Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 1

Artikel: Die Kartoffel als Heilmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969926

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: 09.07.2025

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

gewonnen wird, entzündungshemmend zu wirken vermag, und zwar auf die äusseren Blutgefässe. Ruscus kann zudem zuverlässig gegen Thrombosenbildung vorbeugend wirken und auch venöse Stauungen beheben. Bei Jugendlichen, deren Eltern bereits unter Krampfadern und venösen Stauungen litten, kann die Ruscus-Tinktur in vorbeugendem Sinne lokale Schädigungen der Gefässwände verhindern.

Vielfacher Nutzen

Ruscus-Tinktur eignet sich demnach zur Regeneration erweiterter Gefässe. Vorbeugend dient es auch zur Erhaltung der Elastizität jugendlicher Gefässe. Zum grossen Teil könnten zudem die unangenehmen Folgen venöser Stauungen wie Krampfadern, offene Beine und Hämorrhoiden zurückgehalten oder vermieden werden, wenn man jedes Jahr wieder zwei oder drei Monate hindurch einige Tropfen Ruscus-Tinktur in seinem Morgen- und Abendgetränk einnehmen würde.

Um die erwähnte, günstige Wirkung in Zukunft auch für uns nutzbar werden zu lassen, beabsichtigen wir, demnächst die Ruscus-Tinktur auch als Bestandteil in unser Aesculaforce aufzunehmen. Der Pflanzenreichtum mit seinen mannigfaltigen Heilstoffen lässt uns immer wieder neue Hilfsmöglichkeiten finden, um gegen die vielen Mängel, denen wir in unserer anspruchsvollen Zeit ausgesetzt sind, erfolgreich vorgehen zu können.

Die Kartoffel als Heilmittel

Infolge der Besitzergreifung von südamerikanischem Gebiet durch Spanien gelangte die Kartoffel als Nahrungsmittel auch zu uns nach Europa, wo sie zuvor unbekannt war. Aber die ganze Westküste von Peru bis hinunter an die äusserste Spitze von Südamerika kann als Heimat der Kartoffel bezeichnet werden. Ich lernte denn auch in Peru die grösste und beste Auswahl von Kartoffeln in der Nähe des Titicacasees kennen.

Die Kartoffel als vielseitige Hilfe

Wegen ihres Vitamin-C-Gehaltes wurde die Kartoffel schon vor Jahrhunderten mit Erfolg gegen Skorbut verwendet. Sogar der Solaningehalt der Kartoffel ist in der Heilkunde nicht ohne Bedeutung, da dieser gegen Arthritis sehr wirksam ist. Es wurde auch festgestellt, dass Kaliumdüngung den Solaningehalt stark zu steigern vermag. Nun ist allerdings Solanin ein Gift, weshalb man die Dosis, die ohne zu schaden heilen kann, genau berechnen muss. Bei übermässiger Säureproduktion entsteht bekanntlich das lästige Sodbrennen, das zu schwerer chronischer Hyperacidität führen kann. Dagegen gibt es nun aber kein besseres Heilmittel als rohen Kartoffelsaft. Da nun aber grössere Mengen hiervon schädlich wirken können, ist es notwendig, die jeweilige Einnahme auf höchstens einen halben Deziliter zu beschränken. Dies muss besonders dann sorgfältig beachtet werden, wenn es sich um Kartoffeln handelt, die reichliche Kalidüngung erhielten. Da diese Düngung den Solaningehalt der Kartoffel im Vergleich zu biologisch normal gezogenen Kartoffeln zehnmal vergrössern kann, muss diesem Umstand unbedingt Beachtung geschenkt werden. Es heisst also die erwähnte Einnahmevorschrift genau zu berücksichtigen, wenn man den erwünschten Erfolg erzielen möchte. Auch Magengeschwüre lassen sich mit rohem Kartoffelsaft völlig heilen, insofern der Patient gleichzeitig auch sein seelisches Gleichgewicht in Ordnung zu bringen sucht. Dies ist eine notwendige Forderung, um eine Heilung zu erlangen. Wer sich aber nicht zu beherrschen weiss, sondern sich über jede Kleinigkeit ärgert und ungebührlich aufregt, ist nicht in der richtigen Verfassung, um sich von Verkrampfungen befreien zu können. Diese nun erschweren das Heilen von Magengeschwüren, auch wenn dies dem angewandten Heilmittel möglich wä-

