

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Frischgemüse und Gartenprobleme  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968908>

### **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:** 16.04.2026

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

250 Meter lang wird, hat keine eigentlichen Wurzeln, sondern nur eine Wurzelverankerung, die wie ein Wurzelstock anzusehen ist. Sie ist unter den Meerpflanzen, die in englischer Sprache allgemein Seaweed genannt werden, als Kelp oder *Macrocystis pyrifera* bekannt. Die gesamte Pflanzenwelt, also auch Kelp, lebt ausschließlich nur von Meerwasser.

#### Der Mineralreichtum des Meeres

Schon Zehntausende von Jahren führt der Kreislauf des Wassers die Flüsse der Erde ins Meer, wo sie die aus dem Erdboden stammenden, im Wasser gelösten Mineralien in Millionen von Tonnen im Laufe der Zeit ablagern konnten. Das Meer bewahrt diesen Mineralreichtum bei sich, denn bekanntlich gibt es durch die Verdunstung gewissermaßen nur chemisch reines, also destilliertes Wasser zurück, fordert aber von der Mutter Erde stets neue Mineralien, indem es immerfort die mineralreichen Wasser der Flüsse in sich aufnimmt. Schon Salomo erkannte diesen Kreislauf des Wassers und schilderte ihn in knappen Worten: «Alle Flüsse gehen in das Meer, und das Meer wird nicht voll; an den Ort, wohin die Flüsse gehen, dorthin gehen sie immer wieder. Das, was gewesen, ist das, was sein wird; und das, was geschehen, ist das, was geschehen wird. Und es ist gar nichts Neues unter der Sonne.» Diese einfache Erkenntnis und gute Beobachtung schließt jede Möglichkeit einer Evolution aus, doch dies nur nebenbei.

Es gibt kein Metall, kein Element, das nicht in feiner Lösung im Meere vorkommen würde. Das ist der Grund, weshalb das Meerwasser den gesamten Mineralstoffwechsel des ganzen Körpers beeinflusst. Wenn wir daher Meerpflanzen genießen, dann erhalten wir durch sie das ganze Gemisch der Mineralien und Spurenelemente in einer organisch gebundenen Form, wodurch diese für Mensch und Tier assimilierbar sind. Das Mineralsalzgemisch kann daher in der Meerpflanze viel leichter und gründlicher aufgenommen und auch vom kranken Menschen verarbeitet werden. Das haben wir dem Meere zu verdanken, das 70% unserer ganzen Erdoberfläche einnimmt und nach den soeben erklärten Tatsachen eigentlich ein flüssiges Medikament darstellt, das bestimmt besser auf den Bedarf von Mensch und Tier abgestellt ist, als alle biochemischen Komplexe, die der Mensch mit seinem beschränkten Wissen zusammenstellen kann. Wunderbar ist es daher, daß das Meer, das die Meerpflanzen nährt, auch seine Mineralien an diese abgibt, so daß wir daraus vollen Nutzen ziehen können.

Es gibt Indianerstämme, die Kelp womöglich schon seit Jahrtausenden als Heilmittel und Zusatznahrung gebrauchen. Etliche von ihnen gehen 4—6 Wochen lang zu Fuß, um diese wertvolle Medizin aus dem Meere zu holen und damit schwerbeladen wieder zu ihren Wohnstätten zurück zu kehren. Nach der Erfahrung der Indianer wirkt Kelp gut für das Herz, ferner als Heilmittel zum raschen Heilen von Knochenbrüchen, zum Erhalten kräftiger Zähne und zum Stärken der Nerven.

Ich erfuhr auch, daß jene Völker, die Kelp essen, also auch die Meeranwohner von Japan, China, Korea und den Philippinen auf Krebs weniger anfällig sind, wie andere Völker, besonders Binnenländer. Daß wir Bewohner der zivilisierten Gegenden einen Mineralstoffmangel besitzen, wissen wir, und es wäre an der Zeit, etwas Entscheidendes dagegen zu unternehmen, damit uns die fehlenden Mineralien und Spurenelemente wieder zugute kommen können. Dies könnte am besten durch das regelmäßige Verwenden von Meersalz und durch das Einnehmen von Meerpflanzen und deren Präparate geschehen.

