

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Soglio-Produkte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554190>

### **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:** 12.01.2026

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



ein zweitesmal geschöpft, wenn ich selbst mit der ersten Portion fertig war. Es ging nicht lange, und sie merkten sich dies. Durch diese Technik wurden die Patienten nach und nach dazu erzogen, langsam zu essen und gut einzuspeicheln. Das Reden und Erklären hat wenig Sinn, man muss es vormachen. Nur durch das eigene Beispiel war es möglich, die Patienten zu überzeugen, dass man mit gutem Kauen und Einspeicheln sehr viel für die Gesundheit erreichen kann.

#### **Meine Beobachtungen bei Naturvölkern**

Es ist interessant zu wissen, wie viele Stoffwechselstörungen und Leiden schon dadurch zum Verschwinden gebracht werden konnten. Ich habe auf meinen Reisen immer wieder feststellen können, dass Völker, die langsam essen, die sich Zeit nehmen, viel weniger oder gar keine Schwierigkeiten mit der Verdauung und der Verwertung von Nahrungsstoffen hatten. Vor allem bei den Naturvölkern ist mir dies aufgefallen. Bei den Sioux-Indianern in Amerika konnte ich dies beobachten und auch bei den Gebirgsindianer-Stämmen in Südamerika bis hinauf auf 4000 Meter Höhe. Auf meinen Reisen rund um die Welt konnte ich beobachten, dass Naturmenschen lange

nicht so grosse Nahrungsmengen zu sich nehmen wie wir. Weil sie weder Weissmehl noch weissen Zucker kennen, treten bei ihnen keine Stoffwechsel- oder sonstige Zivilisationskrankheiten auf.

#### **Das Gesundheitsbuch – die Quelle wertvoller Ratschläge**

Einen grossen Teil dieser Erfahrungen und Beobachtungen habe ich in meinem Buch «Der kleine Doktor» niedergelegt. Es wäre bestimmt von grossem Nutzen, und auf jeden Fall kein Luxus, wenn man statt eines Romans einmal dieses wertvolle Buch genau studieren würde, um die darin gegebenen Ratschläge im täglichen Leben zu beachten. Es ist nicht zuviel gesagt, wenn man behauptet, dass derjenige, der die in diesem Buch gegebenen Ratschläge und Ernährungsvorschläge befolgt, viel weniger Zeit und Kraft mit Krankheitstagen verlieren würde. Statt sich herumzuplagen und zusätzliche Doktorrechnungen in Kauf zu nehmen, wäre dies doch sicher eine Überlegung wert. Von der richtigen Wahl der Nahrungsmittel, der Essenstechnik – das heisst gutes Einspeicheln und sorgfältiges Kauen – hängt viel mehr ab für die Gesunderhaltung unseres Lebens als wir uns vorstellen können.

### **Soglio-Produkte**

Diese, aus feiner Bergeller Schafmilch und Kräutern hergestellten Produkte, erfreuen sich einer zunehmenden Beliebtheit. Es ist einige Jahre her, als der Gedanke reifte, die Berglandwirtschaft anzukurbeln und mit geeigneten Kräuterkulturen eine existenzsichernde Produktion für Einheimische im Bergell zu schaffen. Heute werden etwa neun Mitarbeiter ständig beschäftigt und es wäre wünschenswert, wenn durch eine Umsatzsteigerung weitere Arbeitsplätze geschaffen werden könnten.

Die zur Herstellung von Massagebalsam notwendige Ziegenbutter wird aus dem Engadin bezogen und die frische Schafmilch kommt aus Davos. Es sind die einzigen «Fremdprodukte».

Der «Soglio-Information» entnehmen wir folgendes:

Falls Sie für Ihre Gesichts- und Körperpflege reine Pflanzenöle schätzen, dann möchten wir Sie mit unseren neuentwickelten Produkten besonders ansprechen.

Bei allen Soglio-Produkten hat die jeweilige Trägersubstanz einen hohen Stellenwert. Sie soll selber Wirkstoff sein und wohltuend für Haut und Organismus sein. Wir sind Hersteller von Spezialprodukten. Das heisst, dass jeder Rohstoff auf Herkunft und Pflegeeigenschaften geprüft wird, damit das fertige Produkt in seiner ganzen Zusammensetzung auf besondere Pflegebedürfnisse ausgerichtet ist. Mild und aufbauend sollen diese Produkte sein



und so beschaffen, dass sie von der Haut aufgenommen werden.

