

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Normalkost oder Ernährung aus biologischem Anbau?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970488>

#### **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:** 05.02.2026

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

gramm, so dass die normale Dosis von ungefähr 30 internationalen Einheiten einer schwangeren Frau schon genügen könnte, um die Voraussetzungen einer normalen Geburt zu veranlassen. Dies bedeutet somit eine grosse Hilfe für schwangere Frauen, besonders, wenn sie eher schwächlicher Natur sind. Eine Fehlgeburt ist ohnedies immer eine Schwächung sowohl körperlicher als auch seelischer Art. Oft haben Frauen nach einer Fehlgeburt seelisch längere Zeit zu leiden, bis sie die entstandenen Nachteile wieder überwunden haben. Eine Fehlgeburt bedeutet immerhin einen unerwünschten Eingriff in das natürliche Geschehen, weshalb deren Verhinderung durch ein einfaches Naturprodukt bestimmt willkommen ist.

#### Hilfe gegen Infektionskrankheiten

Die Forschung hat des weiteren ergeben, dass genügend Vitamin E auch die Entwicklung verschiedener Infektionskrankheiten verhindert. Wenn dies der Fall ist, kann dieses Vitamin auch im Heilen solcher Krankheiten behilflich sein. Dies trifft beispielsweise auf das Maltafieber sowie auf die damit verwandte Bangsche Krank-

heit zu. Da beide Erkrankungen sich sehr lästig äussern können, ist der Einfluss einer naturgemässen Hilfeleistung bestimmt willkommen. Aber hartnäckigen Krankheiten muss man ohnedies mit der nötigen Geduld und Ausdauer begegnen.

Die Normaltagesdosis von Vitamin E schätzt man auf 30 IE, worunter man internationale Einheiten versteht. Dieses Quantum gilt bei den zuvor erwähnten Infektionskrankheiten als Therapie, bis zur Heilung muss man ungefähr die doppelte Menge einnehmen.

#### Neurasthenie

Die Beeinflussung sexueller Schwäche, die als Sexualneurasthenie bekannt ist, kann durch Vitamin E ebenfalls günstig erfolgen. Selbst bei Impotenz ist dies der Fall, nur muss dabei darauf geachtet werden, dass man längere Zeit und in vermehrter Weise Vitamin E einnimmt. Wer indes auf dieses Vitamin günstig anspricht, ist besonders in solchem Falle eine unangenehme Sorge los. Allerdings muss er sich auch wie bei allen Schwächezuständen auch einer naturgemässen Lebens- und Ernährungsweise unterziehen.

### Normalkost oder Ernährung aus biologischem Anbau?

Es ist leicht, zu behaupten, dass kein Vorteil daraus entstehe, ob man sich der üblichen Normalkost bediene oder sich statt dessen beflissige, auf biologisch einwandfreie Erzeugnisse zu achten. Schon seit einiger Zeit warfen solch zweifelhafte Behauptungen Staub auf. Zum Ueberfluss erschien im Mai dieses Jahres in der «Gesundheitspolitischen Umschau» auch noch ein Artikel, betitelt: «Lebensmittel aus biologischem Anbau: Nicht besser als Normalkost.» Diese Abhandlung löste in gewissen Kreisen viel Aufregung und Protest aus. Betrachten wir nun aber die Angelegenheit von der gegnerischen Seite aus, dann begreifen wir, dass diese nicht tatenlos zusehen möchte, wie immer weitere Kreise der Bevölkerung für biologisch gezogene Früchte und Gemüse Interesse

bekunden. Dieses Interesse ergab sich nicht in erster Linie aus entsprechender Reklame, sondern unterliegt einer Schlussfolgerung durch eigene Erfahrungen. Erst vor einigen Tagen erkundigte sich eine Bekannte bei mir, woher es kommen möge, dass der Genuss meiner ungespritzten Kirschen für sie mit keinerlei Beschwerden begleitet sei, während sie regelmässig Gärungen, Gase und Bauchschmerzen bekomme, sobald sie Kirschen im Laden einkaufe, von denen sie natürlich keine Gewähr habe, dass sie ungespritzt seien. Als in Teufen/AR das Mädcheninstitut von Professor Buser noch in Betrieb war, wurde ich eines Tages gerufen, um eine fragile Angelegenheit zu prüfen. Alle Mädchen litten nach dem Genuss von Kirschen unter Brechdurchfall. Nur ein ein-

ziges bildete eine Ausnahme, und es stellte sich bei der Prüfung heraus, dass dieses eine Mädchen überhaupt keine Kirschen genossen hatte, was bestimmt ein auffallender Beweis war, dass die Störung durch die Kirschen in Erscheinung getreten war. Ein Rest der Kirschen zeigte zudem milchig weisse Flecken der verwendeten Spritzbrühe. In Dutzenden von Fällen konnte ich schon Störungen bis zu leichten Vergiftungerscheinungen feststellen, verursacht durch gespritzte Früchte und Salate.

