

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 6 (1948-1949)
Heft: 11

Werbung

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: 24.12.2025

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

Reformsauerkraut

Schon oft haben die «Gesundheits-Nachrichten» über den hohen, gesundheitlichen Wert des Reform-Sauerkrautes Aufschluss gegeben.

Was versteht man eigentlich unter Reformsauerkraut? Es ist dies ein Sauerkraut, das nach alter Bauernart, ohne irgend eine forcierte Gärung zubereitet wird. Die natürliche Milchsäuregärung, die sich durch vorsichtige Präparation mit Zusatz von ganz natürlichen Gewürzen ergibt, ist Grundbedingung für ein gesundheitlich einwandfreies Produkt. Es soll dazu wenig oder gar kein Salz, nur Küchenkräuter, nebst Coriander, Senfkörner und Wacholderbeeren verwendet werden. Zudem ist es wichtig, dass man Kabis, also Weisskohl, gebraucht, der nicht mit chemischen Düngmitteln getrieben worden ist. Es sind also verschiedene Punkte als Voraussetzung, die zur Herstellung eines guten Reform-Sauerkrautes berücksichtigt werden müssen.

Wer die Möglichkeit, ein solches selbst herzustellen, nicht besitzt, der kann es sich in den Reformhäusern verschaffen. Wer nicht in der Nähe eines Reformhauses wohnt, kann es direkt von einem Leser der «Gesundheits-Nachrichten» beziehen, nämlich von Herrn von Tobel, «Seerain», Post Moosseedorf (Bern).

Vorträge über Kochkunst

und damit zusammenhängende Fragen

Wenn man auch wissen mag, was unsern Körper gesund erhalten kann, wenn man über die verschiedenen Nahrungsmittel auch Bescheid weiß, wenn man die Vitaminfrage genügend erforscht hat, so ist damit noch nicht gesagt, dass man auch die richtige Zusammenstellung der Nahrung und die gute Zubereitung beherrscht. Hievon aber hängt es ab, ob die redlichen Bemühungen einsichtiger Frauen, die die gesundheitlichen Momente in der Ernährung beachten möchten, sich auch vollauf günstig auswirken können. In der Regel fragen die Männer nicht nach Vitamingehalt, nicht nach den und jenen gesundheitlichen Notwendigkeiten, sondern sie wollen gesättigt sein und der Gaumen soll dabei zu seinem Rechte kommen. Wenn sich nun die Frauen bei der pflanzlichen Ernährungsweise nicht ganz besonders Mühe geben, um auf naturgemäße Weise eine schmackhafte Küche zu führen, dann können sehr oft ihre wohlgemeinten Absichten scheitern. Wer also selbst nicht weiß, wie er die vielseitigen Fragen und Notwendigkeiten richtig lösen kann, der sollte die interessanten Vorträge von Frau Bircher-Rey besuchen. Die Referentin verfügt auch über eine reiche Erfahrung in Diätfragen und kann infolgedessen vielerlei Auskünfte geben. Wer die Gelegenheit benutzt und die Vorträge besucht, wird sich manches aneignen können, was ihm bis anhin an Wissens- und Erfahrungsgut noch mangelte.

Folgende Vorträge finden im November in ZÜRICH statt und zwar im Zunfthaus zur Waage, Münsterhof jeweils 15 und 20 Uhr.

- 8. November Der beste Schutz vor Winterkrankheiten
- 15. November Die richtige Ernährung für werdende und junge Mütter
- 22. November Hors d'œuvre und Sandwiches
- 29. November Warum bekommen vielen die Festtage so schlecht?

In BERN werden zwei Vorträge im Hotel Post-France, Neuen-gasse, jeweils um 15 und 20 Uhr abgehalten und zwar am

- 10. November Die Ernährung für Leber- und Galleleidende
- 24. November Hors d'œuvre und Sandwiches

Billettvorverkauf (Fr. 1.65) in Zürich durch die Veranstalter: Reformhaus Baumann, Egli, Müller, Naef, Steffen.

Billettvorverkauf in Bern durch Reformhaus Ryfflihof.

10 000 Exemplare

und mehr werden jeden Monat von den «Gesundheits-Nachrichten» gedruckt. Diese dürfen daher als vorzügliches Insertionsorgan angesprochen werden.

GESUND LEBEN!

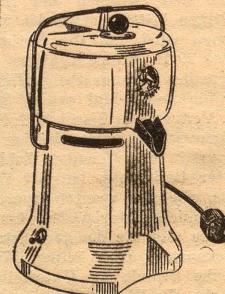
Wenn der Garten die lebendige, kraftvolle Nahrung schenkt, kommt es vor allem darauf an, diese Gaben dem Körper unverfälscht zuzuführen.

Dies geschieht am besten in Form von frischen, gehaltvollen Rohsäften, die eine Menge von Nähr- und Wirkstoffen in sich bergen.

Deren Gewinnung war bis heute ziemlich schwierig.

Jetzt aber geht es in Minuten schnelle mit der automatisch arbeitenden

TURMIX-Frucht- und Gemüsezentrifuge



Kein mühevoller, zeitraubendes Raffeln und Pressen mehr! Rasch und sauber wird vor jeder Mahlzeit ein Gläschen Saft von Rüben, Gurken, Sellerie, Rändern oder Früchten gewonnen.

Gesunde und Kranke schätzen diesen Energie- und Kraftspender!

Verlangen Sie den Gratisprospekt 200 bei
TURMIX World Service, Utoquai 31, ZÜRICH

TURMIX

FRUCHTPRESSE

Immer wieder wird angefragt, wie man Rüblisaft am besten gewinnen. Zuerst müssen die Rübeli auf der Bircherraffel geraffelt werden, worauf man sie mit einer Presse auspresst. Wer diese Arbeit umgehen möchte, der kann sich die praktische TURMIX-Saftpresse zur Hilfe anschaffen. Diese Saftpresse eignet sich für alle Säfte und erübrigt das vorherige Raffeln, da beide Arbeitsgänge von der Maschine besorgt werden. Es handelt sich bei deren Anschaffung allerdings um eine etwas grosse Auslage. Wer jedoch den Wert an Zeit- und Kraftersparnis vorzieht, der spart ganz gern an unnötigen Auslagen, um sich das wirklich wertvolle Hilfsmittel beschaffen zu können.

Wer die sämtlichen Saftkuren, die in den letzten Nummern besprochen worden sind, genau studiert hat, der weiß, welch gesundheitliche Hilfe frischer Rüblisaft, wie auch rohe Fruchtsäfte bedeuten. Es ist aber auch für die Hausfrau eine besondere Genugtuung, wenn sie ihren Gästen ein vollwertiges, vitaminreiches Getränk, direkt frisch von eigner Presse servieren kann.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen