

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Heilnahrung durch biologischen Landbau  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551954>

#### 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:** 08.02.2026

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

gerödem verschwunden ist, geht man langsam mit der Eiweissaufnahme wieder etwas zurück, indem man Kindern eine Tagesmenge von 25 bis 30 g verabfolgt, während Erwachsene eine solche von 40 bis 50 g erhalten können. Sobald der Körper wieder über ein Depoteiweiss verfügt, vermindert er in der Regel das Eiweisbedürfnis von selbst. Wir können also an Hand dieser Betrachtung leicht feststellen, wie wohlweislich wir vorge-

hen müssen, um die Schädigung geschickt wieder auszumerzen. Der oft angewandte Wahlspruch «Viel hilft viel» ist in dem Falle also nicht angebracht. Dagegen kann sorgfältige Steigerung bis zum notwendigen Erfolg und nachherige allmähliche Verminderung der Eiweissmenge bis zum normalen Bedarf das verlorene Gleichgewicht wieder zurückgewinnen und festigen.

### Heilnahrung durch biologischen Landbau

Vor genau 40 Jahren genoss ich bei Dr. Ragnar Berg im Weissen Hirschen in Dresden einen gründlichen Unterricht über biologischen Landbau, und zwar im Unterrichtsprogramm der organischen Chemie. Als gelehriger Schüler war ich emsig darauf bedacht, von diesem weltbekannten Vitaminforscher in der Düngungsfrage klaren Aufschluss erhalten zu können. So erfuhr ich denn, wie eine falsche Düngung den Gehalt der Nahrungsmittel, handle es sich nun um Getreide oder Gemüse, so stark verändern kann, dass diese Tatsache auch in der Analyse stark ersichtlich wird. Nahrungsmittel, die normalerweise einen Basenüberschuss besitzen, können vor allem nach Massivdüngung mit Superphosphaten einen Säureüberschuss aufweisen.

Genau so, wie der Mensch und das Tier erkranken, wenn sie zuviel und gleichzeitig unzweckmässige Nahrung erhalten, gerade so kann auch die Pflanze bei unrichtiger Düngung ihre ganze chemische Struktur ändern und dadurch ebenfalls krank werden. Dass eine kranke Pflanze nun aber keine gesunde Nahrung darstellt, leuchtet selbstverständlich jedem von uns ein. Die Güte des Geschmackes büsst bei Gemüsenahrung wesentlich ein und die Haltbarkeit vermindert sich sehr stark. Beim Getreide brechen die Halme leichter, das Brot ist weniger schmackhaft und weist schlechtere Backeigenschaften auf. Analytisch betrachtet, enthält solches Getreide mehr Stärke und weniger Vitamine und Mineralstoffe.

Die biologisch-dynamische Düngung gibt den Pflanzen nicht nur die zum Gedeihen notwendigen Stoffe, sondern darüber hinaus noch aktivierende Zusätze, die eine vermehrte Dynamik und somit gleichzeitig eine bessere Entfaltung der Pflanze erwirken. Da viele Menschen durch die jahrelange Einnahme entwerteter Nahrung, wie Weissbrot, Industriezucker und anderes mehr einen Mineralstoffmangel, wenn nicht gar eine Avitaminose aufweisen, kann sich für sie die biologisch oder biologisch-dynamisch gezogene Nahrung förmlich als Heilnahrung auswirken. Dies trifft bei Gemüsen, Früchten und Getreide zu. Ausser den biologisch gezogenen Gemüsen und Früchten sollten deshalb auch Vollkornbrote und Knäckebrot zur täglichen Nahrung gehören.

Alle Vogel- und Waerland-Brote haben seit einiger Zeit einen wesentlichen Zusatz an biologisch-dynamisch gezogenem Weizen. Auch die biologisch-dynamisch gezogenen Weizenkörner, die heute in allen Reformhäusern erhältlich sind, können den Anspruch erheben, eine gesunde und billige Vollnahrung zu sein. Wenn wir diese Weizenkörner wie Risotto richtig gewürzt zubereiten, dann können wir unseren Tisch um eine kräftige, wertvolle und gleichzeitig sehr schmackhafte Nahrung bereichern. Auch in geschrotetem Zustand können wir diesen Weizen vorteilhaft verwenden, und zwar zu Suppen und Bratlingen, wodurch unsere

Mahlzeiten ebenfalls eine gesunde und angenehme Abwechslung erhalten.

