

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Biologischer Landbau  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552732>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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



## Biologischer Landbau

Die Nahrung wird teuer und knapp. Die Zeit des Ueberflusses ist dahin. Sämtliche Reserven der ganzen Welt sind aufgebraucht. Man verliess sich auf den Welthandel, und immer mehr Pflanzland fiel der Baulust zum Opfer. Für den, der Land besitzt, ist es kein Luxus, es für sich, womöglich sogar noch für seine Freunde nutzbringend anzupflanzen. Die biologische Bewirtschaftung bringt gesündere Produkte hervor. Diese besitzen mehr Vitamine, mehr Mineralien, besseren Geschmack und längere Haltbarkeit. Der Zuckergehalt unserer biologisch gezogenen Karotten war um 30 Prozent höher als bei der normalen Handelsware. Die Äpfel hielten im normalen Keller bis in den Monat Mai hinein. In der Ostschweiz und im Engadin konnten wir in höherer Lage jeweils sogar bis in den Juli noch den schmackhaften Restbestand eigener Äpfel verwerten.

### Sojabohnen

Noch viel zu wenig bekannt und verwertet ist die Sojabohne, ist sie doch der beste, pflanzliche Eiweisslieferant. Es gibt heute Sorten, die bei uns gut gedeihen, besonders, wenn für sie bakterienreicher Boden zur Verfügung steht. Sojabohnen eignen sich ausgezeichnet zur Notvorratshaltung. Man bezeichnet sie oftmals als das Fleisch der Asiaten, da ihr Nährwert dem Fleisch nicht nachsteht. Zudem fehlen ihr die säurebildenden Nachteile des Fleisches. Um den leicht bitterlichen Geschmack der Sojabohne zu beheben, insofern er unserem Gaumen nicht zusagt, lässt man die Sojabohne leicht ankeimen. Dies ist insofern vorteilhaft, weil beim Keimen En-

zyme aktiv werden, was die Sojabohne sehr gut zu entbittern vermag.

### Andere Hülsenfrüchte

Auch die grossen, weissen Bohnen, sowie jene, die als Limabohnen bekannt sind, ergeben eine gute Eiweissnahrung und sind deshalb zum Anbau empfehlenswert. In gleichem Sinne sollten wir die Erbsen berücksichtigen, da auch sie reichlich Eiweiss enthalten. Es gibt besondere Sorten, die sich für die Tiefkühlung eignen. Bei allgemeiner Knappheit werden uns allerdings auch gedörrte Erbsen eine Hilfe sein. Wir müssen also damit rechnen, dass uns das Ausland nicht mehr unumschränkt zur Verfügung stehen wird, weshalb wir uns vorsehen sollten. Allerdings ist es für den zivilisierten Menschen gesundheitlich vorteilhaft, wenn er sich mit weniger Eiweissnahrung begnügen muss, da er in der Regel den täglichen Eiweissbedarf weit überschreitet.

### Beachtenswerte Regel

Sollte der kommende Sommer trocken ausfallen, dann dürfen wir auf unserem Pflanzland auf keinen Fall die Bodenbedeckung vernachlässigen. Achten wir nicht auf diesen Vorzug, dann kann der unbedeckte Boden durch starke Sonnenbestrahlung ausbrennen, und die vielen Bodenbakterien werden dadurch vernichtet. Das aktive Leben unter den Bodenbakterien kann nur gedeihen bei entsprechender Feuchtigkeit und bei sorgfältigem Schutz gegen das zu starke Sonnenlicht. Das ist eine Regel, die man stets beachten sollte.

## Pflanzliche Antibiotika

Die Entdeckung des Penizillins ist eigentlich durch eine Pflanze, nämlich durch Schimmelpilze ermöglicht worden. Was ich jedoch heute beleuchten möchte, sind harmlose Antibiotika, die vor allem auf

die Darmflora keinerlei nachteilige Einwirkung haben.

In dieses Gebiet gehört in erster Linie die Brunnenkresse, eine zwar unscheinbare, aber sehr wertvolle Pflanze. Sie be-