

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 9: Wie man sich bettet, so liegt man : was braucht man für einen erholsamen Schlaf?  
  
**Rubrik:** Blick in die Welt

### **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>**



## Quorn – das Fleisch im Pilz

Als das möglicherweise einzige wirklich neue Nahrungsmittel seit der Entdeckung der Kartoffel im 16. Jahrhundert wird Quorn zuweilen gefeiert, als das Fleisch der Zukunft, als die einzig gangbare Ernährungsalternative. Tatsächlich spricht einiges dafür, dass Quorn dem Fleisch, seit die Rinder wahnsinnig und die Fleischgeniesser nervös wurden, den Rang ablauft.

Die Quorn-Story begann 1960 in England. Auf der Suche nach neuen Proteinquellen entdeckten englische Wissenschaftler den essbaren Schimmelpilz mit dem lateinischen Namen «Fusarium graminearum». Die britische Firma *Marlow Foods* produziert die seit 1985 zugelassenen Quorn-Nahrungsmittel und hat das Sortiment auf 50 Gerichte ausgeweitet.

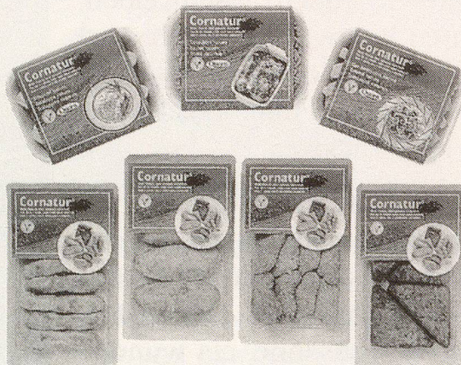
In der Schweiz ist es die *Migros*, die unter den Namen «Cornatur» sieben Quorn-Produkte geschaffen



hat. Die Herstellung dieses «Pilzfleisches» gleicht derjenigen von Kefir, Joghurt oder Backhefe. In einem Gärungskessel werden dem Pilz Kohlehydrate zusammen mit Sauerstoff, Stickstoff und Mineralien beigegeben. Danach wird das Pilzprodukt herausgefiltert, und dem Teig werden getrocknetes Eiweiss, Molke und pflanzliche Geschmacksstoffe beigegeben. Er wird gekocht und

erreicht eine hohe Konsistenz, dank der Stäbchen, Schnitzel, Geschnitzeltes und Gehacktes hergestellt werden können.

Cornatur enthält weniger Fett als Fleisch, ist cholesterin- und kalorienarm, hat soviel Ballaststoffe wie gebratene Kartoffeln und soviel Eiweiss wie ein Ei. Cornatur-Quorn eignet sich als Fleischersatz für die allgemeine vegetarische, nicht aber für die vegane Küche, die auf Ei- und Milchprodukte verzichtet. • CU



## «Luftkurort mit Heilstollen-Kurbetrieb»

Der Hella-Glückstollen in Neubulach und sein gesundes Höhlenklima haben schon manchem Patienten Glück und Heilung gebracht. Kürzlich hat das Land Baden-Württemberg den Ort im Nordschwarzwald beglückt und ihm das europaweit erste Prädikat «Luftkurort mit Heilstollen-Kurbetrieb» verliehen.

Vor etwas mehr als 20 Jahren begann man, im Hella-Glückstollen Untertage-Klimakuren zur Behandlung von Atemwegsleiden durchzuführen. Seither haben sich vor allem Asthmatiker und Patientinnen und Patienten mit emphysematischen Erkrankungen (Emphysem = aussergewöhnliches Auftreten von Luft im Gewebe oder in Körperhöhlen) der Spelä-

therapie unterzogen – und das mit Erfolg. Die Wirkung der Speläotherapie wird mit einer Luftströmung aus dem Berginnern erklärt, die sich auf ihrem Weg durch das feuchte Gestein mit Wasserdampf sättigt und alle Schwebepartikel bindet. Die Luft, die aus dem Berginnern kommt, ist deshalb nahezu frei von Staubteilchen, Krankheitserregern, Pollen und anderen Stoffen. In den «GN» 7/95 haben wir über die Speläotherapie berichtet und den Hella-Glückstollen kurz vorgestellt.

Weitere Informationen und die kostenlose Broschüre «Gesundheit aus dem Schoss der Erde» sind erhältlich bei der Kurverwaltung Neubulach, Tel. D 07053/969510. • CU