Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 44 (1987)

Heft: 5

Artikel: Ist biologisch gezogenen Nahrung gesünder als die allgemein produzierte?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552008

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: 14.12.2025

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

Heuschnupfen

Vor kurzer Zeit gab man im Radio durch, dass vor zehn Jahren nur etwa ein Prozent der Bevölkerung mit Heuschnupfen zu tun hatte, also empfindlich auf Blütenpollen reagierte. Diese Pollen lösen bekanntlich im Frühling eine Reizung der Schleimhäute aus. Heute ist der Heuschnupfen nahezu auf das Zehnfache angestiegen.
Man muss sich wirklich fragen, woher die Ausbreitung dieser Allergie kommt.
Ein Grossteil der Ursachen wird sicherlich der zunehmenden Umweltverschmutzung zugewiesen. Die Empfindlichkeit der Schleimhäute und der feinen Nervennetzchen ist dadurch wesentlich stärker überbeansprucht als früher, so dass sich gewisse Reizfaktoren vermehrt Geltung verschaffen. Es ist eigenartig: Nicht jeder, der an Heuschnupfen leidet, reagiert auf die gleichen Pollenarten. Es gibt heute eine Möglichkeit festzustellen, auf welche Pollenart man überempfindlich reagiert. Man kann sich dann ein wenig danach richten, wenn die verschiedenen Pflanzen, deren Blüten als «heuschnupfenfördernde» Pollenträger in Frage kommen, zu blühen beginnen.
Ich habe in den «Gesundheits-Nachrichten» vom März 1985 einen längeren Artikel geschrieben und die verschiedenen, vorwiegend tropischen, Pflanzen erwähnt, die hervorragend gegen diese nervliche Empfindlichkeit auf Pollen wirken.
Es gibt also natürliche Mittel aus einigen giftfreien Heilpflanzen, die eine grosse Hilfe darstellen und die, wenn man sie einige Jahre hindurch während der Blütezeit einnimmt, einem mit der Zeit von dieser Empfindlichkeit befreien.

Ist biologisch gezogene Nahrung gesünder als die allgemein produzierte?

Agrar-Spezialisten und Chemiker behaupten, dass die biologische Nahrung absolut nicht gesünder sei als die gewöhnlich gezogenen Produkte. Ganz im Gegenteil, sie könnten durch Züchtung, durch Einflüsse von Hormonen und chemischen Düngemitteln viel grössere Mengen produzieren, die sogar in der Regel einen höheren Eiweissgehalt aufweisen.
Es stimmt allerdings, dass man durch chemische Düngung und durch wachstumsfördernde Mittel, vor allem beim Getreide, grössere Mengen produzieren kann. Aber ein höherer Ertrag mit einem grösseren Anteil an Eiweiss ist noch lange kein Beweis dafür, dass das produzierte Getreide gesünder ist. Analysen haben ergeben, dass durch Massivdüngung gesteigerte Erträge, vor allem beim Getreide, weniger Vitalstoffe aufweisen. Die basischen Stoffe sind in solchen Erzeugnissen quantitativ geringer als die sauren Stoffe, was einen grossen Nachteil mit sich bringt.
Auch beim Gemüse kann dies festgestellt werden.

Basenüberschüssiges Gemüse

Ich habe schon in den zwanziger Jahren bei meinem Aufenthalt in Dresden bei Ragnar Berg feststellen können, dass biologisch gezogenes Gemüse einen starken basischen Überschuss aufwies. Das analytische Ergebnis des anderen Gemüses zeigte einen starken Säuregehalt. Zudem kann jeder Arzt, der sich mit Diätkuren befasst, beim Patienten feststellen, dass biologisch gezogenes Gemüse weniger Gärungen und Verdauungsstörungen auslöst als chemisch getriebenes Gemüse. Das wird auch jeder im eigenen Haushalt feststellen, wenn er aus seinem eigenen Garten Gemüse, das biologisch gezogen ist, verwendet und es mit dem Gemüse, das er im Freihandel kauft, vergleicht.

