

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 5

Artikel: Meeresalgen als Aktivatoren des Bodens
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552567>

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: 24.04.2026

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

Frischgemüse und Gewürzpflanzen in der Streudose

Nach vielen Versuchen habe ich festgestellt, dass nur Heilpflanzen, die gartenfrisch verarbeitet werden, ihre vollen Wirkstoffe entfalten. Durch das Trocknen geht geschmacklich und gehaltmässig vieles verloren, weshalb Frischpflanzenpräparate jenen aus getrockneten Pflanzen weit überlegen sind. Auch zur Herstellung von Nahrungsmitteln, vor allem von Gewürzstoffen, ist diese Methode vorteilhaft. Sie hat sich denn auch praktisch über Erwarten gut bewährt. Heilwirkende, vitamin- und nährsalzreiche Gewürzpflanzen muss man feld- oder gartenfrisch ernten und in Spezialmaschinen verarbeiten. Dazu eignen sich die Kressearten, so die Kapuziner-, die Brunnen- und Gartenkresse. Auch die Petersilie darf nicht fehlen, da sie das wichtige Vitamin D12 enthält. Sellerie, Lauch, Liebstöckel und andere Würzpflanzen haben alle ebenfalls ihre entsprechenden Werte darzureichen. Der bei der Verarbeitung austretende Saft wird mit Meersalz aufgesogen. Die würzhaft duftende hellgrüne Masse trocknet man bei niedrigerer Temperatur nur mit

Warmluft und mahlt sie dann.

So entsteht das Herbamare, ein Kräutersalz, das in kurzer Zeit Tausenden von Familien diente, um mit seiner Hilfeleistung zur Führung einer gesunden Küche beizutragen. Da Herbamare auch Meerpflanzen enthält, besitzt es alle Spurenelemente, die für uns von Bedeutung sind. Trocomare ist etwas rezenter, da es noch subtropische Gewürzpflanzen aufweist. Im übrigen ist es gleich zusammengestellt wie das Herbamare. Trocomare ist besonders in den Reformhäusern erhältlich.

Beide Kräuterwürzen sind in einer praktischen Streudose zur Verfügung. Diese bietet der Hausfrau die Möglichkeit, Gemüse, Suppen und Saucen, sowie auch alle anderen Speisen so zu würzen, dass diese geschmacklich und gehaltlich gewinnen. Alle verwendeten Frischpflanzen sind biologisch gezogen, was nicht nur notwendig, sondern auch äusserst vorteilhaft ist. Mehr und mehr verwirklicht sich der Grundsatz, dass sich Nahrungsmittel auf diese Weise als Heilmittel und Heilmittel als Nahrungsmittel erweisen.

Meeresalgen als Aktivatoren des Bodens

Letztes Jahr nahm ich in meinem Garten am Genfersee einen Versuch vor, der mich in Erstaunen setzte. Ich düngte ein Karotten- und ein Randenbeet nur mit Meeresalgen, indem ich auf 1 m² ungefähr 200 g gepulverte Meeresalgen streute. Umständehalber kam ich nicht dazu, die Pflanzen zu verdünnen, was diese jedoch keineswegs verhinderte, sich auf beiden Beeten ausnehmend gut zu entfalten. Noch nie habe ich so grosse und gleichzeitig so aromatische Karotten und Randen geerntet wie auf diesen beiden Versuchsbeeten. Es waren etliche Randen dabei, die über 1 Kilo schwer waren, ohne dadurch gehaltlich oder geschmacklich etwas einzubüssen, denn ihr Fleisch war schön rot und angenehm schmackhaft. Mit der besten Komposterde habe ich zu-

vor nie ein solches Ergebnis zustande gebracht. Es mag allerdings sein, dass noch andere Mineralbestandteile an diesem grossen Erfolg mitbeteiligt waren. Ich konnte bereits in verschiedenen Ländern beobachten, dass Meeresalgen als Dünger verwendet werden. Leider wird deren Vorteil jedoch vielfach gerade in Ländern, die am Meere liegen, oft zu wenig geschätzt.

