

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Ein Urlaub mit Naturkost  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969751>

### **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:** 03.05.2026

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

mit hohem Fasergehalt (zum Beispiel Vollkornbrot).

– Vermeiden Sie Übergewicht und begrenzen Sie die Aufnahme fettreicher Nahrungsmittel.

– Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie eine ungewöhnliche Schwellung, eine Veränderung an einem Hautmal oder eine anorme Blutung bemerken.

– Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie andauernde Beschwerden (wie chronischen Husten oder Heiserkeit, lang andauernde Auffälligkeiten bei der Verdauung) haben oder einen ungeklärten Gewichtsverlust bemerken.

– Gehen Sie regelmässig zur gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung.

– Untersuchen Sie regelmässig Ihre Brüste.

Wenn Sie über 50 sind, gehen Sie wenn möglich in regelmässigen Abständen zur Mammographie.

Vielen dieser Ratschläge sind Sie ja ohnehin während Jahren in den «Gesundheits-Nachrichten» immer wieder begegnet, und sicherlich halten Sie auch einige davon – zur Vorsorge – ein, was jedermann sehr zu empfehlen ist.

Falls Sie sich für die ergänzenden Texte im Faltprospekt interessieren, fordern Sie ihn bitte direkt an bei:

Schweizerische Krebsliga

Monbijoustrasse 61, Postfach 2284

3001 Bern

Telefon 031 46 27 67

## Ein Urlaub mit Naturkost

Sicher haben wir alle von Zeit zu Zeit eine Entspannung nötig, einen Urlaub, in welchem man viel wandern kann, damit der Körper wieder einmal richtig mit Sauerstoff durchspült wird.

Es ist aber auch notwendig, dass wir gleichzeitig gesunde Nahrung erhalten. Da ich von einigen Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» so begeisterte Berichte erhielt über einen solchen Naturkost-Urlaub auf dem Moierhof, Naturkost-Pension, Eglsee 2, D-8224 Chieming am Chiemsee, Telefon von der Schweiz aus 0049 86 64 / 10 17, bin ich mit meiner Frau für acht Tage dorthin gefahren, um dies einmal am eigenen Körper mitzerleben. Herr G. Schuhböck, der Inhaber vom Moierhof, hatte mich schon längst einmal eingeladen, einen Naturkost-Urlaub bei ihm durchzuführen.

### Kulturen

Ich war sehr erstaunt und eigentlich überrascht, auf dem Moierhof festzustellen, dass bereits seit 40 Jahren der Bauernhof mit 42 ha und die Gärtnerei mit 8000 m<sup>2</sup> biologisch-dynamisch bewirtschaftet werden (DEMETER-Qualität).

Bei dieser Wirtschaftsweise verzichtet man auf jeglichen Kunstdünger sowie alle chemi-

schen Spritzmittel. Gedüngt wird mit wertvollen Komposten und Steinmehl. Eine alljährlich wechselnde Fruchtfolge verhindert das Auslaugen der Böden. Im Rahmen der Fruchtfolge werden zum Beispiel Kleearten im Herbst in den Boden eingepflügt, die genügend Stickstoff und Mineralien einbringen.

Auf solchem Boden gedeihen wirklich gesunde Pflanzen, die uns wiederum mit allen lebensnotwendigen Stoffen versorgen. Nachdem wir mit Interesse den grossen Garten, in welchem zirka 60 bis 70 verschiedene Salate und Gemüse angebaut werden, besichtigt hatten, liessen wir uns die Verpflegung aus dieser wertvollen, eigenen Produktion besonders gut schmecken.

### Mahlzeiten

Morgens werden sowohl die Frischkornmüesli mit Früchten und Nüssen serviert wie auch selbstgebackenes Holzofenschrotbrot aus eigenem Weizen mit frisch ausgerührter Bauernbutter usw.

Mittags und abends gibt es gartenfrische Salate als Vorspeise. Bei den Hauptgerichten werden zum Beispiel Naturreis wie auch Kartoffelpeisen als Beilagen gereicht, die

vor allem im Ofen zubereitet werden und nicht in Fett gebacken sind.

