

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 9: Beschwerdefreie Wechseljahre

Artikel: Auf dem Moierhof kann man sich richtig gesund essen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558247>

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: 23.02.2026

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

Auf dem Moierhof kann man sich richtig gesund essen

Die Naturkost-Pension Moierhof ist viel mehr als nur ein Urlaubsort auf einem Bauernhof. Hier kann man sich richtig gesund essen, schlechte Essgewohnheiten abbauen, den Vorträgen von Gebhard Schuhböck über gesunde Ernährung lauschen und sich auch Therapien gönnen. Dies alles in einer wunderschönen Umgebung, die einlädt zum Schwimmen, Wandern, Radfahren und zu erholsamer Bewegung an der frischen Luft.



Dr. h.c. Alfred Vogel mit seiner Frau Denise zu Besuch auf dem Moierhof.

Ernährungsbedingte Civilisationskrankheiten bewusst angehen: Der Moierhof bietet den idealen Rahmen dafür.



Vor drei Jahren verbrachte Dr. Vogel zusammen mit seiner Frau Denise zum ersten Mal seine Ferien auf dem Moierhof. Er war begeistert von diesem autarken Kur-Betrieb, wo die vollwertige biologische Ernährung oberstes Gebot ist. In der Folge schickte er schon viele Patienten und Leser der Gesundheits-Nachrichten zur Erholung und Kur auf diesen Bauernhof, der von dem engagierten «Ernährungsfanatiker», Bauern und Dichter Gebhard Schuhböck und seiner Familie geführt wird.

Zwar ist der Moierhof nicht eine eigentliche Kurklinik, doch haben sich hier schon viele Patienten regelrecht gesund gegessen. Deshalb hat sich die Redaktion der Gesundheits-Nachrichten dazu entschlossen, Ihnen diese Naturkost-Pension in der Rubrik Ganzheitskliniken ans Herz zu legen. Die Ernährungstherapie ist ja einer der Grundpfeiler der Naturheilkunde.

Als Gebhard Schuhböck vor 42 Jahren seinen Bauernhof auf biologisch dynamisch umstellt, dachte er noch gar nicht daran, dass sich daraus ein Zentrum für gesunde Ernährung entwickeln könnte. Heute hat der Gast die Wahl zwischen vollwertiger Kost mit magerem Fleisch aus natürlicher Tierhaltung, vegetarischer Kost und reiner Rohkost.

Mit Rohkost Zivilisationskrankheiten bekämpfen

Die Rohkost wird als reine Kur verstanden. Ein Zürcher Geschäftsmann beispielsweise, der an Krebs erkrankt ist, kommt mehrmals jährlich für je fünf bis sechs Wochen auf den Moierhof. Durch die reine Rohkost kann der Krebs zu 60 bis 80 Prozent in Schach gehalten werden. Dasselbe gilt für Rheuma, Diabetes, Arthritis, Abwehrschwächen, Erkrankungen der Verdauungsorgane und Stoffwechselstörungen. Doch auch Gesunde geniessen diese Rohkost-Platten, die dem Begriff Demeter-Qualität alle Ehre machen.

Bei der Rohkost spielen die Qualität des Bodens und die rasche Verarbeitung eine entscheidende Rolle. Seit 1950 werden die Gärtnerei und der Bauernhof biologisch-dynamisch bewirtschaftet. Alles wird so spät wie möglich kurz vor der Verarbeitung geerntet. Dadurch befinden sich die Vitalstoffe noch volumnäiglich in der schmackhaft zubereiteten Nahrung.

Den Begriff Rohkost nimmt man auf dem Moierhof sehr ernst. Das in der eigenen Bäckerei hergestellte rohe Sonnenbrot wird, anstatt gebacken, in Scheiben geschnitten und an der Sonne getrocknet. Auch Milch, Rahm, Sauermilch, Quark, Kefir und die Butter kommen roh und unpasteurisiert auf den Tisch. Dazu brauchte es zwar spezielle Genehmigungen und viele Einrichtungen, doch Investitionen hat Gebhard Schuhböck nie gescheut, wenn es darum ging, seine Ideen zu verwirklichen.