re. Wenn man sich nicht vernünftig einstellt, sondern jede Unstimmigkeit tragisch auf sich wirken lässt, verursacht man immer wieder erneute Verkrampfungen, die bei Magengeschwüren eine Dauerheilung verunmöglichen. Es heisst besonders in der heutigen Zeit angespannter Hast und Unruhe, sich nicht mitreissen zu lassen, sondern alle Aufgaben und Pflichten, die gefordert werden, mit Bedacht und Überlegenheit in kraftsparender Gelassenheit zu erledigen. Das kann sogar in vorbeugendem Sinne einer beginnenden Krankheit entgegensteuern. Dies sollte auch bei hartnäckiger, spastischer Verstopfung Beachtung finden, wenn man sie durch die Einnahme von rohem Kartoffelsaft heilsam beeinflussen möchte, damit sie zum Verschwinden gebracht werden kann. Aus den verschiedensten Erfahrungen ist demnach ersichtlich, welchen ungünstigen Umständen man gleichzeitig mit der richtigen Mitteleinnahme entgegensteuern sollte, um Heilung zu erlangen. In der Regel wird diese vernünftige Forderung jedoch kaum beachtet.

Kalte Winter, hustende Kinder

Ist nur die Kälte schuld daran, wenn unsere Kinder immer wieder durch quälenden Husten geplagt werden? Sicher trägt die unerfreuliche Witterung der gegenwärtigen Jahreszeit etwas zu diesem besorgniserregenden Zustand bei. Schneeschauer und Regen wechseln sich gegenseitig ab. Nach durchdringender Bise folgen feuchtkalte Tage, die ebenso schwer zu ertragen sind.

Schon im Kindergarten lauert für die Kleinen die Ansteckungsgefahr, und in der Schule ist es nicht besser bestellt. Nimmt man die Kleinkinder zum Einkaufen mit, damit sie etwas an die frische Luft kommen, um genügend Sauerstoff aufnehmen zu können, ist das Zusammentreffen mit hustenden Kindern naheliegend, und die Ursache zur Ansteckung ist geboten. Aber vielleicht wurden die Kinder auch, ohne genügend warm gekleidet zu sein, in die Kälte hinaus mitgenommen. Die Zentralheizungen verwöhnen und verweichlichen zugleich. Nicht jedes Kind ist einem krassen Wechsel zwischen Innen- und Aussentemperatur gewachsen, obwohl es auch heute noch solche gibt, die genügend widerstandsfähig sind, um über anspruchsvolle Zeiten ohne Schädigung hinwegzukommen. Sie sind nicht jedes schlimmen Luftzugs wegen erkältet und verbleiben deshalb ohne lästige Halsentzündungen, ohne Husten und Heiserkeit. Sie kommen daher auch nicht immer wieder mit Fieber ins Bett.

Allerlei Vorzüge

Da wird es sich eben um Kinder mit einer günstigeren Erbmasse handeln! Aber auch die richtige Ernährung wird dabei eine ausschlaggebende Rolle spielen. In früheren Zeiten musste die Bevölkerung allgemein wegen knapper Lohnverhältnisse sparen. Man konnte die Kinder daher nicht mit ungesunden Schleckerein wie heute verwöhnen. Auch kannte man damals noch viel weniger entwertete Nahrungsmittel, und das Verlangen nach Süssigkeiten stillte man noch auf vernünftige Weise, während es in unserer Zeit mindestens zehnmal grösser ist als ehedem. Das alles fällt ins Gewicht bei gesundheitlichen Mängeln, denn die so gemachten Fehler beeinflussen die notwendige Abwehrkraft äusserst ungünstig. Wird diese nun aber wesentlich vermindert, dann gewinnen dadurch auch Viren und Bakterien leichteren Zutritt in den kindlichen Organismus. Dies geschieht offensichtlich durch einen entstandenen Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen. Im Zusammenhang mit einem solchen Mangel leidet auch die Lymphdrüsentätigkeit, die doch gerade für das heranwachsende Kind so wichtig ist. Als Folge stellen sich oft sogar entzündete und druckempfindliche Stellen am Hals ein oder irgendwo da, wo Lymphdrüsen zu finden sind.