Unpasteurisierte, hervorragend schmeckende Rohmilch von den eigenen Kühen wird angeboten. Ebenso werden frischer Rahm, Butter, Sauermilch, Kefir, Quark und Molke, aus eigener Milch, zur Verfügung gehalten.

Auch wenn man wenig isst, wie ich es tue, kann man mit gutem Einspeicheln, also der richtigen Essenstechnik – die ich immer auch anderen empfehle – genügend ernährt werden, um stundenlange Wanderungen ohne spezielle Ermüdung durchzuführen.

### **Atmosphäre und Umgebung**

Auch die geistige Atmosphäre im Moierhof ist sehr gut, und ich kann wirklich jedem, der einen Naturkost-Urlaub durchführen

möchte, diese, von Familie G. Schuhböck geführte Naturkost-Pension empfehlen.

Auch landschaftlich ist der Moierhof sehr schön gelegen. Es sind nur 3 km bis zum Chiemsee und zirka 10 km bis zu den Vor-alpen. Wer noch die Gelegenheit ausnützt, in dieser walddreichen Gegend durch Wanderungen den Kreislauf anzuregen und die ätherischen Öle der Feld- und Waldpflanzen einzuatmen, der profitiert und erweist dem Körper wirklich die beste Wohltat, die man bei einem Aufenthalt in der Natur erwirken kann.

Ich bin überzeugt, dass Naturfreunden und vor allem auch Vegetariern, die mit reiner Naturkost gesunde Ferien machen wollen, ein Aufenthalt im Moierhof ein schönes Erlebnis sein wird. Ich kann den Moierhof wirklich nun aus eigener Erfahrung jedem Naturfreund bestens empfehlen.

## **Depressionen**

Die Neigung zu Depressionen ist in der Regel eine Sache der Veranlagung, die in der Erbmasse liegt. Akut hervorgerufen werden sie vorwiegend durch Ereignisse, die die Psyche, das heisst, das seelische Empfinden belasten – seien es Todesfälle, Krankheiten, geschäftliche Misserfolge, Erschütterungen in der Familie, der Verwandtschaft oder in sonstigen Beziehungen – die die Harmonie stören. Da bei Depressionen nicht mehr richtig geatmet wird und somit zuwenig Sauerstoff in den Körper gelangt, ist es unbedingt dringend nötig, der Sauerstoffzufuhr vermehrte Beachtung zu schenken. Dies könnte durch Tiefatmungsgymnastik geschehen, was aber depressive Menschen nur ungern oder gar nicht tun. Darum wird immer wieder empfohlen, wenn irgend eine Gelegenheit vorhanden ist, zu wandern und sich Bewegung zu verschaffen.

### **Den Körper in Bewegung halten**

Beim flotten Spaziergang muss man automatisch tiefer einatmen. Von Bekannten

habe ich auch erfahren, dass sie einfach, wenn sie deprimiert waren, zu singen begannen. Vielleicht zuerst etwas traurige Lieder und plötzlich sind sie dann bei fröhlichen Liedern angelangt. Auch eine leichtere Sportart kann uns helfen, Depressionen zu überwinden und zwar deshalb, weil dadurch die Atmung gesteigert und der ganze Stoffwechsel angeregt wird. Auf diese Weise können die Kohlesäure und andere Gase, die als Stoffwechselprodukte entstehen, ausgeschieden werden.

### **Einfluss der Nahrung**

Wer zu Depressionen neigt sollte auch immer dafür sorgen, dass er nicht zu eiweissreiche Kost zu sich nimmt, sondern basenüberschüssige Produkte berücksichtigt: Salate, Gemüse, Gemüsesäfte, zu anderen Mahlzeiten Früchte und Fruchtsäfte. Kreislaufanregende Tätigkeiten sind empfehlenswert. Gerade eben deshalb, damit der Gasaustausch richtig angeregt wird, denn jede Stauung im Stoffwechsel fördert die Neigung zu Depressionen.