In kaltgepressten Pflanzenölen können die ausgesuchten Kräuter und Blüten ihre Kräfte besonders gut entfalten. Da wir für die Ölauszüge grössere Mengen frischer Pflanzen benötigen, wirkt sich das auch auf die hiesige Berglandwirtschaft aus. Hier an den steilen Hängen des Bergells mit seinen reichblühenden Magerwiesen bedeutet die Bewirtschaftung auch Landschaftspflege. Unser Lieferant kommt dieser Aufgabe beispielhaft nach.

Soll die Berglandschaft in ihrer Vielfältigkeit erhalten bleiben, so muss auch hier Bewährtes mit neuen Erkenntnissen verbunden werden. Wir legen Wert darauf, dass Magerwiesen als Lebensräume von Pflanzen und Kleinlebewesen bestehen bleiben. Sie erfüllen damit eine Funktion, die weit über den Erholungswert für zivilisationsmüde Touristen hinausgeht. Wenn wir uns gemeinsam für eine extensive Berglandwirtschaft einsetzen, so bedeutet das Kultur in ihrem ursprünglichen und umfassenden Sinn: Bebauen, Pflegen und

Respekt haben vor der Natur. Wie aus diesen natürlichen Rohstoffen letztlich Qualitätsprodukte werden, zeigen wir Ihnen mit unseren bewährten wie auch neu entwickelten Produkten immer wieder. Die Kundschaft beweist uns mit ihrem Einkauf, welchen Stellenwert für sie die Soglio-Produkte haben, weil auch sie deren Herkunft und Qualität bevorzugen. Dank diesem Qualitätsbewusstsein stellen wir eine erfreuliche Entwicklung in unserem kleinen Unternehmen fest, denn hier im Bergell sind in letzter Zeit einige zusätzliche Arbeitsplätze geschaffen worden. Eine Herausforderung für uns alle, konsequent an der Umsetzung unserer Ziele weiter zu arbeiten.

Mit freundlichen Grüßen  
aus dem Bergell

Wenn Sie weitere Informationen über Soglio-Produkte wünschen, können Sie diese bei uns anfordern. Noch besser, Sie machen einen Versuch mit diesen bewährten Kosmetika und weiteren Produkten aus der ganzen Angebotspalette.

## Orangen

Während wir hier in der Schweiz durch den kristallinen Pulverschnee wedeln, können die Bewohner von Sizilien, Palästina, Kalifornien, Florida und Spanien, also alle jene, die in Gegenden leben, in denen Zitrusfrüchte gedeihen, jetzt die leuchtend gelben, vollreifen Orangen ernten. Als ich vor Jahren in Kalifornien dem Mount Palomar, jenem schönen Berg, der die grösste Sternwarte der Welt trägt, einen Besuch abstattete, war er mit Schnee bedeckt. Wie ich nun aber mit dem Wagen wieder ins Tal gegen den Pazifik fuhr, konnte ich dort, noch am gleichen Tage, vollreife Navels-Orangen vom Baume pflücken.

Die besten Orangen, die mir je begegnet sind, habe ich in Süditalien und in Palästina gegessen. Bei letzteren handelte es sich um eine alte Sorte, die einst von den Arabern kultiviert worden war. Sie war zwar nicht marktfähig, weil man sie fast nicht schälen konnte, den die ganz dünne Schale war nur

schwer zu entfernen. Ihr Saft aber war etwas ganz phantastisch Gutes. Das kräftigste, würzigste Aroma bieten die Früchte, die am Fusse des Aetna in Sizilien gedeihen. Auch in Spanien gibt es einige Gegenden mit ganz fein aromatischen Zitrusfrüchten, während die Früchte von Florida und Kalifornien nur nach besonderer Züchtung und Pflege den europäischen Zitrusfrüchten im Aroma einigermaßen nahekommen. Mandarinen und Clementinen, die kleinen Verwandten der Orangen, sind wohl ein wenig süsser, weisen aber einen etwas anderen Gehalt auf. Die besten Clementinen fand ich in Marokko und in Mexiko.

Es mag unsere Leser interessieren, dass die Clementinen eine Zufallskreuzung sind, die dem Leiter des landwirtschaftlichen Betriebes einer Waisenanstalt in Algier, nämlich dem Pater Pierre Clement gelungen ist, weshalb sie auch Clementinen genannt werden. Diese sind kernlos oder weisen