

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 5

Artikel: Rüeblisaft für die Augen und für die schlanke Linie
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554406>

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: 10.01.2026

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

Auch dieser Bericht ist anspornend und besonders der älteren Generation nicht ganz unbekannt. Seit die chemischen Mittel indes ihren Feldzug angetreten haben, sind solch gute Hausmittel immer mehr und mehr in Vergessenheit geraten und es ist gut, wenn sie zum Nutzen der Leidenden wieder bekannt gemacht werden. Es ist nicht ganz ausgeschlossen, dass die Anwendung der Heilzwiebel bei Kinderlähmung und Multiple Sklerose sogar eine günstige Wirkung auszuüben vermögen. Man müsste dies einmal ausprobieren, denn schaden wird die Anwendung auf keinen Fall.

Rüebliasaft für die Augen und für die schlanke Linie

Seit einiger Zeit ist es eine erwiesene Tatsache, dass der Saft der unscheinbaren Carotte nicht nur günstig auf die Augen wirkt, sondern auch der schlanken Linie nachzuhelfen vermag. Es ist dies ein sprechender Beweis dafür, dass unsere Nahrungsmittel zugleich auch vorzügliche Heilmittel zu sein vermögen. Eine Bäckersfrau, die ständig inmitten der herrlichen Süßigkeiten lebt, schreibt, dass sie solche sehr gut meiden könne, seit sie eine Rüebliasaft-Kur durchführte. Schon nach einer Woche konnte sie berichten:

«Ich bin 80 Kilo schwer gewesen und merke nun, dass ich schön abnehme, denn vom Rüebliasaft habe ich gar kein Hungergefühl und kann ganz gut ohne Nachessen und «z'Vieri» auskommen.»

Eigentlich hat die Patientin mit der Rüebliasaft-Kur begonnen, um gegen die ständige Bindegautentzündung ihrer Augen anzukämpfen. Durch medizinische Behandlung hatte sie keinen Erfolg zu verzeichnen und griff daher zu der einfachen Wirkung von Carottensaft. Jeden Tag bereitete sie sich aus 1 kg biologisch gezogenen Rüebli 7 dl Saft. Zur Unterstützung der Kur wurden Hypericum- und Calcium-Komplex eingesetzt und vorzüglich wirkt in solchem Fall auch das Auswaschen der Augen mit Augentrost- und Ringelblumtee.

Es ist Tatsache, dass bei einer Rüebliasaftkur das Provitamin A günstig auf die Augen wirkt. Ferner bewirkt auch jede Verbesserung der Blutzirkulation und der Blutzufuhr zum Auge eine Verbesserung der Funktionen. Wenn die Durchblutung des Auges richtig gewährleistet wird, dann können auch die Vorzüge, die durch den Rüebliasaft und somit durch das Carotin für das Auge in Erscheinung treten, besser zur Geltung kommen.

Bestimmt ist es erfreulich, dass eine solch wirkungsvolle Kur nicht nur den Augen zugute kommt, sondern auch die Gewichtsabnahme auf völlig natürliche Weise fördert. Man muss dabei nur beachten, dass man sich eiweißarm ernährt und Weismehlprodukte nebst weissen Zucker meidet, dafür aber Nahrung einnimmt und vor allem viel Säfte geniesst. Nebst dem Rüebliasaft wirken auch noch der Crapefruit-, der Trauben- und Orangensaft vorzüglich. Dabei muss jeder Einzelne jedoch selbst beachten, welche der Säfte für ihn bekömmlich sind, denn nicht jeder Patient kann die verschiedenen Säuren ertragen, deren Genuss einem Gesunden nichts ausmachen. Wer also einen Erfolg ohne Nebenwirkungen erzielen will, der muss sich individuell seiner Natur anpassen und vorsichtig sein. Auch das Quantum der Säfte muss mässig sein, da man sich bekanntlich mit einem Zuviel ebenfalls schaden könnte. Diese Vorsicht ist selbst bei den natürlichen Mitteln, die eine Entfettung bewirken können, geboten.

Was aber die chemischen Entfettungskuren anbetrifft, sind solche als gesundheitsschädigend zu meiden, denn man kann daran zugrunde gehen. Es gibt viele Fälle, die tatsächlich geendet haben, darum sollte jeder Patient, der glaubt eine Entfettung nötig zu haben, hiezu nur natürliche Mittel verwenden.

