

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Wohnen im schönen Engadin  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552133>

#### 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:** 24.02.2026

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

## Wohnen im schönen Engadin

Manch ein Auslandschweizer, der seine Lebenskräfte einem fremden, fernen Land zur Verfügung gestellt hat, sehnt sich im Alter nach der Heimat zurück. Ein geräumiges Haus in den Bergen ist sein Traum. Es braucht nicht gänzlich abgelegen zu sein, denn er wünscht noch immer in Verbindung mit dem pulsierenden Leben zu stehen. Dabei ist ihm ein Garten, der ihm gesundes Gemüse und schmackhafte Beeren liefert, sehr willkommen, weiss er doch, dass seine Gesundheit besonders im Alter aus einwandfreier Naturkost und genügend Bewegung an frischer Luft reichlich Nutzen ziehen kann. Vielleicht zweifelt er zwar daran, dass in einem Tal, das in einer Höhe von 1650 Meter liegt, noch ein ertragbarer Garten bestehen kann, und doch ist dem so. Die Höhensonne lässt wunderbar süsse Beerenfrüchte reifen, denn auch der Boden mit seinem gehaltvollen Erdreich trägt zu gutem Gedeihen bei. Die Karotten sind auffallend schmackhaft, und ihr Saft ist von einer Süßigkeit, die sich kaum noch übertrifft. Wer glaubt, in der erwähnten Höhenlage könnten keine Erbsen gedeihen, täuscht sich, denn wenn man sie gleich nach dem Weichen des Schnees steckt, kann man auf eine ergiebige Ernte grosser Schoten und zuckersüsser Erbsen rechnen. Die Bewohner des Tales, eines Nutzgartens mehr oder weniger unkundig, glaubten zwar anfangs nicht an die Möglichkeit solchen Erfolges, doch die Natur mit ihrer Höhenonne und dem jungfräulichen Boden vermag mehr als wir Menschen, die wir nur zu säen, zu pflanzen und zu pflegen brauchen ! —

### Schon bereit

Ja, wer gerne seine alten Tage im Sonnenschein der Bergwelt verbringen möchte, braucht auf seinen geliebten Garten nicht zu verzichten, denn er steht schon für ihn bereit. — Auch das Wohnhaus lädt ihn ein, sich in Ruhe seiner Vorzüge zu bedienen. Manch ein grösseres oder kleineres Zimmer steht zur Verfügung, so dass man

auch liebe Bekannte und Freunde zu Gast laden kann. Am Kaminfeuer sind die Abende warm und traut, auch wenn es draussen nach einem sonnenbeschiene- nen Tag kühl geworden ist. Wenn das knackende Feuerchen lodert, gedeiht ein unterhaltsames Gespräch viel besser, und unwillkürlich erleben die beglückten Anwesenden den Reiz heimeligen Wohnens und gemütlicher Behaglichkeit. —

Soll man also zögern, wenn solch ein erwünschtes Bergheim, das man sich ganz nach eigenem Bedürfnis und Geschmack einrichten kann, zur Verfügung steht ? — Nicht weit vom Haus entfernt wachsen in einem stillen, abgelegenen Tal die geliebten Alpenrosen. Welch ein Labsal für die verbrauchten Nerven bedeuten die erholsamen Stunden in frischer, unverdorbener Bergluft und völlig lärmfreier Ruhe.

Ja, der Traum des auslandmüden Heimkehrers findet im schmucken Heim auf unserem Titelbild seine Erfüllung. Was nun bietet dieses Haus ? — Es ist mit einer Ölzentralheizung versehen, mit Bad und Küche nebst vier Zimmern im Erdgeschoss, während sich im ersten Stock deren sieben befinden. Alle diese Zimmer sind der Zentralheizung angeschlossen. Ein weiteres kleines Zimmer, das nicht geheizt ist, kann als Abstell- oder Vorratsraum benutzt werden.

Alle Zimmer sind entweder mit Arven-, Lärchen-, Föhren- oder Fichtenholz getäfert. Kein Wunder, wenn sie nach Waldluft duften und wärmend wirken. An das Haus grenzt eine geräumige Liegehalle mit zwei hübschen Gästezimmern, die in Arve getäfert sind.

