

Objekttyp: **FrontMatter**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **7 (1949-1950)**

Heft 7

PDF erstellt am: **15.08.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

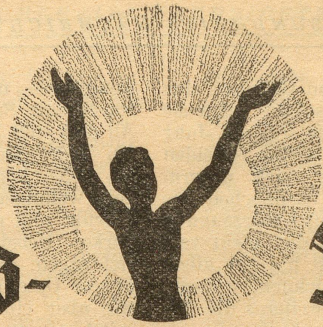
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung



<b>Jahresabonnement:</b> Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	<b>Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen</b> Telefon (071) 3 61 70      Postcheck IX 10775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Österreich:</b> Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	---	--	---

## AUS DEM INHALT:

1. Arnika. - 2. Biologischer Landbau (Schluss). - 3. Impf- und Medikamentschädigungen. - 4. Das Gemüt. - 5. Unsere Heilkräuter: Arnica montana. - 6. Fragen und Antworten: a) Kalkein- nahme und Arterienverkalkung; b) Gute Nachhilfe durch Ponn- dorf-Behandlung. - 7. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Koständerung und ihre Wirkung bei der älteren Generation; b) Gute Wirkung der Pflanzenmittel bei Tieren; c) Erfolgreiche Hilfe bei Krampfadergeschwüren.

## Biologischer Landbau

### und rationelle Verwertung der Gemüse

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 18. Januar 1950  
im Restaurant Wartmann, Winterthur

(Schluss)

Im Zusammenhang mit dem biologischen Gemüsebau sind nun noch einige weitere Punkte zu erwähnen. In erster Linie ist die Zubereitung des Gemüses zu beachten. Wenn wir schön biologisch gezogenes Gemüse zur Verfügung haben, wie sollen wir es dann verwerten, dass die Mühewaltung der biologischen Pflege keine Einbusse erfahren muss? Sollen wir es wohl so handhaben, wie es früher üblich war und vielerorts heute noch geschieht? Sollen wir das Gemüse recht lange kochen und das Brüh- wasser alsdann wegwerfen, um uns mit dem ausgekochten Rest zu begnügen? Oder ist dies nicht vielmehr unrichtig, denn wenn wir einen Tee bereiten, trinken wir die was- serlöslichen Stoffe und werfen das ausgekochte Kraut weg. Sollen wir also beim Gemüse anders verfahren? Be- stimmt nicht. Wir sollten beachten, dass wir all die ver- schiedenen Mineralbestandteile des Gemüses mitgebrau- chen müssen, denn sie gehören mit dazu. Eine gute Ge- müsesuppe mit allerhand Gemüse, ein Stück Schwarzbrot mit Butter dazu ist bereits ein gutes Essen. Wir sollen das Gemüse so zubereiten, dass der Geschmack des Gemüses noch erhalten bleibt. Auf keinen Fall sollen wir Salz oder gar andere scharfe Würzstoffe in grossen Mengen bei- fügen, so dass man nur noch die Würze statt den typi- schen Gemüsegeschmack wahrzunehmen vermag. Vieler- orts wird mit dem Würzen so unvernünftig vorgegangen. Man kann hierüber eine originelle Probe vornehmen, denn wenn man in solchem Falle das Gemüse mit geschlossenen Augen kostet, ohne vorher festgestellt zu haben, was man überhaupt isst, dann wird man zugeben müssen, nicht erkennen zu können, was man eigentlich zu essen bekam, weil das Gewürze zu stark vorherrscht, was den Beweis liefert, dass falsch gewürzt worden ist.

Eine andere Untugend beim Kochen ist das feste Ueber- garkochen. Es ist aber auch andererseits nicht richtig, wenn die Speisen noch hart aufgetragen werden, so dass man auf ihnen wie auf Kaugummi herumkauen muss. Lassen wir aber unsere Nahrung übergar werden, dann entziehen wir ihr auf diese Weise viele ihrer kostbaren Werte.

Wir sollten auch eine Einteilung vornehmen, bei der wir immer für ein gewisses Quantum gekochte, aber auch ein gewisses Quantum rohe Nahrung besorgt sind, denn auf diese Weise werden wir zu den unveränderten Mi- neralbestandteilen und Vitaminstoffen gelangen. Wir müs- sen hiezu nicht wie die Kaninchen alles roh essen. Wohl

## Arnika

Was schimmert zwischen den Bäumen im  
Bergland so golden hervor?  
Ist's ein Sonnenstrahl, der sich im Schatten  
der Lärchen verlor?  
Ist's ein gold'ner Stern in seiner Pracht,  
Der aus dem Waldesdunkel lacht?  
Nein, keine Spur,  
Eine Blume nur,  
Die mit Dank sich froh entfaltet,  
Während sonn'ge Wärme waltet.  
Arnika schöpft würz'ge Säfte  
Aus dem Boden, reiche Kräfte.  
Weiss sie es? Ich glaube kaum,  
Denn sie träumt den Blumentraum  
Weit entfernt von Eitelkeit,  
Weit entfernt von Last und Leid.  
Arnika, nicht so wie du  
Darf ich betten mich in Ruh,  
Muss mit nimmermüden Händen  
Wärme, Güte, Liebe spenden,  
Denn des Bergwalds tiefer Frieden  
Ist uns nicht wie dir beschieden.  
Überall herrscht Not und Pein,  
Darum lade ich dich ein,  
Deinen Segen uns zu spenden,  
Denn er hilft uns Schmerzen wenden.  
Arnika, du gold'ner Stern,  
Hörst meine Worte gern,  
Und du lächelst leise, fein:  
«Gerne will ich Helfer sein.»