Objekttyp: **FrontMatter**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **27 (1970)**

Heft 1

PDF erstellt am: **15.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

A. VOGEL'S

Gesundheits NACHRICHTEN

JAHRGANG 27
1
JANUAR 1970

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG

Preis 60 Rp.

Der beste Förderer für die Tätigkeit der Verdauungsorgane

Genau so hat Pfarrer Kneipp die Krautsäure (Milchsäure) bezeichnet. Und heute weiss man, dass Pfarrer Kneipp noch in vielen andern Gesundheitsfragen recht bekommen hat. Sauerkrautsaft ist tatsächlich ein ideales Getränk von hohem Gesundheitswert. Nicht umsonst wird auf den meisten Ozeandampfern täglich zum Essen Sauerkrautsaft serviert. Schwedische Turner und amerikanische Spitzensportler verwenden Sauerkrautsaft sogar als Trainingsnahrung, und immer mehr Menschen stellen fest, dass sie nicht schlecht fahren, wenn sie Sauerkraut und Sauerkrautsaft regelmässig zu sich nehmen. Der bekannte Ernährungsforscher Ragnar Berg bezeichnet den Sauerkrautsaft als den Bekämpfer von Fäulnis- und Gärungserregern im Darm. Ausserdem weist er nach, dass sich im Sauerkrautsaft Mineralsalze befinden, die den Stoffwechsel beleben. Ausnahmslos alle modernen Ernährungswissenschaftler bezeichnen Sauerkraut als ein ideales Lebensmittel auch für ältere Leute. Der Genuss von Sauerkrautsaft kann auch Diabetikern empfohlen werden.

Natürlich darf das Wort Sauerkrautsaft nicht so verstanden werden, dass man einfach die Brühe trinkt, in der das Sauerkraut aufbewahrt wurde. Es ist vielmehr der reine Press-Saft des Sauerkrautes, der wichtige Stoffe enthält. Dabei bildet die darin enthaltene Milchsäure ein ideales Reinigungsmittel für den Darm. Das gleichzeitig enthaltende Vitamin C ist nötig zur Knochenbildung, für die Erhaltung eines gesunden Zahnfleisches, es fördert die Zellatmung und die Abwehr gegen Infektionen (Schnupfen und Erkältungen).

Soeben ist ein Büchlein von C. F. Vaucher über das **«Wonne- und Wunderkraut»** herausgekommen, wie er das Sauerkraut poetisch bezeichnet. Tatsächlich findet man darin so herrliche Sauerkrautrezepte, dass einem schon beim Anschauen der Farbbilder buchstäblich das Wasser im Munde zusammenläuft. In der Zeitschrift «Nelly» hat Frau Nelly Hartmann ausführlich über das feudale «Sauerkraut-Gastmahl» berichtet, das der Presse im Hotel Alexander in Thalwil geboten wurde. Wörtlich schrieb Nelly Hartmann darüber: «Leider vermisste man bei all diesen Darstellungen eine Angabe darüber, wie dieser Qualitätskabis herangezogen worden ist und wieviel Salz bei seiner Verarbeitung verwendet wird. Man bekam lediglich fast ein wenig verschämt und von manchen Besuchern mitleidig belächelt zu hören, dass unter dem Namen Reform-Sauerkraut solches verkauft werde, das weniger Salz und dafür einige Gewürze zugesetzt erhalte. Es gehört aber ausdrücklich erwähnt, dass für alles Sauerkraut, das wirklich den Namen Reform-Sauerkraut zu Recht verdienen will, die wichtigste Forderung heisst: **das Gemüse muss auf gesundem Boden ohne künstliche Treibdünger und giftige Insektizide gezogen werden.** Nur von solchem echtem Reform-Sauerkraut können die Konsumenten die so hoch gerühmten gesundheitlichen Qualitäten des Krautes erwarten — und auch dann nur ungeschmälert, wenn sie es vorwiegend roh — oder sogar nur seinen Saft — geniessen.» Tatsächlich eignet sich Biotta-Sauerkraut hervorragend roh zu jedem Salat, und Biotta-Sauerkrautsaft vor dem Essen ist ein Apéritif, der wie Nelly Hartmann es sagt, «den darniederliegenden Abwehrkräften des wintermüden Organismus in hervorragender Weise auf die Beine zu helfen vermag».

Beginnen Sie im Winter jede Mahlzeit mit rohem Biotta-Sauerkraut oder mit einem Gläschen Biotta-Sauerkrautsaft*

* Nur Biotta-Gemüsesäfte sind aus echtem Bio-Gemüse, das ohne giftige Spritzmittel gezogen wird

Gute Gesundheit!

Biotta AG, 8274 Tägerwilen, Telefon 072 9 67 11
Dr. H. Brandenberger