Im Untergeschoss des Hauses befindet sich eine geheizte Garage, eine Waschküche, ein Bügel- oder sonstiger Arbeitsraum nebst zwei gewölbten Kellern. — Schon erwähnt haben wir den grossen Garten mit tiefgründiger Erde und reichtragenden Beerenfrüchten. Im unteren Teil des Gartens an der Zufahrtsstrasse befindet sich eine zweite Garage, die aus Natursteinen erbaut ist und unter ihrem

Dach einen weiteren, gemütlichen Aufenthaltsraum aufweist. — Die ganze Liegenschaft mit allem Drum und Dran würde sich auch sehr gut für ein bescheidenes Kinderheim oder eine kleine Pension eignen, insofern der Käufer noch gerne einer

Beschäftigung obliegen und ein bescheidenes Unternehmen betreiben möchte. Es liegen also mehrere Möglichkeiten vor, und ernsthafte Interessenten möchten sich daher an nachfolgende Adresse wenden : A. Vogel, 1261 Chéserex VD.

## Frühlingsmüdigkeit

Als man während der Winterszeit hauptsächlich von Konserven, eingelagerten Gemüsen und Früchten lebte, machte sich im Frühjahr die typische Frühlingsmüdigkeit viel mehr geltend als heute. Warum aber soll es heute in der Hinsicht besser sein als früher? Nun ganz einfach, weil viele ihre Ferien auf den Winter verlegen, denn winterliche Bergferien sind mindestens so gesund wie die Sommer- und Badeferien. Sonnige Tage in den schneebedeckten Bergen mit vernünftigem Wintersport und genügend Frischgemüse haben den Vorzug, die Frühlingsmüdigkeit erfolgreich bekämpfen zu helfen.

### Weitere Abhilfe

Die lagernden Lebensmittel verlieren bekanntlich den Winter hindurch von Woche zu Woche immer mehr von ihrem anfänglichen Vitamingehalt. Das trägt dazu bei, dass wir im Frühling rascher ermüden. Auch der Föhn und die warmen Winde können die Müdigkeit mehren, jedoch ist der erwähnte Vitaminmangel bei der Beurteilung unseres ermüdeten Zustandes nie zu unterschätzen. Eine wertvolle Hilfeleistung bieten daher die frisch aus dem Boden sprossenden Frühlingsgemüse. Auf umgebrochenen Äckern finden wir genügend Löwenzahn vor, so lange er noch klein ist, dient er uns als erfrischender Salat, der hauptsächlich der Leber willkommen ist. An sonnigen Hekken ernten wir kleine Brennesselschösslinge, die wir feingeschnitten unter unseren Salat mengen. Die Gartenkresse ist ebenfalls eine wunderbare Medizin. Wohnen wir in kalter Gegend, oder besitzen wir keinen Garten, dann können wir die-

sen Salat auch in Kistchen hinter der Fensterscheibe ziehen. Auch der Nüsslisalat ist als Vitaminnahrung und Blutspender nicht zu unterschätzen. Wir sollten ihn jeweils schon im Frühherbst aussäen, damit wir ihn im frühen Frühling ernten können.

Eine weitere, vorzügliche Nahrungsergänzung sind im Frühling zudem noch die bekannten Biottasäfte, da sie eine natürliche Vitamin- und Nährsalznahrung sind. Das bekannte Biocarottin, der natürlich eingedickte Saft aus biologisch gezogenen Karotten, ist besonders für Kinder und Bleichsüchtige im Frühling eine gute Hilfe. Ein wunderbares und zugleich fein schmeckendes Vitamingetränk kann man sich jederzeit beschaffen, indem man 1 Teelöffel Molkasan zusammen mit 1 Esslöffel voll Vitaforce in einem Glas Quell- oder Mineralwasser vermengt.

Wenn man wieder regelmässig viel frische Frühlingsgemüse geniessen kann, dann verschwindet auch die Frühlingsmüdigkeit und mit ihr die grosse Empfänglichkeit zu Katarrhen und Grippe von selbst. Auch die Radieschen, die reinigend auf die Leber wirken, helfen wacker mit. Noch schnelleren Erfolg hat jener zu verzeichnen, der zur Bereitung der Salatsauce Meerrettich benutzt und vor allem auch den Quark damit würzt, da diese vorzügliche Wurzel eine stark antibiotische Wirkung auf völlig natürlicher Grundlage besitzt. Wir sehen also aus den verschiedenen Ratschlägen, dass uns kleine Hilfeleistungen mit erfolgreicher Auswirkung zur Bekämpfung der Frühlingsmüdigkeit jederzeit leicht zur Verfügung stehen.