

# Vorteilhafte Ergebnisse durch biologische Bemühungen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-553748>

## **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.

kurzem Vordämpfen der Gemüse und entsprechendem Würzen mit Gewürzkräutern und Trocomare wird es mit etwas geriebenem Käse im Ofen gratiniert, so dass man sich dadurch das Fett ersparen kann. Die Schmackhaftigkeit wird dadurch sehr gefördert. Ebenso wird die Stärkenahrung, wenn sie aus Naturreis oder einer anderen Vollgetreideart besteht, zubereitet und im Ofen gebacken, also gratiniert. Als erfrischende Beigabe folgt noch gut zubereiteter Quark mit Meerrettich oder Gewürzkräutern und je nachdem noch ein milder Weisskäse. In Mineralwasser verdünntes Molkosan fördert die Verdauung und Biotta-Randensaft vermehrt den gesundheitlichen Wert, da es sich dabei ebenfalls um ein milchsäurehaltiges Getränk handelt. Molkosan mag manchmal auch mit 1 dl gutem Wein ersetzt werden.

#### **Das Nachtessen**

Da leichte Nahrung nachts sehr günstig ist, bleibt sich der Speisezettel gleich wie am Morgen, denn nach solch einer Nahrung schläft man besser, als wenn man

sich mit schwerverdaulichen Speisen belastet.

Bei einer vollwertigen Nahrung braucht man viel weniger zu essen, denn schon kleinere Mengen sättigen und reichen bis zur nächsten Mahlzeit ohne Hungergefühl aus. Jedes Essen sollte eigentlich ein kleines Familienfest bedeuten, was ohne weiteres der Fall ist, wenn man das Beisammensein schätzt wie auch die dargebotene Nahrung. Geniesst man diese mit Dankbarkeit, denn streift man auch alle Hast ab und kaut unwillkürlich gut. Der Körper zieht aus all diesen Vorteilen die Möglichkeit, den Speisen genügend Betriebs-, Aufbau- und Heilstoffe zu entnehmen. Die Gesetzmässigkeit einer gesunden Ernährung ist bei Mensch und Tier genau gleich und bei der Pflanze sehr ähnlich. Besonders im Alter spielt eine gesunde Ernährungsweise eine massgebende Rolle, wie auch das weise Masshalten in allem. Wer daher die Kunst, alt zu werden und jung zu bleiben, erleben möchte, kann durch die richtige Einstellung viel dazu beitragen.

### **Vorteilhafte Ergebnisse durch biologische Bemühungen**

Schon im Jahre 1925, als ich bei Dr. Ragnar Berg im Labor «Weisser Hirsch» in Dresden weilte, konnte ich feststellen, dass zwischen chemisch gedüngtem und biologisch gezogenem Gemüse ein wesentlicher Gehaltsunterschied bestand. Aus vielen fachmännischen Berichten kann man heute wohl wahrnehmen, dass bei biologischer Bewirtschaftung oft Mindererträge nachweisbar sind. Demgegenüber steht nun aber die vorzüglichere Qualität solcher Produkte. Sie besitzen nämlich bis zu 25 Prozent mehr Trockensubstanz. Auch der Eiweissgehalt ist in der Regel 15 bis 20 Prozent höher. Viel höher wird auch der Vitamingehalt bei vitaminhaltigen Erzeugnissen. Was nun die Ascorbinsäure, bekannt als Vitamin C, anbetrifft, so stellt sich ihr Gehalt 25 bis 30 Prozent höher. Auch der Zuckergehalt steigert sich in den biologischen Produkten oft bis zu 20 Prozent. Beerenfrüchte, vor allem die Erd-

beeren, sind viel aromatischer und weisen mehr Zucker auf, besonders, wenn man es an genügend Algenkalk nicht fehlen lässt. Während der Kalium- und Eisengehalt ebenfalls höher ist, senkt sich der Gehalt an Natrium. Vor allem enthält biologisch gezogener Gemüse praktisch keine gesundheitsschädlichen Nitrate. Dies alles mag wesentlich zur besseren Schmackhaftigkeit biologisch gezogener Erzeugnisse beitragen. Wie dies auch der Fall ist betreffs grösserer Haltbarkeit. Ob wir diese Vorteile geniessen können oder nicht, verspürt unser Gesundheitszustand im Laufe der Zeit sichtbar. Mag auch die biologische Pflege mehr fordern, lohnen sich Mühe und Mehrarbeit doch wesentlich. Es kommt auf scheinbar kleine Dinge an, um den weisen Kreislauf der Natur nicht zu stören, doch verschafft uns gerade dies einen besseren Gesundheitszustand, der auch unsere Leistungsfähigkeit günstig beeinflusst.