

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Aus unserem Leserkreis

### **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:** 24.01.2026

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

haben, dann fassen Sie Mut, uns zu schreiben. Von unserer Leserschaft wird sicherlich auch für Sie ein guter Tip kommen, der Ihnen weiterhelfen wird.

Wie Sie wissen, nennen wir in dieser Zusammenfassung keine Namen, denn Discretion ist und bleibt für uns oberstes Gebot.

**Das Selbsthilfeforum steht nicht nur den Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» offen, sondern allen, die Hilfe suchen oder einen Ratschlag erteilen können. Mit Ihrer Unterstützung wollen wir den Erfahrungsaustausch fortsetzen und hoffen auf ein gutes Gelingen. Für Ihren Gesundheitstip und die damit verbundene Mühe werden wir uns mit einem kleinen Präsent bedanken.**

## Aus unserem Leserkreis

### **Kombucha-Tee – Wie man's macht**

**In der Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» vom November 1990 haben wir über den Kombucha-Tee einen Artikel mit der Überschrift «Wie gesund ist Kombucha-Tee?» verfasst.**

**Die Zubereitung des Tees ist einfach, jedoch bedarf es einiger Sorgfalt und auch Erfahrung. Unsere Leserin Frau M. M. aus Z. beschreibt uns, wie sie den Kombucha-Tee herstellt:**

«Seit zirka fünf Jahren trinke ich den Kombucha-Tee, auch «Kwass» genannt, und habe seitdem eine viel bessere Haut. Wie mir bekannt ist, fördert der Kwass die Ausscheidung, reinigt also, und das ist für die Gesundheit ja generell sehr wichtig.

Die Herstellung ist einfach, und weissen Zucker muss man nicht verwenden. Es geht sehr gut mit Vollrohrzucker Mascobado (unraffiniert) sowie mit Schwarztee (aber getrocknet, keine Beutel) oder noch besser sei grüner Tee, wie ich las.

Ein Drei-Liter-Glas gibt es in Haushaltsgeschäften. Ich fülle zuerst vom letzten Kwass die separat weggestellten 5 dl ein. Zum Kochen bringe ich 2 Liter Wasser, dem ich kurz vor dem Sieden 2 Kaffeelöffel voll Schwarztee beifüge, kurz aufwallen und 2-3 Minuten ziehen lassen. Dann siebe ich den Tee in einen grossen Topf und rühre mit dem Löffel einige Male um, bis er auf zirka

37 Grad abgekühlt ist, also «handwarm». Erst dann schütte ich die 200 g braunen Mascobado-Zucker hinein und rühre kräftig um, damit er sich auflöst. Anschliessend schütte ich den Tee in das bereitgestellte Drei-Liter-Glas. Obenauf lege ich den Pilz und binde das Glas mit einem Mulltuchlein zu. Dann stelle ich das Glas in einen warmen Raum, nicht über 23 Grad Celsius und am 7. Tag fülle ich ihn trinkfertig in Flaschen ab und stelle sie in den Kühlschrank. Zusätzlich einen halben Liter in eine kleine Flasche für die nächste Zubereitung, wie bereits erwähnt. Der Pilz wird bis zum nächsten Einsatz in der Mutterlauge aufbewahrt. Der obere Teil des Pilzes ist immer der neue Teil. Den unteren nehme ich alle 2-3 Wochen weg, oder auch vorher, wenn der obere, neue Teil dick genug ist.

Das sind meine Erfahrungen. Ich stelle auch für meine Tochter Kwass her, dies vor allem, um die Ausscheidung zu fördern. Die östlichen Völker halten ja viel von Körper-Säften, von dort kommt auch das alte Rezept der Pilztee-Herstellung.»

**Der Kombucha-Tee ist nicht nur ein erfrischendes und gesundes Getränk. In der östlichen Volksmedizin hat der Tee einen festen Platz erobert. In ganz Ostasien und Russland wird er gerne zur Labung des Körpers und als Heilmittel getrunken. Wer um seine Gesundheit besorgt ist, dem wird dieses Getränk wärmstens empfohlen. Bereits führen verschiedene Reformhäuser und Drogerien den Kombucha-Pilz.**



# KÖPPEL

- Mode aus Naturfasern für Damen, Herren und Kinder
- Unterwäsche, Nachtwäsche, Steppdecken und Bettausstattungen aus Wolle und Seide
- Massivholz-Betten und Voll-Natur-Matratzen ohne Kunststoffe und ohne Metall
- Natürliche Pflegemittel.
- Biologisches Wohnen, Bauen und Einrichten

## Der Bio-Katalog

Bitte verlangen Sie unseren Versandkatalog  
 Nr. GN 7  
 Köppel, Versandhaus für biologische Produkte  
 Im Färsch, 9464 Rütli/Rheintal  
 Telefon 071 79 1625

### Für Ihre Gesundheit

#### Naturkost-Urlaub auf dem Moierhof

in Oberbayern, 3 km v. Chiemsee ● Schöne, ruhige Lage  
 ● Biol. Vollwertkost, die schmeckt und bekommt, mit abwechslungsreichen veg. Spezialitäten aus Prod. des eigenen Bauernhofes mit Gärtnerei (4 Gewächshäuser) seit 1950 biol.-dyn. ● Täglich Rohgemüse und auch im Winter erntefrische, vitalstoffreiche Blattsalate ● Aus unpasteurisierter Milch tägl. frisch Rahm, Butter und Sauermilch, Kefir, Quark, Molke ● Fordern Sie bitte den 16seitigen Hausprospekt an.

