Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 9

Artikel: Vorteilhafte Ergebnisse durch biologische Bemühungen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553748

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: 09.08.2025

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

kurzem Vordämpfen der Gemüse und entsprechendem Würzen mit Gewürzkräutern und Trocomare wird es mit etwas geriebenem Käse im Ofen gratiniert, so dass man sich dadurch das Fett ersparen kann. Die Schmackhaftigkeit wird dadurch sehr gefördert. Ebenso wird die Stärkenahrung, wenn sie aus Naturreis oder einer anderen Vollgetreideart besteht, zubereitet und im Ofen gebacken, also gratiniert. Als erfrischende Beigabe folgt noch gut zubereiteter Quark mit Meerrettich oder Gewürzkräutern und je nachdem noch ein milder Weisskäse. In Mineralwasser verdünntes Molkosan fördert die Verdauung und Biotta-Randensaft vermehrt den gesundheitlichen Wert, da es sich dabei ebenfalls um ein milchsäurehaltiges Getränk handelt. Molkosan mag manchmal auch mit 1 dl gutem Wein ersetzt werden.

Das Nachtessen

Da leichte Nahrung nachts sehr günstig ist, bleibt sich der Speisezettel gleich wie am Morgen, denn nach solch einer Nahrung schläft man besser, als wenn man sich mit schwerverdaulichen Speisen belastet.

Bei einer vollwertigen Nahrung braucht man viel weniger zu essen, denn schon kleinere Mengen sättigen und reichen bis zur nächsten Mahlzeit ohne Hungergefühl aus. Jedes Essen sollte eigentlich ein kleines Familienfest bedeuten, was ohne weiteres der Fall ist, wenn man das Beisammensein schätzt wie auch die dargebotene Nahrung. Geniesst man diese mit Dankbarkeit, denn streift man auch alle Hast ab und kaut unwillkürlich gut. Der Körper zieht aus all diesen Vorteilen die Möglichkeit, den Speisen genügend Betriebs-, Aufbau- und Heilstoffe zu entnehmen. Die Gesetzmässigkeit einer gesunden Ernährung ist bei Mensch und Tier genau gleich und bei der Pflanze sehr ähnlich. Besonders im Alter spielt eine gesunde Ernährungsweise eine massgebende Rolle, wie auch das weise Masshalten in allem. Wer daher die Kunst, alt zu werden und jung zu bleiben, erleben möchte, kann durch die richtige Einstellung viel dazu beitragen.

Vorteilhafte Ergebnisse durch biologische Bemühungen

Schon im Jahre 1925, als ich bei Dr. Ragnar Berg im Labor «Weisser Hirsch» in Dresden weilte, konnte ich feststellen, dass zwischen chemisch gedüngtem und biologisch gezogenem Gemüse ein wesentlicher Gehaltsunterschied bestand. Aus vielen fachmännischen Berichten kann man heute wohl wahrnehmen, dass bei biologischer Bewirtschaftung oft Mindererträge nachweisbar sind. Demgegenüber steht nun aber die vorzüglichere Qualität solcher Produkte. Sie besitzen nämlich bis zu 25 Prozent mehr Trockensubstanz. Auch der Eiweissgehalt ist in der Regel 15 bis 20 Prozent höher. Viel höher wird auch der Vitamingehalt bei vitaminhaltigen Erzeugnissen. Was nun die Ascorbinsäure, bekannt als Vitamin C, anbetrifft, so stellt sich ihr Gehalt 25 bis 30 Prozent höher. Auch der Zuckergehalt steigert sich in den biologischen Produkten oft bis zu 20 Prozent. Beerenfrüchte, vor allem die Erdbeeren, sind viel aromatischer und weisen mehr Zucker auf, besonders, wenn man es an genügend Algenkalk nicht fehlen lässt. Während der Kalium- und Eisengehalt ebenfalls höher ist, senkt sich der Gehalt an Natrium. Vor allem enthält biologisch gezogenes Gemüse praktisch keine gesundheitsschädlichen Nitrate. Dies alles mag wesentlich zur besseren Schmackhaftigkeit biologisch gezogener Erzeugnisse beitragen. Wie dies auch der Fall ist betreffs grösserer Haltbarkeit. Ob wir diese Vorteile geniessen können oder nicht, verspürt unser Gesundheitszustand im Laufe der Zeit sichtbar. Mag auch die biologische Pflege mehr fordern, lohnen sich Mühe und Mehrarbeit doch wesentlich. Es kommt auf scheinbar kleine Dinge an, um den weisen Kreislauf der Natur nicht zu stören, doch verschafft uns gerade dies einen besseren Gesundheitszustand, der auch unsere Leistungsfähigkeit günstig beeinflusst.