**Verlangen Sie in Ihrem Reformhaus  
Dr. A. Vogel's Flockenbrot**

## Frischgemüse und Gartenprobleme

### Ein Warnruf an Hausfrauen und Köchinnen

Wer für das Wohl seiner Mitmenschen kochen muß, der sollte sich auch um die neuzeitliche Forschungsarbeiten etwas kümmern, denn sie zeigen uns manches, was wir beachten sollten. Bereits wissen die meisten von uns, daß Frischgemüse besser ist als irgendwelche Konservennahrung, auch besser als tiefgekühlte Nahrung. Die meisten wissen auch bereits, wie frisches Gemüse zubereitet werden muß, daß es seiner kostbaren, aufbauenden Werte nicht beraubt wird. Aber die wenigsten wissen, daß man das Frischgemüse unmittelbar nach dem Ernten verwenden sollte, denn der Verlust an Vitaminen wird von Stunde zu Stunde größer, nachdem das Gemüse gepflückt ist.

Amerikanische Forscher haben festgestellt, daß der Spinat schon 24 Stunden nach dem Pflücken volle 50%, also die Hälfte des Gehaltes an Vitamin C eingebüßt hat. Wie schade ist es also, wenn die Köchin das Gemüse zu früh erntet, um es vor dem Gebrauch noch 2—3 Tage im Keller liegen zu lassen. Das ist nur ein kleines Beispiel, denn es gibt deren noch viele. Wenn wir beispielsweise Kresse am Gartenbeet essen, dann schmeckt sie schärfer und kräftiger, als einige Zeit nachher auf der Salatplatte. Wer gartenfrisches Gemüse genießen kann, braucht weniger zu essen als vom Marktgemüse, nicht zu reden von dem Verhältnis zu den verschiedenen Konservformen. Wer sich also in der glücklichen Lage befindet, einen Garten sein eigen zu nennen, sollte diesen Vorzug sehr schätzen und nicht etwa mit dem Pflanzen aufhören, weil bei der Berechnung der eigenen Arbeitsleistung das Gemüse auf dem Markt oder im Laden billiger zu stehen kommt.

Der Garten bietet einen doppelten Nutzen, erstens Bewegung und Atmung im Freien, und wenn wir zudem biologisch arbeiten, ein Vollwertgemüse. Haben wir uns daran gewöhnt, immer einen Teil der Gemüse roh zu essen, dann kann in unserer Ernährung nicht mehr viel fehlen, denn eine notwendige Bedingung ist bereits beachtet. Allerdings können wir im Februar noch nicht viel Frischgemüse ernten, da wir ja erst wieder mit der Anpflanzung des Gartens beginnen müssen. Gleichwohl haben wir noch Winterlauch, noch Topinambur, also Süßkartoffeln und Rosenkohl im Garten stehen, und wenn nicht noch alles mit Schnee bedeckt und der Boden nicht mehr zugefroren ist, dann können wir wenigstens dieses Gemüse bereits frisch im Garten ernten. In Berggegenden wird das weniger möglich sein, wohl aber im Tiefland, wo wir womöglich bereits schon Spinat und Nüßlisalat ernten können, den wir letztes Jahr noch frühzeitig genug angesät haben. Auch der Löwenzahn stuft bereits, wie auch die jungen Brennesseln. Vielleicht kommen bei günstigem Wetter sogar die Kresse und der Pflück- oder Schnittsalat, den wir an schönen Januartagen ausgesät haben, schon hervor. Also ist es im Tiefland gar nicht so schlimm bestellt um unser gartenfrisches Gemüse.

Zum Glück haben wir aber auch noch einen Vorrat an guten Kellerbeständen, was uns besonders im schneebedeckten Bergland zugute kommt. Wenn wir unsere Karotten und Runden sorgfältig in Sand eingelagert haben, werden auch sie uns noch wunderbare Frischsalate liefern. Auch die Kabisköpfe, also das Weißkraut, ist noch wunderbar gut erhalten, und wir werden an einem gesunden Weißkrautsalat unseren Kalkbedarf erneuern. Auch rohes Reformsauerkraut wird uns vor Mangelerscheinungen schützen. Das Rotkraut, das uns ebenfalls noch zur Verfügung steht, bringen wir als geschätzte Abwechslung zusammen mit Kastanien auf den Tisch.