Der Einfluss der Schadstoffe

Wegen der Schadstoffe muss folgendes bedacht werden: Es wird oft behauptet, dass biologisch gezogenes Gemüse genausoviele Schadstoffe aus der Umweltverschmutzung enthalte wie die konservativ

gezogenen. Das stimmt, insofern man nur diese Schadstoffe in Betracht zieht, die aus der Luft kommen, denn der Garten, der biologisch bewirtschaftet wird, wird durch Flugzeuge und Luftverschmutzung genauso verunreinigt. Gewisse Mengen Giftstoffe sind heute bei allen Gemüsen zu finden. Und wenn ein Garten in der Nähe einer Autobahn oder von Fabriken liegt, die Giftstoffe ausstossen, dann wird man auch solche Umweltgifte bei biologischem Gemüse finden.

Zusätzliche Belastung

Was jedoch bei dieser öffentlichen Kritik verschwiegen und nicht erwähnt wird, ist der Umstand, dass das Quantum, das man beim biologischen Gemüse findet, eben nicht gleich gross ist wie beim normal gezogenen und oft nur einen geringen Prozentsatz aufweist, und dies deshalb, weil gegen Unkraut massiv gespritzt wird. Somit gelangen zusätzlich chemische Stoffe in das übliche Gemüse. Wenn man die Analysen ehrlich durchführt, dann wird man gerade in diesen mit Chemie behandelten Nahrungsprodukten grössere Mengen von Giftstoffen vorfinden als bei den biologisch gezogenen, die eben nicht mit chemischen Präparaten behandelt werden.

Ist geschäftliches Interesse im Spiel?

Um sicher zu gehen, müsste man natürlich kontrollieren können, ob diejenigen, die die Analysen durchführen, wirklich die Absicht haben, uns die effektiven Resultate, das heisst, uns die Wahrheit zu sagen, oder ob gewisse geschäftliche oder materielle Interessen bei den Artikelschreibern, die zum Nachteil der biologischen Produkte Berichte veröffentlichen, eine Rolle spielen. Die chemische und auch die allgemeine Nahrungsmittelindustrie hat natürlich kein Interesse, Artikel zu veröffentlichen, die den Vertretern der biologischen Landwirtschaft dienen könnten. Da muss oft der Verbraucher durch eine gute Beobachtungsgabe am eigenen Körper die entsprechende Schlussfolgerung ziehen.

Karotten – Mohrrüben

Nachdem die Kälte gebrochen ist, wird es wieder Zeit, dass man sich um den Garten kümmert. Vor allem sollte man Karotten ansäen, denn sie brauchen doch eine gewisse Zeit um zu wachsen. Sie sind als Frühlingsgemüse wegen ihren Mineralstoffen und Vitaminen sehr wertvoll, vor allem dem Provitamin A. Das ist sehr wichtig. In gewissen Gegenden nennt man sie auch Mohrrüben. Sie bevorzugen einen sauren Boden. Darum ist es gut, wenn man genügend Kompost hat.

Wie sät man Karotten aus?

Man zieht mit der Herzhaue einen zirka 15 Zentimeter tiefen Graben und füllt ihn mit Kompost. Dort wird der Samen hineingegeben. Karotten säen ist nicht sehr einfach, denn die meisten säen sie zu dicht und so werden sie an der Entwicklung gehindert. Am besten mischt man den Samen mit einem ganz feinen Sand. Dann kommt man weniger in Versuchung zu dicht zu säen. Wer aber eine ruhige Hand hat, kann auch den Samen dünn aussäen. Wenn man irgendwo geizig sein will, dann ist es bestimmt beim Säen. Am besten deckt man die Aussaat nur ganz leicht zu. Es ist auch gut, wenn man eine Reihe Karotten sät, dann eine Reihe Lauch, anschliessend Knoblauch, und dann wieder Karotten. Lauch und Knoblauch vertreiben das Ungeziefer. Es ist vorteilhaft, wenn man zwei Sorten zur Verfügung hat, eine frühe, die man beizeiten ernten kann und eine spätere Sorte, damit man über längere Zeit eingedeckt ist.

Einfache Lagerung

Wer Karotten lagern will, sollte sich nach einer Holzkiste oder einem Tontopf umsehen. Die Karotten werden in Sand gelegt, das heisst, eine Schicht etwas feuchter Sand und abwechselnd eine Schicht Karotten.