben sich in ihrer Kombination glänzend bewährt.

Alfavena besteht vorwiegend aus Alfalfa, aus getrocknetem Avena sativa, also aus Hafer, der zur Blütezeit geerntet und verarbeitet wird und einem kleineren Prozentsatz Brennesseln, die ebenfalls luftgetrocknet und wie die beiden andern Komponenten pulverisiert werden. Dieses Produkt ist für Blutarme, Bleichstüchtige und Nervöse als Kräuter-Nährtablette ausgezeichnet.

---

## UNSERE HEILKRÄUTER

---

### Anemone hepatica (Leberblümchen)

«Es ist doch überaus angenehm, dass es bei uns am Sonnenhang unter unserem vorspringenden Felsen schon lange schneefrei ist, während auf dem Wald-Weidweg und in der Lichtung noch viel körniger Sulzschnee liegt. Satt beim Schnee stehen unsere zierlichen Soldanellen und lassen ihre gefransten Blütenglockchen vom Winde zerzausen. Sie haben sich nicht das beste Plätzchen ausgesucht. Da war Familie Krokus klüger. Die setzte sich mitten in die schneefreie Wiese und ihre zarten Blüten bilden zusammen ein liebliches Feld. Aber auch die Pelzanemonen haben sich bei den Lärchen einen geschützten Wohnort erwählt. Schau, wie sie mit ihren wollig behaarten Kinderköpfchen zu uns herüber nicken. Ich glaube gar, der Helleborus niger dort beim grossen Felsblock zürnt ihnen, weil sie ihm nun den Rang streitig machen, und er mit seiner blühenden Schönheit nicht mehr alleine dasteht. Ich aber freue mich herzlich an euch allen, besonders an dir, kleines Leberblümchen, denn mit deinen violettblauen Sternengleichen schaust du mich immer so glücklich und zufriedenen an, dass ich darob ganz vergesse, wenn der Wind etwas heftig über uns dahinfegt. Eigentlich könnte zwar gerade ich über euch alle neidisch sein,» meinte mit besonderem Nachdruck der eifrige Erzähler, nämlich der struppige Zwergwacholderstrauch, «aber ich bin weit davon entfernt, solch eine Torheit zu begehen, bin ich auch stachlig und unnahbar, so ist mein Herz doch voll Freude über euern lieblichen Anblick und über die Mannigfaltigkeit mit der ihr alle aus dem gleichen Erdreich hervorquillt. Es ist für mich jedes Frühjahr ein neues Erlebnis, und ich kann es kaum erwarten bis der Schnee weg ist und ihr Blumenkinder nacheinander erwacht und zum Lichte hervordrängt. Wieso ihr so