Seelische oder medizinische Beeinflussung?

Das gestörte Wunder

Wenn schon ein Goethe feststellen konnte, dass es mehr Dinge zwischen Himmel und Erde gebe, als sich die Schulweisheit träumen lasse, dann sollte man diese Einsicht auch dem inwendigen Menschen entgegenbringen, denn auch er ist in seinen Auswirkungen gewissermassen ein kleines Wunder. Dies beachtet man allerdings meist erst, wenn irgend etwas gestört und aus der normalen Bahn heraus geworfen worden ist. Im übrigen ist es um das Wunder so harmonisch bestellt, dass es zur Gewohnheit und Selbstverständlichkeit gehört, wenn alles im Gleichmass klappt und stimmt. Ist dem aber nicht so, dann besteht sehr leicht die Gefahr, die Störungen einseitig beheben zu wollen, indem man entweder nur dem körperlichen Beachtung schenkt oder aber auch nur das Seelische zu beeinflussen sucht. Eines ist indes durch das andere bedingt. So gibt es beispielsweise Patienten, die bereits schon durch das Lesen von Krankheitsfällen dermassen ängstlich werden, dass sie glauben, die gleichen Symptome an sich selbst beobachten zu können. Einige Beispiele.

Angina pectoris

Im letzten Herbst berichtete eine Patientin, der Arzt hätte bei ihr Angina pectoris festgestellt, da sie immer wieder einen Herzkrampf bekommte. Während der Erholungszeit bei einer alten, tüchtigen Krankenschwester verschwand indes jegliches Anzeichen von Angina pectoris und stellte sich auch nach Monaten nicht mehr ein. Welcher Anwendung hatte sich die Krankenschwester bedient? Nun, ganz einfach einer ruhig sachlichen Einfühlungsgabe in die Nöte der Patientin. Dadurch löste sie ihre seelischen Konflikte und nahm ihr vor allem die Angstpsychose hinweg, dass es sich bei ihr um Angina pectoris handle. Die Patientin lebte auf unter dem gütigen Verstehen, und die Herzkrämpfe wiederholten sich nicht mehr. Wie wenig wären in solchem Falle chemische Mittel dienlich gewesen? Sie hätten den Körper nur vergiftet und herabgewirkt, während freundliches Entgegenkommen und liebevolles Verständnis zur zweckdienlichen Hilfe gereichten. Dieses Beispiel will nun nicht besagen, dass sich krankhafte Anzeichen jedesmal auf solch einfache Art und Weise beheben lassen. Gesetzt der Fall aber, dass ein Patient unter einer ausgesprochenen Angina pectoris leidet, ist es doppelt angebracht, ihm durch seelische Unterstützung sein Leiden richtig tragen und abbalancieren zu helfen. Bei jeder Krankheit irgendwelcher Art wird es von Nutzen sein, wenn der Patient selbst die innere Ruhe wahrt und sich dadurch leicht zu entspannen sucht. Jede verkehrte, angstvolle Einstellung erhöht die Schwierigkeiten. Wer aber unter Berücksichtigung der üblichen Krankheitssymptome den Kopf oben behält und sich nicht irgendwie ungünstig beeinflussen lässt, der hat viel mehr Möglichkeit, sich bei lästigen Krankheitsäusserungen beherrschen zu können. Wer nebenbei noch eine vernünftige, naturgemäße Lebensweise durchführt und als Heil- und Kräftigungsmittel zur Natur greift, kann bestimmt mit einer denkbar günstigen Beeinflussung seiner Lage rechnen.

Gestörte Eierstockstätigkeit

Ein weiterer Fall zeigt, wie zweckdienlich es ist, zu seinen Lebensverhältnissen die richtige Einstellung zu gewinnen, indem man sich in der bereits besprochenen Form umzustellen versteht. Eine junge Frau hatte über stetige Störungen in der Eierstockstätigkeit zu klagen. Krämpfe, Periodensörungen, alle möglichen Beschwerden im Unterleib waren die Folge. Eine Beratung mit dem jungen Ehepaar, das sich nicht gut verstand und seine eigene Lage nicht richtig zu meistern wusste, hatte eine innere Umstellung zur Folge und siehe da, die Beschwerden und Störungen liessen sich ohne Medikamente regeln. Dies ist