Waren es früher die Gäste, die ihn dazu anhielten, seine Pension auf ihre therapeutischen Bedürfnisse auszurichten, so ist Gebhard Schuhböck in der Zwischenzeit selbst zu einem grossen Verfechter der vollwertigen Ernährungslehre herangewachsen. Er studierte die Werke der bedeutendsten Ernährungsforscher wie Kollath, Bircher-Benner, Bruker und Vogel und hält vor seinen Gästen Vorträge über Ernährung und Biodynamik, die gespickt sind mit Wissen, eigener Erfahrung und Brisanz.

Eine kleine Kostprobe daraus: «Der Mensch als höchstentwickeltes Lebewesen glaubt alles durcheinander essen zu dürfen, auch ist er das einzige Lebewesen, das seine Nahrung totkocht. Die wertvollste Nahrung, die wir haben, ist die rohe Pflanze. Nur die Rohkost ist stark mit elektromagnetischen Wellen (Vitaminen) geladen, die sie von der Sonne empfing. Voraussetzung dafür ist, dass die Pflanze auf natürlichem Boden gewachsen ist, der noch alle Mikroorganismen enthält. Die nicht biologisch gezogenen Pflanzen enthalten nur blockierte EM-Wellen, die nicht abgegeben werden. Die Pflanze wurde vergewaltigt.»

Gesund werden, gesund bleiben möchten wir alle, und doch fühlen sich viele von uns ihr ganzes Leben lang krank. Die moderne, mechanistische Medizin kann zwar gesund machen und tut es häufig auch, aber fürs Gesundbleiben ist sie keine Hilfe. Weil sie die Lebensgewohnheiten ihres Patienten selten in die Behandlung einbezieht. Weil sie sich in der Chemie auskennt, aber nicht in der Natur. Und weil sie die Teile ins Zentrum stellt statt das Ganze.

Die Ganzheitskliniken, die wir Ihnen hier vorstellen, haben unterschiedlichste Formen, aber sie leben für die gleiche Idee: Unsere Gesundheit ist eine Folge der Harmonie zwischen Körper und Seele, Mensch und Natur. Und in der Kunst, diese Harmonie zur Gewohnheit zu machen, liegt das Geheimnis des Gesundblebens.

Die nächste Folge unserer Serie Ganzheitskliniken lesen Sie in der übernächsten Ausgabe.

Wissenschaftlich bestätigt

Um seine Ausführungen zu untermauern, hatte Schuhböck den Chemiker und Biologen Dr. Kropfhammer, der ein persönlicher Freund von Bircher-Benner war, gebeten, sein Gemüse chemisch zu untersuchen und mit gekauftem zu vergleichen. Das Resultat war eindeutig. Den Unterschied würde allerdings jeder, dessen Geschmacksnerven noch nicht ganz von der Zivilisationskost verdorben sind, auch ohne wissenschaftliche Bestätigung beim Essen herausmerken können.

Die Landwirtschaft wird von Gebhard Schuhböck jun. geführt. Als dieser 1970 auf der Landwirtschaftsschule seinen Studienkollegen die

biologisch-dynamische Wirtschaftsweise seines Vaters erklärte, wurde er fast nur schief angesehen. «Da ist es mir nicht besser gegangen als meinem Vater zwanzig Jahre vorher. Aber Sie sehen ja, wie hier alles wächst. Und es ist auch schöner, für zufriedene Gäste zu arbeiten, als für den Überschusstopf der EG. Heute kommen viele Bauern zu mir, um zu fragen, wie das geht, wie sie ihre Höfe umstellen können», sagt er mit Genugtuung.

In einstündigen Gartenführungen wer-



**Kurz nach der Ernte
wird das Gemüse
bereits als schmackhaftes
Gericht serviert.**

**Auskünfte und Prospekte
erhalten Sie direkt
bei der Naturkost-Pension
Moierhof, G. Schuhböck
D-8224 Chieming
Tel. 0049/8664 1017**

den den Gästen die Pflanzen und Kräuter erklärt, die sie vielleicht noch gleichentags auf ihren Tellern vorfinden werden. Die Auswahl ist enorm. Auf 8 000 qm Garten und 30 000 qm Feldgemüseanbau wachsen über 70 verschiedene Sorten Gemüse. Auch im Winter sorgen drei grosse Gewächshäuser für täglich erntefrische, vitalstofffreie Salate. Sämtliche Setzlinge (pro Jahr ca. 30 000) werden in einem weiteren, kleinen Gewächshaus selbst gezogen. 400 Hühner laufen frei herum, im Winter weiden 300 Schafe auf der Wiese vor dem Teich, und die 40 Moierhofkühe sind keine Apotheken auf vier Beinen. Die Milch darf die Bezeichnung «frische Vorzugsmilch in Demeterqualität» tragen und ohne Umweg über die Molkerei verbraucht werden.