Naturkost-Pension Moierhof, G. Schubböck ●  
 D-8224 Chieming ● Telefon 0049/8664/1017



Im vegetarischen, alkohol- und nikotin-freien, ruhigen und gemütlichen

#### BIO SANA-«Schlössli»

CH-9057 Weissbad bei Appenzell  
 sind Sie immer gut aufgehoben.

Zum Ferien machen, Erholen, Ausruhen, Regenerieren, Wandern, Auftanken, das heimelige Appenzellerland kennenlernen...  
 Abwechslungsreiche biologische Vollwertkost. Auf Wunsch BIO SANA Intensivkost für natürliche Gewichtsreduktion ohne zu hungern, vitalstoffreiche Rohkost, frische Molke.  
 Vom Herausgeber der «Gesundheits-Nachrichten» empfohlen!

860 m ü.M.

Familie Vogt

Telefon 071 88 11 06

**Normstahl**®

das Markenzeichen für  
 besonders hochwertige  
 Gartengeräte



**Ideal für Reihenhaus-Siedlungen, Tiefgaragen, Campingplätze** - kurz überall dort, wo wenig Platz ist; das NORMSTAHL-Gartengerätehaus «Europa-GS» mit Flachdach, bei 159 x 90 cm Grundfläche nur 181 cm hoch.

✂ **Gratis-Farbprospekte bitte anfordern** ✂

- |   |   |
|---|---|
| <b>Für den Garten:</b>  | <b>Für die Garage</b> ( <input type="checkbox"/> Renovation <input type="checkbox"/> Neubau): |
| <input type="checkbox"/> Gerätehäuser <input type="checkbox"/> Komposter  | <input type="checkbox"/> Schwingtore <input type="checkbox"/> Torantrieb                      |
| <input type="checkbox"/> Gerätebox  | <input type="checkbox"/> Seiten-Sectional-Tore <input type="checkbox"/> Garagentüren          |
| <input type="checkbox"/> Solar-Hügelbeet  | <input type="checkbox"/> Decken-Sectional-Tore  |
| <input type="checkbox"/> Ich interessiere mich für moderne, einbruchssichere Türen mit den deutschen und Schweizer Prüfzeugnissen |   |

**Normstahl**®

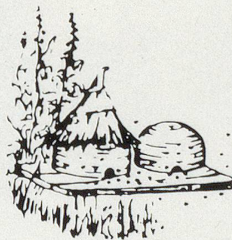
NORMSTAHL-Werk  
 Industriestrasse 28  
 CH-9462 Montlingen  
 ☎ (071) 782727

## Biologischer Honig

aus dem unberührten spanischen Hochland

erhältlich in drei Sorten:

- Flor de Otono, ein würziger Herbsthonig
- Flor de Primavera, ein milder Frühjahrs-honig
- Mil Flores, Tausendblütenhonig



Den Bienen wird kein Zucker zugefüttert und der Honig wird kalt geschleudert.

Pro ½ kg Fr. 13.-  
 Pro kg Fr. 23.-  
 + Portospesen

Verkauf durch:

**A. Vogel**

Biol. Heilmittel GmbH  
 9053 Teufen  
 Telefon 071 33 10 23

# Gesund durch den Winter

*Mit den bewährten  
Heilkräften der Natur!*

## **Bioforce Bio-C®**

Lutschtabletten mit 100% natürlichem Vitamin C aus Fruchtexttrakten. Stärkt die Widerstandskraft bei Infektionen.



## **Influaforce®**

Homöopathisches Komplexmittel bei akuten Erkältungen und grippalen Infekten mit Fieber, Muskel- und Gliederschmerzen. Fördert die Ausheilung.



## **Echinaforce®**

Frischpflanzen-Präparat aus der Heilpflanze Sonnenhut. Steigert die körpereigenen Abwehrkräfte bei fiebrigen Erkältungskrankheiten, Grippe und Schnupfen.

## **Drosinula®**

Bronchialsirup aus frischen Heilpflanzen. Zur Behandlung von Katarrh, Husten und Heiserkeit. Wirkt krampf- und schleimlösend. Wirksam auch in hartnäckigen Fällen!



**Verlassen Sie sich auf die  
biologischen Bioforce-Präparate!**



ein **A. Vogel** Produkt

In Apotheken und Drogerien