### Gartenarbeit im Februar

Wenn sich auch die Wurzelgewächse, ja sogar Weiß- und Rotkraut zum Lagern eignen, dürfen wir doch nicht vergessen, daß diese Gemüse, und auch die Lageräpfel sind dabei nicht ausgenommen, je mehr es dem Frühling

entgegengeht, umso mehr an Vitaminen einbüßen. Wir dürfen also nicht müßig sein, sondern müssen uns erneut in die verschiedenen Gartenarbeiten stürzen. Wo irgend es bereits möglich ist, im Tiefland und in nicht allzuhohen, schneefreien Sonnenlagen, können wir bereits Kresse, Radieschen, Schnitt- und Pflücksalat, Spinat und Karotten ansäen. Auch Erbsen und Kefen können wir schon stecken, denn die noch notwendige Winterfeuchtigkeit ist gut zum Keimen. Das muß dann ja auch in den Höhenlagen beachtet werden, nur kann man dort noch einige Zeit nicht mit dem Säen und Anpflanzen rechnen.

Aber gleichwohl sorgen wir auch dort vor, wenn wir nicht schon im Januar daran gedacht haben. Wir säen Frühlisalate, wie Kresse, Pflück- und Schnittsalat einfach an einem günstigen Fensterplatz in Kistchen an. Auf diese Weise werden gelegentlich auch in der Höhe einige Frischsalate früher als üblich zu ernten sein. Wir sorgen auch für den notwendigen Samenbestand vor, damit wir startbereit sind, wenn das Wetter dazu günstig ist.

Jetzt haben wir wunderbar Zeit, den Kompost nochmals umzuarbeiten. Allfälliges Unkraut kann leicht aus dem lockeren Boden gezogen werden, eine geschätzte Vorarbeit, die uns im Frühling und Sommer das Gärtnern wesentlich erleichtern wird. Junge Erdbeerpflanzen werden mit Kompost gedüngt und leicht angedrückt, da sie bei stark gefrorenem Boden gerne etwas gelockert werden. Zum Schneiden der Bäume und Sträucher ist im Tale höchste Zeit. Wer im Spätherbst nicht dazu kam, von Johannis- und Stachelbeersträuchern Stecklinge zu schneiden und in die Erde zu stecken, hat jetzt noch Gelegenheit dazu. Einjährige, gesunde, ungefähr 10—15 cm lange Triebe steckt man so in die Erde, daß ein, höchstens zwei Augen über dem Boden hervorstehen. Die Erde soll zur Hälfte aus gesiebt Kompost und zur andern Hälfte aus feinem Schleimsand, also Flußsand bestehen. Hält man die Stecklinge immer etwas feucht, dann kommen sie sehr leicht. Wenn man jedes Jahr Stecklinge zieht, dann kann man auch eher die alten, nicht mehr so tragfähigen Stöcke durch junge, kräftige Pflanzen ersetzen, denn in 4 Jahren erzielt man bei guter Kompostdüngung schon schöne Jungpflanzen aus den Stecklingen.

Bei schönem Wetter können auch sämtliche Zäune noch geflickt werden. Hat man das Gartengerät noch nicht in Ordnung gebracht, dann kann dies jetzt nachgeholt werden, indem man es gründlich reinigt und mit altem Auto-Oel einfettet. Wenn alles so vorbereitet in Ordnung ist, wird die nachfolgende Gartenarbeit Freude bereiten.

### Kleine vernünftige Lehrmeister

#### Gehe hin zur Ameise

Mit diesen Worten forderte Salomo den Faulen unter den Menschen auf, von der kleinen, flinken, stets beschäftigten Ameise zu lernen. «Sieh ihre Wege,» sagte er, «und werde weise. Sie, die keinen Richter, Vorsteher und Gebieter hat, sie bereitet im Sommer ihr Brot, hat in der Ernte ihre Nahrung eingesammelt. Bis wann willst du liegen, du Fauler? Wann willst du von deinem Schlafe aufstehen? Ein wenig Schlaf, ein wenig Schlummer, ein wenig Händefalten, um auszuruhen; und deine Armut wird kommen wie ein rüstig Zuschreitender und deine Not wie ein gewappneter Mann.»

Tatsächlich, wer von der Ameise lernt, sich ordnungsgemäß zum Wohle anderer einzureihen, um in unermüdem Fleiß ein arbeitsames, zielbewußtes Leben zu führen, wird Gutes wirken und nicht verarmen. Auch wenn er Verluste erleiden mag, wird er sich tapfer einstellen, wie die Ameise, die mit unbesiegbarem Mute neu beginnt, wenn auch jemand rücksichtslos ihren sorgfältigen Bau zertrümmert hat.