### Zugegebene Vorteile

Karotten und Beerenfrüchte, vor allem Erdbeeren, erlangen durch biologische Pflege mehr Zuckergehalt und ein kräftigeres Aroma. Dies gibt der Schreiber des erwähnten Artikels zum Teil auch zu. Er bedenkt dabei jedoch nicht, dass dies bereits ein wesentlicher Qualitätsunterschied bedeutet, der beweist, dass Geruch- und Geschmackstoffe mit den Wirkstoffen zusammengekuppelt sind. Erfahrungsgemäß lässt sich auch ohne weiteres nachweisen, dass biologisch gezogene Früchte besser und länger halten als jene, die mit chemischer Intensivdüngung gezogen wurden. Diese Feststellung kann jeder für sich selbst nachprüfen. Zugegeben wurde in dem Artikel auch, dass die biologisch gezogenen Produkte frei von Insektizid- und Fungizidrückständen waren, während dies bei den anderen nicht der Fall war, da sie zum Teil Lindan enthielten. Dies ist ein chlorierter Kohlenwasserstoff wie DDT. Es lässt sich also leicht erkennen, wie unsachlich die umstrittene Angelegenheit behandelt und beurteilt worden ist.

### Wo liegt die Toleranzgrenze?

Auch der Gehalt an Schwermetallen wie Blei, Quecksilber, Kupfer und anderem mehr fand sich bei den Produkten aus herkömmlichem Anbau in grösserer Masse vor als bei jenen, die aus biologischer Pflege stammten. Durch die Kontrollentnahme bei der Grenze verschafft uns die schweizerische Gesundheitsbehörde Einblick in die tatsächliche Sachlage der Dinge. Man

muss sich dabei nur bemühen, die jeweiligen Ergebnisse zu studieren. Wieviele Früchte und Gemüse müssen in der Hinsicht beanstandet und daher zurückgewiesen werden, wenn ihr Gehalt an Giften die Toleranzgrenze überschreitet. Wie aber verhält es sich mit der Festsetzung der Toleranzgrenze? Es ist dies keineswegs eine leichte Sache. Wer kann sich rühmen, genügend Kenntnisse und Erfahrung zu besitzen, um mit Sicherheit feststellen zu können, wie ein Gift auf die Dauer wirkt, ohne akute Vergiftungerscheinungen aufzutreten zu lassen? Die feinstoffliche Wirkung von Giften, die zu chronischen Leiden führen kann, ist noch lange nicht genügend erforscht. Waren wir bei dem berücktigten Conterganfall in der Forschung schon so weit gewesen, dann hätte man die Gefahr des Mittels früher entdeckt, so dass ihm nicht so viele Menschen als Krüppel zum Opfer gefallen wären, nur, weil sie dem vermeintlich harmlosen Stoff blindes Vertrauen entgegengebracht haben. Wer über Erfahrung mit der Homöopathie verfügt, weiss, dass kleine Dosen von Heilstoffen erstaunliche Wirkungen auslösen können. Umgekehrt können kleine Mengen von Giften besonders bei empfindlichen Menschen Unheil anrichten. Da wie schon erwähnt, der Artikelschreiber zugab, dass die biologisch gezogenen Agrarprodukte keine Spuren von Pestiziden aufwiesen, während die anderen solche enthielten, ja, bei einigen von ihnen wurde sogar die Toleranzgrenze überschritten, lohnt es sich bestimmt schon aus diesem Grunde, sich mit biologisch gezogenen Gemüsen und Früchten einzudecken, um sich vor offensichtlichen Schädigungen bewahren zu können. Jedenfalls hat sich dieser sichtbar voreingenommene Artikelschreiber überhaupt noch nie bemüht, in seinem Garten einen Versuch vorzunehmen, um in aufrichtigem Sinn in der Lage zu sein, die Angelegenheit objektiv beurteilen zu können. Wer wirklich um das Wohl seiner Mitmenschen besorgt ist, lässt sich nicht von geschäftlichen Interessen leiten, ja sogar irreführen, um auf bequemere Weise zum Erfolg zu ge-

langen. Schon allein, dass eine Sache zum Streitfaktor wird, sollte uns veranlassen, eine ehrliche Prüfung und aufrichtige Untersuchung vorzunehmen, um der Täuschung nicht zu unterliegen oder selbst dazu beizutragen. Eine schädigende Behauptung kann sich rasch zum Nachteil aller auswirken.

## Verschiedene Pflanzenjauchen und anderes

Es lohnt sich, aus verschiedenen Pflanzenarten entsprechende Jauchen herzustellen, denn je nach ihrer Art erreicht man durch sie gewisse Wirkungsmöglichkeiten. Zur Zubereitung wählt man ein altes Fass oder einen Kessel und legt die gesammelten Blätter von Kräutern oder Gemüsepflanzen hinein, worauf man sie mit Wasser übergiesst, so dass dieses ungefähr ein Viertel über der Pflanzenmasse steht. Wenn man diese Brühe richtig gären lässt, dann kann man sie als Pflanzenjauche bezeichnen, und als solche kann sie sich sehr nützlich auswirken.

### Kohljauche

Verfügen wir über genügend Kohlblätter, so dass wir daraus eine Jauche zubereiten können, dann verwenden wir diese bei allen Kohlarten, indem wir sie mit der Kohljauche begießen. Dieses Vorgehen kann allerlei Schädlinge abhalten. Die Wirkung ist auch bei Tomaten günstig. Bei den Kohlarten lässt sich dadurch die Kohlhernie verhindern. Das Begießen mit Kohljauche verschafft dem Blumenkohl besseres Wachstum und ergibt auch kräftigere Blumen.

### Brennesseljauche

Wer diese Jauche bereits kennt und verwendet, kann bestätigen, dass sie sich gegen allerlei Läuse sehr gut bewährt, so gegen die grünen Blattläuse wie auch gegen die schwarzen, die die Bohnen schädigen können. Bei den Stangenbohnen spritzt man die Jauche mit dem Zerstäuber, während man bei den sogenannten Hockerbohnen die Spritzkanne mit Brause benutzt. Dies ist uns möglich, wenn uns genügend Brennesseljauche zur Verfügung steht. Wir müssen demnach auf alle Fälle reichlich davon zubereiten, was nicht

schwer halten wird, ist die Brennessel doch ein Unkraut, das sich üppig vermehren kann, und das sich auf diese Weise nutzbringend verwerten lässt.

### Nussblätterjauche

Im gleichen Sinne wie die Brennesseljauche wirkt auch jene, die wir aus Nussbaumblättern zubereitet haben, bei einer Blattlausplage, wenn solche unerwartet auftritt. Gleichzeitig fördert diese Jauche die damit begossenen Pflanzen sehr stark, weshalb sie sich auch zu diesem Zweck als nützlich erweist. Wo man Nussblätterjauche spritzt, kann diese auch die Mäuse vertreiben, da diesen der Geruch nicht willkommen ist, und sich für sie jedenfalls ungünstig auswirkt.

### Schachtelhalmjauche

Diese Grasart, die Katzen und Hunden bei Verdauungsstörungen hilft, wirkt auch gegen Pilzkrankheiten an den Pflanzen. Man kann dazu auch einen blossen Absud verwenden. Da Stachelbeeren oft vom Mehltau befallen werden, ist es gut, zu erfahren, wie man diesem beikommen kann, denn er ist nicht so ohne weiteres zu beheben. Will man ihn erfolgreich mit der Schachtelhalmjauche bekämpfen, dann muss man dieser noch etwas Schmierseife beigeben, und zwar ungefähr 1–2%. Es ist darauf zu achten, dass keine Pflanzenlauge bei Sonnenschein gespritzt werden sollte.

### Steinmehl- oder Algenbeigabe

Die Wirkung jeder Pflanzenjauche können wir noch fördern, wenn wir ihr etwas Steinmehl beigeben, insofern wir über solches verfügen. Besonders gegen Pilzkrankheiten bewährt sich die Beigabe von Steinmehl. Dieses wirkt sich indes auch bei