

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 12: Ökosystem Wald : wie bedroht ist es : wie heilkräftig ist es?

**Artikel:** Guetzli vom Guggenloch  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558459>

### **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:** 09.01.2026

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



## Guetzli vom Guggenloch



Sind die Abende lang und das Wetter so trübselig, dass man «keinen Hund vor die Tür jagt», dann ist es herrlich gemütlich, in der warmen Stube zu sitzen, eine Kerze anzuzünden, bei einer heissen Tasse Tee oder einem Glas Glühwein zu plaudern oder Musik zu hören. Was unbedingt dazu gehört, ist ein Teller würziges Gebäck. Denn in den meisten Familien ist es in den Wintermonaten Tradition, selbstgebackene oder gekaufte Guetzli oder Plätzchen zu essen.

Wer Bio-Zutaten bevorzugt und nicht selbst backen möchte, der kann in der Schweiz Gebäck kaufen, das vollwertig ist, das Qualitätssiegel «Knospe» trägt und vor allem gut schmeckt. Geliefert wird es von der «Feinbäckerei Guggenloch» in Urnäsch im Appenzellerland, die seit 12 Jahren ausschliesslich verschiedene Gebäcksorten produziert. In dem einfachen Betrieb, wo der erfahrene Ueli Weniger, sein langjähriger Chefbäcker und einige Mitarbeiter Zutaten aus aller Herren Länder abwägen, zusammenfügen und verarbeiten, sieht man keine chromglänzenden Maschinen, keine langen Fließbänder und nur eine einzige winzige Verpackungsmaschine für die Einzel-

### Süss-Schnäbel: im Dunkeln lässt sich gut munkeln

Warum haben die meisten Menschen im Winter mehr Lust auf Süßes als sonst? Diese Frage lässt sich beantworten, wenn man den Gehirnstoffwechsel betrachtet. Serotonin, das im Körper vielfältige Aufgaben hat, fungiert im Gehirn als Neurotransmitter, der auch an der Steuerung von Gemütszuständen beteiligt ist. Aber: Nur wenn es hell ist, produziert die Zirbeldrüse Serotonin, in der Dunkelheit wird es abgebaut. Das mangelnde Licht kann in der Winterzeit durch den Verzehr von Zucker kompensiert werden, denn auch er beeinflusst über einen komplizierten Mechanismus im Gehirn die Menge des vorhandenen Serotonins. Die Aufnahme von Zucker kann die Stimmung heben und «Laune machen». Wir haben

morgens Lust auf ein Marmeladenbrot oder füttern abends noch eine Marzipankartoffel, weil wir eine Aufmunterung brauchen. Viele naschen so gern, weil der Körper gelernt hat, dass er durch süße Sachen, zumindest kurzfristig, in eine bessere Gemütslage kommt. Die Gefahr besteht darin, dass beim ganz normalen Absinken des Serotoninspiegels (und des Stimmungspegels) «nachgelegt» wird. Das Resultat sind angefütterte Kilos, die manchmal eher ein seelisches Tief als ein Stimmungshoch zur Folge haben. Einen Trost gibt es aber für alle Süß-Schnäbel und Naschkatzen: Nicht nur Licht und Zucker erhöhen die Serotoninkonzentration im Gehirn, sondern auch körperliche Bewegung.



«Stückli», die aus hygienischen Gründen verpackt werden, weil sie nach dem Verkauf durch unkontrollierbar viele Hände gehen (können). Mit viel Fachverstand und Liebe zum Produkt werden die verschiedenen Teigsorten nach erprobten Rezepten zubereitet, gebacken wird in einem grossen Heissluftofen – der Rest ist Handarbeit. Geht man durch den Betrieb, so mischt sich der unkontrollierbare Speichelfluss beim Anblick der knusprigen Köstlichkeiten mit dem appetitanregenden Duft von geschmolzener Butter, Zimt, Vanille, Ingwer und Kardamom zu der Art von Heiss hunger, die einen als Kind dazu brachte, der Mutter die Teigschüssel unter der Hand wegzuziehen und die Reste geniesserisch auszuschlecken.

### **(Fast) alle Bio-Zutaten tragen das Knospen-Gütesiegel**

Sechs Tonnen Mandeln, vier Tonnen Haselnüsse, eine Tonne Baumnüsse, vergleichsweise wenig Mehl und Zucker, sieben-einhalb Tonnen frische Bio-Butter, und, je nach Rezept, weitere Zutaten werden pro Jahr zu 300 000 Einzelteilchen (Stückli) und 100 000 Beuteln Gebäck (mit je 200 Gramm) verarbeitet. Das gesamte Sortiment der Einzelstückli trägt das Qualitätszeichen der Knospe, d.h., über 95 Prozent der Zutaten kommen aus biologischer Produktion. Beim Beutelgebäck durften bisher nur die einzelnen Zutaten die Knospe tragen, aber ab Januar 1997 wird auch hier das Gesamtsortiment das Qualitätssiegel tragen dürfen. Der Grund für die Verweigerung der «Voll»-Knospe war ein Anteil von knapp über fünf Prozent an (übrigens im Geschmack ausgezeichnetem) OS3-Zucker und einigen Gewürzen, die von der VSBLO nicht als bio-kontrolliert anerkannt wurden. Das Festtagssortiment mit Zimtsternen, Anisplätzchen, Brunzli, Mailänderli u.a. trägt als einziges in der Schweiz das Knospen-Label.

Ueli Weniger arbeitet mit einigen Zulieferern zusammen, die die gleichen strengen Qualitätsmassstäbe anlegen wie er selbst. So werden die Schoko-Überzugsmasse, die Himbeerkonfitüre, das köstliche Orangeat und Zitronat und die exklusive Gewürzmischung für die Apenzeller Spezialität «Biber» angeliefert.

Neben einigen Kiosken in Krankenhäusern wie z.B. in St.Gallen, in Aarau oder im Universitätsspital in Zürich verkaufen vor allem rund 250 Reformhäuser und Kornläden in der Schweiz das vielfältige und gesunde Angebot der «Guetzli vom Guggenloch».

• IZR



*Kaufen kann man die «Guetzli vom Guggenloch» auch in der Drogerie des A.Vogel-Gesundheitszentrums in Teufen. Die Bestelladresse lautet: A. Vogel GmbH Hättschen, CH 9053 Teufen Tel. 071/ 333 10 23*

## **Die Knospe**

Die VSBLO-Knospe hat es in der Schweiz geschafft, sie hat sich beim Konsumenten als Gütezeichen erster Klasse durchgesetzt. Die Richtlinien der Vereinigung schweizerischer biologischer Landbau-Organisationen, die von einem staatlichen Institut kontrolliert werden, gelten im Nahrungsmittelbereich als die konsequentesten überhaupt. Nicht nur werden alle Bio-Bauern streng überprüft, auch die Verarbeitungsbetriebe unterliegen strikter Aufsicht. Sowohl die Herkunft der Rohstoffe als auch deren Verarbeitung müssen den Richtlinien der VSBLO entsprechen. Die Betriebe, wie z.B. die «Bäckerei zum Guggenloch», müssen über die Herkunft der Rohstoffe Auskunft geben, Warenflüsse, Rezepturen, Verarbeitungsverfahren und Lagerhaltung werden streng kontrolliert.

