

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Kleine Füchse, die den Weinberg verderben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970040>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 24.05.2025

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

warten gut ausgefallen. Bei Veranstaltungen für neuzeitliche Ernährung, vor allem bei Kochkursen, haben sich die Teilnehmer stets mit Begeisterung darüber geäußert. Wer also keinen eigenen Gewürz- und

Kräutergarten anlegen kann, wie dies in früheren Zeiten allgemein üblich war, wird all die Bestrebungen, die für gesundheitlich einwandfreie Würzen besorgt sind, dankbar begrüßen.

### **Kleine Füchse, die den Weinberg verderben**

In einem gut biologisch gepflegten Garten stand eine junge, schöne und gesunde Douglastanne. Weil die zerriebenen Nadeln einen ganz feinen Duft verbreiten, der ein paar jungen Mädchen aufgefallen ist, zupften sie immer wieder von den frischen, jungen, fein aromatischen Nadeln, die im Taschentuch einen so erlabenden Duft verbreiten. Der Gärtner beobachtete aber nicht, dass dieses gesunde, starke Bäumchen so vieler Nadeln beraubt wurde, dass es auf einmal zu wenig zum Atmen hatte. Die Nadeln sind eben seine Lunge und ob schon einige wenige Nadeln keine Rolle spielen, beginnt die Sache doch gefährlich zu werden, wenn rücksichtslos immer mehr und mehr dieser lebensnotwendigen Substanz ausser Funktion gesetzt wird.

Genau wie dieser jungen Douglastanne, die nach ihrer Erbmasse ein sehr hohes Alter hätte erreichen können, wenn nicht unaufhörliche Schädigungen ihrem Leben ein allzu frühes Siechtum bereitet hätten, ergeht es heute Millionen von Menschen, die eine verhältnismässig gute Erbanlage haben und bei einigermaßen normaler Lebensführung alt werden und gesund sowie leistungsfähig bleiben können. Aber bei der Unmenge von Giften, lebensfeindlichen Einflüssen aus der Luft, dem Wasser, der Nahrung, den Getränken und vor allem aus chemischen Medikamenten, wird diese Möglichkeit stark beeinträchtigt.

Vor etwas mehr als einem halben Jahrhundert hat man von dieser Umweltverschmutzung noch nichts bemerkt und jeder naturverbundene Mensch konnte noch verhältnismässig gesund leben. Heute aber ist dies viel schwerer, denn bei allem, was man auf dem allgemeinen Markt einkauft, sei es einheimische oder importierte Ware, ist das Risiko eingeschlossen, dass sie Verunreinigungen enthält, die als langsam aber sicher wirkendes Gift das biologische Gleichgewicht und die eigene Abwehrkraft des Körpers stören. Für jeden einzelnen ist es heute dringend nötig, sich darum zu kümmern, dass er biologisch gewonnene Nahrungsmittel bekommen kann. Zudem sollte er das Giftrisiko verringern helfen, indem er alles Schädliche meidet, wie Nikotin, Pillen und Tabletten, ohne die man auskommen und leben kann.

Wer diesen Dingen heute keinerlei Beachtung schenkt, dem geht es wie der Douglastanne, der man nach und nach die erforderlichen Lebensbedingungen entzogen hat. Ähnlich kann der Mensch aus dem biologischen Gleichgewicht gebracht werden und somit in Krankheit und Siechtum enden.

Es bedarf nicht immer eines Unwetters oder Orkans, die den Weinberg verderben, auch viele kleine Füchse, wie das Sprichwort sagt, können das gleiche bewirken. Es geht nur etwas langsamer und weniger auffällig vonstatten.

### **Hüftarthrose**

Bestimmt ist es nicht leicht, bei älteren Leuten mit einer Hüftarthrose die Schmerzen zu lindern oder ganz zum Abklingen zu bringen. Aber immerhin ist es für die Leser

interessant von einem Bericht zu erfahren, den ich von einem 89 Jahre alten Landwirt aus dem Thurgau erhalten habe. Er schreibt wie folgt: «Wenn ich an Sie schreibe, so