

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Buchbesprechung : "Die Bio-Kochschule für unsere Kinder"  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552585>

#### **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:** 23.01.2026

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

## Buchbesprechung: «Die Bio-Kochschule für unsere Kinder»

Frau Helma Danner – eine ganz talentierte Spezialistin für gesundheitliches Kochen, eine erfahrene Ernährungstherapeutin – hat sich die Mühe genommen, ein Buch für die heranwachsende Jugend neuzeitlich eingesetzter Familien zu schreiben, das enorm viele Informationen und Anregungen gibt, wie man gesunde Nahrung zubereiten kann. Frau H. Danner hat nicht nur die Zubereitungsart hervorragend geschildert, sondern auch die Rohstoffe beschrieben, die man dabei verwenden sollte. So lernt man, was unter «naturbelassen» zu verstehen ist.

In praktischen Instruktionen wird auch der Unterschied zwischen raffinierter und Vollwertnahrung aufgezeigt. Da Kinder, sowohl Knaben wie Mädchen, sehr gerne ein wenig «Köcherlen» – wie sie es früher schon neben der Mutter in der Küche versucht haben – wäre es eine gute Schulung für die Zukunft, damit sie tüchtige Hausfrauen oder Hausmänner werden. Sie könnten dann die Nahrung sowohl

schmackhaft wie auch gesund zubereiten. Vergessen wir ja nicht, dass eine vitalstoffreiche Vollwertnahrung auch das Auftreten von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten verhindern kann. Gut und auch gesund kochen muss gelernt werden! Dazu wäre das Buch von Frau H. Danner bestens geeignet!

Auch für Jünglinge ist es bestimmt von grossem Vorteil, wenn sie etwas kochen lernen. Auf Wanderferien, in einem Skilager – wo immer junge Leute eine Zeit der Entspannung miteinander verbringen – ist es sicher nützlich, wenn man über die Grundregeln einer vernünftigen, schmackhaften Vollwertnahrung Bescheid weiss.

Das interessante, originell illustrierte Buch «Die Bio-Kochschule für unsere Kinder» ist in der ECON-Verlagsgruppe, Postfach 3003 21, D-4000 Düsseldorf 30, erschienen. Es ist in Reformhäusern, im Buchhandel oder auch im Verlag A. Vogel, Teufen, erhältlich.

## Weltnichtrauchertag – Veranstaltung in Bonn/Deutschland

Eine langjährige Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» hatte Gelegenheit, am Welt-nichtrauchertag in Bonn teilzunehmen. Sie liess mir anschliessend folgende Informationen zukommen:

Es wurde gezeigt, dass ein Drittel der Krebsfälle auf Konto des Rauchens gehen. Was viele schon selbst festgestellt haben, wurde hervorgehoben, dass die erste Zigarette nie gut schmecke! Die Motivation gehe praktisch immer von den Erwachsenen aus.

Als erfreuliche Tatsache wurde vermerkt, dass man in New York das Rauchen stark einschränkt.

Prof. F. Schmidt, der in Bonn referierte, glaubt, dass davon viel Positives ausgehen könnte. Er betont auch, dass die Folgen des Rauchens auf das Volk selbst zurückfallen. Er erwähnte, dass ein Fötus nach 20 Minuten

den gleichen Nikotingehalt im Blute habe wie die Mutter. Alle rauchenden Mädchen von heute sind die Mütter von morgen! Nikotin in der Muttermilch verdoppelt das Leukämie-Risiko!

Die Jugend sollte man so zu beeinflussen suchen, dass sie vom Rauchen in Zukunft absieht.

Aufmerken liess ein dort geäusserter Bericht, wonach ein Major, der sich vehement gegen das Rauchen wehrte, krankgeschrieben wurde, nachdem er als Nichtraucher sportliche Auszeichnungen geholt hatte!

Prof. F. Schmidt hat darauf hingewiesen, dass der Bundestagsausschuss für Jugend, Familie und Gesundheit endlich gesetzliche Initiativen ergreifen müsse. Es war jedoch bedauerlich feststellen zu müssen, dass keine Politiker an diesem Weltnichtrauchertag in Bonn teilgenommen haben.