In gleichem Maße belehrend ist für uns auch die Einsigkeit, Einheit und wunderbare Wirksamkeit der Bienen. Ein solches Vorbild von opferfreudiger Dienstbar-

keit für das Ideal wertvollen Wirkens treffen wir anderswo nicht so leicht wieder an. Gleichwohl gibt es noch viele andere, größere und kleinere Geschöpfe der Tierwelt, von denen wir Gutes und Nützliches nachahmen können. Wir müssen nur die Augen offen halten, dann finden wir manches, was wir verkehrt angreifen, und worin wir falsch handeln. Es sind oft sehr kleine Dinge, aber es wird gut sein, sie zu beachten.

#### Nachahmenswerte Vorteile

Während Mißtrauen kein schöner, anregender, erwärmender Zug unsrer Gesinnung ist, kann uns andererseits auch sorgloses Vertrauen viel Leid bereiten. Tiere besitzen da einen eigenartigen Spürsinn, der sie vorsichtig sein läßt, weshalb sie ihr Vertrauen in der Regel nur da verschenken, wo es nach gründlicher Prüfung angebracht ist. Manch einer von uns würde sich ebenfalls vor großem Schaden bewahren, wenn er in diesem Punkt das richtige Feingefühl erlernen könnte.

Tiere hassen laute Geräusche und Lärm und meiden sie, während der Mensch von heute meist der Ruhe entflieht und ohne Radio, ohne Television, ohne Autogerasel und andere aufdringliche Ruhestörer kaum mehr leben kann. Die Stille erscheint ihm irgendwie unheimlich. Er hört sein eigenes Ich und erschrickt davor.

Viele Tiere beachten auch den Naturschlaf, legen sich mit der Sonne zur Ruhe, um bei ihrem ersten Strahl bereits wieder auf der Suche nach Nahrung zu sein. Wir Menschen haben dagegen gelernt, den Tag durch die Nacht zu verlängern, um im elektrischen Licht weiter arbeiten oder irgend einem Genusse frönen zu können. Aus diesem Grunde müssen dann viele von uns in den hellen Tag hineinschlafen, statt in morgendlicher Stille erst die Schönheit des erwachenden Tages zu genießen und zugleich den Geist zu nähren, um dann ruhig, zielbewußt und kräftig das Tageswerk in die Hände nehmen zu können.

Kranke Tiere meiden die Sonne, und mit Ausnahme von Pelztieren meiden sie auch im gesunden Zustand die prallen Sonnenstrahlen. Wieviele Menschen aber schädigen sich dadurch, daß sie stundenlang an der Sonne liegen, ohne sich zu bewegen!

Tiere fressen und trinken in der Regel nur soviel, als sie zu ihrem Bedarf nötig haben. Auch bei uns besteht zwar eine Regel, die indes wenig mehr beachtet wird, denn sie rät uns wohlweislich mit essen aufzuhören, so lange wir noch ein leichtes Hungergefühl verspüren. Statt dessen aber kennen manche von uns keine Grenzen, und von vielen kann man sagen, daß ihnen nichts wichtiger ist als den Bauch zu füllen, weil er ihr Gott ist.

Wenn ein Tier krank ist, dann hört es auf, weitere Nahrung einzunehmen. Auch wir sollten dies bei vielen akuten Krankheiten, vor allem bei Darm- und Magenstörungen beachten. Wir wären viel schneller und billiger wieder gesund.

#### Gute Nahrungskenner

Tiere können meist gesunde, wertvolle Nahrung von der entwerteten rasch unterscheiden. Wildlebende Tiere werden Vollkornbrot dem Weißbrot vorziehen. Im sogenannten wilden Westen von Amerika übernachteten wir einmal in einem kleinen Häuschen. Da wir am Morgen früh wieder wegreisen mußten, ließen wir sämtliche Nahrungsmittel verpackt in der Küche liegen. Da raschelte es nachts bedenklich, so daß ich an dem Geräusch erwachte, und bei der morgendlichen Kontrolle ergab es sich, daß ein Nagetier hinter unser schwedisches Knäcke-brot geraten war. Obwohl dieses in einer starken Kartonschachtel sorgfältig verpackt lag, mußte das Tier dennoch mit feinem Geruchssinn dessen Güte gewittert haben, denn an einer Ecke war das Paket kräftig angefressen, während alles andere unberührt geblieben war. Wie vorteilhaft wäre es für den Menschen, wenn auch wir einen solch guten Spürsinn für das hätten, was uns bekömmlich ist und was nicht!