

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 2: Auf natürlichem Weg zur Fruchtbarkeit

**Rubrik:** Die praktische Seite

#### 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>**

## «Drachenzähne»

Sicher haben auch Sie schon mehrmals den Zahn des weissen Drachens verspeist. So bezeichnen die Chinesen auf ihre phantasievolle Weise das ideale Wintergemüse (bzw. Salat), dessen ursprüngliche Heimat die Provinz Kanton im Reich der Mitte ist.

Der Chinakohl, als quasi blähungsfreier Vertreter unter den Kohlköpfen, ist hinsichtlich seines Gehalts an Vitalstoffen praktisch un-



schlagbar: er enthält viel Provitamin A, Vitamin C, B 1, B 2, Niacin, Magnesium, Kalzium, Natrium, Eisen, Mangan und die verdauungsfreundlichen Aminosäuren und Senföle. Dass die Ostasiaten zwischen 15 und 20 kg pro Kopf und Jahr des kalorienarmen Magenschonenden verzehren, sollte uns Ansporn sein, die wir nur durchschnittlich drei Kilo pro Jahr verbrauchen.

## Veranstaltungskalender

**19.–26. Februar: Kneipp- und Langlaufwoche**, veranstaltet von der Volksgesundheit Schweiz, Kurhotel Seeblick in Wienacht AR. Nach dem Motto «Mit Kneipp gesünder durch den Winter» erfahren Sie die Kneipplehre in Theorie und Praxis mit Rita Schmid. Auskunft: Kurhotel Seeblick, Tel. 0041/(0)71/91 29 98.

**21.–25. Februar: Ausdruckstanz**. Durch Bewegung und Entspannung sich selbst mehr

spüren und erfahren. Entspannungsübungen und freier Bewegungsausdruck nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. Im Haus für Tagungen, CH-8578 Neukirch an der Thur, Tel. 0041/(0)72/42 14 35.

**4.–13. März: Natura '94** in den Hallen der Messe Basel. Die grosse Frühlingsmesse in den Bereichen Heilen, Körperpflege, Kosmetik, Ernährung, Wohnen und Textil.

**11.–13. März: Schreibseminar** auf Schloss Grünenstein im St.Galler Rheintal, unter dem Motto «Schreibblockaden abbauen und die Freude am eigenen Text entdecken» (siehe «Gesundheits-Nachrichten 12/93»). Anmeldung und Information bei den «Turmschreibern», CH-9436 Balgach, Tel. 0041/(0)71/72 52 92 bzw. 72 87 02.

**11.–13. März: IMMUN** – 13. internationale Messe Mensch und Natur im Festspiel- und Kongresshaus Bregenz/Österreich.

**25.–27. März: BIO FACH '94**. Europäische Fachmesse für Naturkost und Naturwaren (nur für Fachbesucher!) in den Rhein-Main-Hallen Wiesbaden.

**April bis Oktober:** Öffnung des Besucherzentrums im **A. Vogel-Gesundheitszentrum** in Teufen AR. Besuchergruppen können sich für Führungen durch Alfred Vogels Wirkungsstätte (Schaugarten, Schauraum, Bambubistro u.a.) schon jetzt unter Tel. 0041/(0)71/33 10 23 bei Herrn R. Vetter anmelden.

## Abendstimmung

*Wie ist die Welt so stille  
Und in der Dämmerung Hülle  
So traurlich und so hold!  
Als eine stille Kammer,  
Wo ihr des Tages Jammer  
Verschlafen und vergessen sollt.*

*(2. Strophe des «Abendlieds» von  
Matthias Claudius, 1740–1815)*



Foto: Ruedi Keller