Begreiflich ist, dass Meeresalgen ihrer Vorzüge wegen auch als Beigabe zu Tierfutter schon erfolgreich zugezogen worden sind. Ebenso sind diese bereits für unsere menschliche Ernährung verwertet worden, so dass wir aus ihren Vorteilen täglich Nutzen ziehen können. Sie werden auch in Zukunft die Erfordernisse einer gesunden Ernährungsweise erfolgreich lö-

sen helfen. Die gleiche Hilfeleistung werden wir von den Meeresalgen für unsere biologischen Düngungsprobleme erwarten dürfen. Da sie jodhaltig sind, werden sie sich auch dem Kropfproblem gegenüber günstig erweisen und zudem viele Störungen der endokrinen Drüsen beheben. Wenn wir daher die vorteilhafte Wirksamkeit der Meeresalgen richtig überdenken, können wir verschiedene Ernährungs- und Düngungsorgen los werden. Wir müssen nicht zu Mitteln greifen, durch welche die vorhandenen Mängel

nicht zu beheben sind, weil sie das natürliche Gleichgewicht nur stören, statt ergänzen zu können, was ergänzt werden muss, weil es sowohl unserer Nahrung als auch unserem Boden fehlt. Da die Meeresalgen als Pflanzen den Mineralreichtum der Meere in eine Form umwandeln, die uns bekömmlich ist, weil wir sie aufnehmen und verarbeiten können, sind sie so wertvoll für uns, doch nicht nur für unsere Ernährung, sondern, wie bereits betont, auch zu Düngzwecken, zur Bereicherung unseres Bodens.

England macht sich

Als ich am Sonntag, den 19. März dieses Jahres, in strahlendem Sonnenschein am schönen Strand Brighton entlang spazierte, begleitet vom Rauschen der Wellen des windbewegten Meeres, und mit meinem Freund die Eindrücke der internationalen Ausstellung von Reformwaren im Hotel Metropol besprach, waren wir uns beide darin einig, dass England aus einem Schläfe erwacht sei und deshalb als willkommener Partner im Kampfe für gesunde Ernährung und natürliche Heilmittel an unserer Seite stehen könne.

Der Leiter der Ausstellung, Mr. J. Lee-Richardson, hat es ausgezeichnet verstanden, mit einer Vitalität, die für einen Engländer fast etwas Ungewohntes ist, eine familiäre Stimmung zu schaffen. Mit Humor und amerikanischer Grosszügigkeit amtete sein Kollege, Dr. Walter Hodson, als Vorsitzender, wobei er einen wohlthuenden Fluss in die Vorträge brachte. Auch die Schweiz war vertreten, und zwar unter anderem durch den Filmvortrag von Herrn Pestalozzi, der einleuchtend auf die wunderbare Wirkung der Frischpflanzenpräparate hinwies, indem er zeigte, wie diese selbst da noch Hilfe bringen, wo andere Methoden versagen. Herr Burell aus Australien beleuchtete die Wichtigkeit der geistigen Einstellung für die Gesunderhaltung des Menschen. Wenn Geist und Seele in harmonischem Einklang zum biologischen Gleichgewicht

beitragen, wirkt eine gesunde, natürliche Nahrung viel aufbauender, als wenn man nur die Materie beachtet. Da dieser Redner die gesundheitlichen Verhältnisse der meisten asiatischen Länder kennt, wird er versuchen, dort den Bioforce-Erzeugnissen als Stütze der gesundheitlichen Bedürfnisse Einlass zu verschaffen. Auf recht amerikanische Weise zeigte Mr. Gayelord Hauser, wie man das gesammelte Ideengut erfolgreich ausbreitet, während Dr. Lamsfuss, der als Vertreter des Verbandes deutscher Reformhäuser Dr. Geist, der nicht anwesend sein konnte, ersetzte und treffend den wichtigen Aufgabenkreis der Reformidee schilderte, indem er zeigte, dass das Reformhaus nicht nur Waren feilbieten sollte, sondern seine Pflicht darin erkennen muss, als Spezialgeschäft beratend zur Seite zu stehen. Die Ausbildung des Personals ist deshalb von besonderer Bedeutung.

Als Gesamtes zeigte die Ausstellung, dass England in kurzer Zeit eine eigene, beachtliche Reformwarenindustrie aufgebaut hat. Es ist erfreuend, wenn ein Land nach dem andern die Notwendigkeit erkennt, durch gesunde, naturreine Nahrung und Körperpflegeartikel die Volksgesundheit fördern zu helfen. Besonders auf Reisen ist es vorteilhaft, naturreine Nahrungsmittel aufzutreiben zu können, denn die Ernährungsfrage ist oft ein schwerwiegendes Problem, wenn nirgends mehr Naturkost aufzutreiben ist.