Es ist zur Genüge bekannt, dass Vollgetreide schon den alten Römern und Helvetiern eine stählerne Natur verlieh, weshalb auch wir diese Kraftquelle zu unserem gesundheitlichen Nutzen gebrauchen können. Wer gewohnt ist, kräftige Naturnahrung zu geniessen, hat viel weniger

das Bedürfnis, sich den vielen künstlichen Süßigkeiten und Schleckereien zu zuwenden, und auch sonstwie behagt ihm entwertete Kost nicht. Er fühlt instinktiv, dass sie der Heilwerte beraubt ist, denn streng genommen, sollten Nahrungsmittel Heilmittel und Heilmittel Nahrungsmittel sein.

### Erschreckende Auswüchse

Noch sind nicht allzuviiele Jahre seit der Nahrungsmittelknappheit während der vergangenen Kriegs- und Nachkriegszeiten an uns vorübergezogen, so dass wir nicht verstehen können, wenn wir heute auf dem Ernährungsgebiet vielfach einer Vergeudungssucht begegnen, die uns völlig befremdend entgegenstarrt. «Ist so etwas menschenmöglich?» musste ich mich fragen, als ich am Sonntag vor dem Neujahrstag im Restaurant der Diavolezza-Bergstation nach der Essenszeit einen verlassenen Tisch betrachtete, der förmlich nach hungrigen Menschen zu rufen schien. Da lag ein kaum angebissenes Schinkenbrot, das auf seinen Besitzer wartete. Auf einem anderen Teller befand sich ein noch völlig unberührtes Brot, das mit Bündnerfleisch belegt war. Auch ein hartgesotenes, angebissenes Ei fand sich vor. Neben zwei Portionenpakungen von Schachtelkäse befanden sich einige Äpfel, drei Orangen, angebrochene Pakete von Biscuits, zwei Portionenpakungen von Butter und eine Menge Brot. Ich dachte mir zwar, dass die Besitzer dieser Nahrungsmittel doch bestimmt wieder zurückkommen würden, um ihr Mahl zu beenden, jedoch verneinten die redlichen Wirtsleute diese Annahme ganz entschieden, da sie gewohnheitsmäßig täglich solche Tische abzuräumen haben. Aber trotz der Gewohnheit, die sie doch abstumpfen könnte, heissen diese rechtschaffenen und pflichtbewussten Menschen ein solches Gebaren niemals gut, sondern sind darob gerechterweise empört. Es ist für sie unverständlich, dass Menschen ihren wohl noch nicht

allzulange erworbenen Überfluss an Geld nicht würdiger anbringen können. Solche Missachtung von Besitz und Materie mag wohl nur dem Umstand zuzuschreiben sein, dass deren Erwerb zu leicht errungen werden konnte.

Bestimmt ist es nicht angenehm, täglich solch widernatürliche Auswüchse mitanzusehen zu müssen. In diesem Zusammenhang erfuhr ich auch, dass kürzlich ein fremder Sportler, der für entlehnte Skistöcke 25 Franken hätte hinterlegen müssen, dafür nicht nur einen, sondern gleich zwei Geldscheine von tausend Franken aus seiner Rocktasche herausgezogen habe, als handle es sich dabei lediglich um zwei unbedeutende Fetzen Papier.

Diese kleine, aber für mich sehr eindrucksvolle Begebenheit hat mich denn auch einige Zeit sehr eindringlich beschäftigt. In Gedanken sah ich das Leben in Hongkong vor mir. All die Tausende von Flüchtlingen müssen dort für den ganzen Tag mit weniger Nahrung auskommen, als durch die Verschwendungsstadt verwöhnter Menschen hier auf herrlicher Bergeshöhe nutzlosem Verderb anheimgestellt wird. Auch an die schweren Verhältnisse im Nahen Osten erinnerte mich die Begebenheit, denn die grosse Menge arabischer Flüchtlinge, die in der Nähe von Jericho dem Verhungern preisgegeben war, wäre restlos zugrunde gegangen, wenn nicht die UNO für das Allernotwendigste gesorgt hätte. Wie gross würden die Augen all dieser Millionen Menschen, die von der Heimat vertrieben und entwurzelt sind, auf der ganzen Erde werden, wenn sie mitan-