

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 12: Der grosse Energietest : wie haushalten Sie mit Ihrer Kraft?

Rubrik: Der Natur auf der Spur

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: 21.02.2026

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



Kleider machen Leute – krank oder gesund?

Die Öko-Welle hat inzwischen alle Bereiche des täglichen Lebens erfaßt. Nur bei der Bekleidung benutzen die meisten Verbraucher noch die gewohnten Trampelpfade.

Zwar weiß man, daß bei der Herstellung, Ausrüstung und Veredelung von Textilien -zig Tausende von chemischen Schadstoffen und Giften verwendet werden. Aber man hat sich daran gewöhnt, die gesamte Unterwäsche, die Bodies, Blusen, Pullis, T-Shirts und Herrenhemden, kurz, alles, was direkt auf der Haut getragen wird, vor dem ersten Anziehen ins Waschbecken oder die Waschmaschine zu befördern. Und dabei zu hoffen, daß die Allergien verursachenden Übeltäter mit dem Waschwasser entschwunden sein werden.

Lange Zeit war die sogenannte Öko-Mode ja wirklich etwas bieder und langweilig – und teuer. Aber da hat sich in letzter Zeit viel getan. Heute findet man modische und elegante Kleidung zu marktgerechten Preisen. Die verwendeten Stoffe sind Baumwolle, Wolle, Seide ohne Synthetik- oder Kunststoffbeimischung, ohne versteckte chemische Ausrüstung, ohne giftige Färbemittel. Es gibt Kollektionen für die Kleinsten, für Damen und Herren, Nacht- und Unterwäsche, Bettwäsche, Wolldecken. Und Mittel und Tips, wie man die Naturmaterialien umweltschonend pflegt und wäscht.

Man könnte sich ja mal wieder den Genuss gönnen, einen schönen, weichen Pullover anzuziehen, solang er noch funkelnagelneu ist.

Man könnte ja mal die gewohnten Pfade verlassen und sich informieren, was der Öko-Markt auf dem Gebiet der Bekleidung bietet.

(Kostenlose Katalogbestellung bei Köpel-Versand, CH 9464 Rüthi/Rheintal.)

Feine spanische Flocken

Haben Sie schon mal etwas von Zypermandelgras gehört? Wahrscheinlich nicht. Aber vielleicht waren Sie schon mal an Spaniens Mittelmeerküste und haben dort die süßschmeckende, erfrischende «Horchata» getrunken, die überall angeboten wird? Der Grundstoff für diese «Mandelmilch» wird aus den Wurzelknollen des Zypermandelgrases gewonnen, das ursprünglich aus Nordafrika stammt, heute aber vorwiegend in der Gegend um Valencia angebaut wird.

Die Erdknollen des Zypermandelgrases werden auch zu luftigen Flocken, den Chufas-Nüßli, verarbeitet. Schon längere Zeit in Deutschland in Apotheken erhältlich, werden Chufas-Nüßli nun auch in der Schweiz angeboten.

Drei Eigenschaften der Chufas sind besonders wichtig: Erstens sind sie wegen ihres hohen Mineral- und Nährstoffgehaltes ein idealer Energiespender und werden auch als Überlebensnahrung bezeichnet. Zweitens eignen sie sich ihres hohen Sättigungsgrades wegen als kleine gesunde Zwischenmahlzeit für Leute mit Gewichtsproblemen. Und drittens – und dies ist für die Naturheilkunde am bedeutsamsten – sind die Erdmandelflocken sehr ballaststoffreich. Dadurch fördern sie die normale Funktion des Magens und des Darms und beugen unangenehmen Verstopfungsbeschwerden vor.

Während andere Ballaststoffe oft aus geschmacklichen Gründen abgelehnt werden, sind die natursüßen Chufas bei jung und alt beliebt. Chufas kann man als Backzutat oder für süße Aufläufe verwenden. Als tägliche Mahlzeit isst man die Flocken vorzugsweise mit Müsli, Joghurt, Quark oder Früchten. Dabei ist es wichtig, reichlich Flüssigkeit zu sich zu nehmen. (Zu beziehen bei A.Vogel GmbH, CH-9053 Teufen, Telefon 071/33 10 23.)