Die Menschen, die auf dem Moierhof Kururlaub oder Ferien machen, um gesund zu essen oder um sich gesund zu essen, wissen das alles sehr zu schätzen. Seit den ersten Berichten von Cadmium im

Gemüse, von Lebensmittelvergiftungen, von zunehmenden Allergien, und seitdem immer mehr fundierte Erkenntnisse über den Zusammenhang von falscher Ernährung und Krankheit bekannt geworden sind, kommen alle hauptsächlich wegen des Essens hieher und empfinden die schöne Landschaft am Chiemsee als höchst angenehme Zugabe. Erstens kommt man auf den Moierhof und zweitens an den Chiemsee.

Ideale Umgebung, um schlechte Gewohnheiten abzubauen

Der Aufenthalt bietet sich auch für Paare oder Familien an, die noch nicht alle auf dem «Gesundheitstrip» sind. In dieser Umgebung sollte es ja ein Kinderspiel sein, den Partner zu überzeugen.

Für die Kinder der Gäste hat Frau Maria Schuhböck, die in der Küche das Regiment führt, herausgefunden, dass auch Honig oder Ahornsirup in die Eismaschine gefüllt werden kann. «Zucker wird bei uns nicht verbraucht.» Ein wenig brauner Zucker steht aber dennoch auf den Frühstückstischen. «Wir sind ja keine Erziehungsanstalt, wobei ein bisschen mehr Erziehung in Sachen richtiger Ernährung uns allen gut täte.»

Das Essen steht hier zwar an erster Stelle, doch bieten sich dem Erholungssuchenden noch viele andere Möglichkeiten der Therapie und körperlichen Betätigung. Ein Therapeut aus Chieming kommt regelmässig vorbei, um Massagen und Therapien anzubieten.

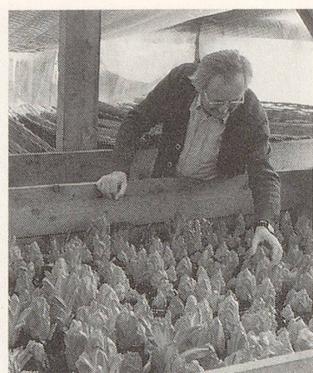
Im Schuppen stehen unzählige Fahrräder zur Verfügung, die zu einer idyllischen Fahrt rund um den nur drei Kilometer entfernten Chiemsee einladen. Der Chiemsee ist übrigens ein beliebter Ferienort der Deutschen. Das Wasser ist glasklar, denn Motorboote werden in diesem Naturschutzgebiet nicht geduldet.

Körperlich ausschwitzen kann man sich beim Wandern in den nah gelegenen Bergen, die hoch über die Ebene hinausragen. Wer nicht mehr gut zu Fuss ist, findet auf dem grossen Gut viele Spaziermöglichkeiten, oder er lässt sich von Herrn Schuhböck zu einer Pferdefahrt auf dem Wagen ausführen.

Zum erholsamen Aufenthalt der Gäste tragen auch die stimmungsvollen Abende bei, an denen Gebhard Schuhböck Dichterlesungen aus seinen Werken hält. Die Vortragkunst beherrscht er hervorragend, hatte er doch in seinen jungen Jahren einmal die Schauspielschule besucht.

Kein Zimmer wie das andere

Die persönliche und herzliche Ausstrahlung des Hauses findet sich auch in den liebevoll eingerichteten Gästezimmern wieder. Die Betten und Schränke sind bunt bemalt im Bauernstil, wobei kein Zimmer dem anderen gleicht. Da das grosse Bauernhaus schon bald aus allen Nähten platzte, wurde ein zweites Haus streng nach biologischen und anthroposophischen Richtlinien gebaut. Insgesamt stehen heute 80 Betten zur Verfügung. Die Zimmer sind grösstenteils mit Dusche und WC eingerichtet.



Gebhard Schuhböck prüft den Stand der Endivien-Setzlinge.



Die bunt bemalten Schränke und Betten verleihen jedem Zimmer ein individuelles Aussehen.