Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 11

Artikel: Vorsicht bei Fruchtnahrung!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554706

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: 10.12.2025

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

Anregung der Lebertätigkeit dürfte der Rüeblisaft nicht fehlen, da Rüebli eine eigenartig spezifische Wirkung auf die Funktion der Leber ausüben. Nach und nach könnte man auch in geringen Mengen die Lebermittel einsetzen. Auch der Kalkspiegel müsste noch gehoben werden.

Kinder sind in solchem Zustand sehr empfindlich und es ist gut, wenn man sie vor derlei Schädigungen bewahren kann. Nicht überall herrscht der Impfzwang, und wenn sich die Eltern mit der richtigen Begründung für ihre Lieblinge tapfer durchsetzen, wird sich auch die bessere Einsicht Bahn brechen können.

Vorsicht bei Fruchtnahrung!

Die Fruchtnahrung ist gewiss die idealste Nahrung, die es gibt, denn sie ist laut biblischem Bericht als erste Ernährungsform vom Schöpfer für den Menschen bereitet worden. All die vielen, uns zur Verfügung stehenden Früchte enthalten sämtliche Nährstoffe, die der Mensch zu seiner Gesunderhaltung benötigt. Trotzdem muss man gewisse Menschen vor dem Genuss von Früchten warnen. Was für den Gesunden Idealnahrung bedeutet, kann für den kranken oder geschädigten Menschen vermehrt eine schädigende Wirkung haben. Fruchtnahrung ist von allen, die unter folgenden Krankheitsfaktoren leiden, als gefährlich zu meiden, nämlich: bei gereizten, entzündeten, geschwürigen oder degenerierten Magen- und Darmschleimhäuten. Auch alle Patienten, die Leberstörungen haben, müssen vor den Früchten aufpassen. Die Fruchtsäure kann derart reizen, kann Gärungen und Blähungen verursachen, so dass die Schmerzen durch die Fruchtnahrung vergrössert werden und die Entzündung dadurch vermehrt werden kann. Der Arzt oder Heilkundige, der die Behandlung vorgenommen hat, kommt dadurch in eine Kalamität, denn gerade diese Menschen hätten Rohkost nötig. Wie soll diese nun verabreicht werden, wenn sich der Patient stets beklagt, der Genuss von Früchten habe ihm über Nacht Störungen und Schmerzen verursacht? Wie soll man vorgehen, wenn der Kranke jammert, dass ihn die Stelle, wo das Geschwürchen sitzt, wegen der Fruchtnahrung überaus weh getan habe? Ein anderer, der an Blinddarmreizungen leidet, erzählte ebenfalls von vermehrten Schmerzen bei Einnahme von Früchten. Er hatte sich sogar über Durchfall und Angstzustände zu beklagen. In solchem Fall befreit ein Fasten am besten von den Schmerzen. Wie gut und heilwirkend auch die Früchte sein können, wie hervorragend und wertvoll der Fruchtzucker auch sein mag, bei den erwähnten Störungen muss man darauf verzichten oder nur ganz kleine Mengen geniessen, bis die Heilung wieder erreicht ist.

Wie sollen sich nun in solchem Falle die Patienten ernähren? Da die Rohnahrung zur Heilung notwendig ist, müssen wir hier die Gemüse-Rohnahrung einschalten. Als Entgegnung werden nun manche erschreckt erwidern, dass auch das nicht das Richtige sein könne, denn Kohl und Kabis besitze gerade die Eigenschaft, treibende Gärungen und Schmerzen hervorzurufen. Dies trifft jedoch nur auf das gekochte oder gedämpfte Kohlgemüse zu, nicht aber auf die Salate, die daraus zubereitet werden können, und gerade das Gegenteil bewirken. Wer also an den erwähnten Störungen leidet, kann seine Nahrung wie folgt zusammenstellen:

Morgens ein Glas Gemüsesaft, am besten Rüebli-, also Carottensaft. Dazu kann ein belegtes Brötchen folgen und zwar mit Knäckebrot zubereitet, denn das Brot muss gut durchgebacken sein. Man bestreicht das Knäckebrot mit wenig Butter und bestreut es mit Weizenkeimen. Statt dieser kann man auch Hefeextrakt hauchdünn über die Butter streichen und darüber noch ein wenig Petersilie, zwei Scheiben Tomaten oder irgend welches Grüngemüse legen, worunter auch etwas Zwiebeln sein dürfen. Zusammen mit dem Gemüsesaft, den man stets gut einspeichelt, während man das Brot gründlich kaut, bildet dies ein hervorragendes Morgenessen. Sollte dadurch keine Sättigung erzielt werden, dann kann man noch mit einer Tasse Getreide- und Fruchtkaffee ergänzen, wobei die Zufügung von Rahm besser ist, als diejenige von Milch.

Das *Mittagessen* leitet man mit einem milden Süppchen ein. Es kann abwechslungsweise ein gutes Gemüsesüppchen, ein Hafer-, Naturreis- oder Gerstenschleimsüppchen sein. Wer übergewichtig ist, wird dieses Süppchen erst am Ende der Mahlzeit geniessen, wenn er es nicht lieber ganz weglassen möchte. Nach der Suppe folgt eine Stärkenahrung, z. B. geschwellte Kartoffeln oder Naturreis. Hiezu gibt man nur wenig von einem gedämpften Gemüse aus Karotten, Spinat, Blumenkohl, Kohlraben oder Schwarzwurzeln. Blattkohlarten dürfen nicht gedämpft, sondern nur roh genossen werden. Als Letztes folgen die Salate, die ohne Bedenken zur gleichen Mahlzeit in reicher Auswahl genommen werden können. Weisskohl, also Kabis, Grünkohl, rohe Rüebli, rohes Reformsauerkraut, Fenchel dürfen als Salate verwendet werden. Sellerie soll nicht reichlich gebraucht werden, und noch sparsamer verwendet man den Rettich, denn sowohl Sellerie als auch Rettich wirken, in kleinen Mengen eingenommen, heilend, in grösseren dagegen können sie schädigen. Bei diesen beiden Gemüsen ist die homöopathische Regel zu berücksichtigen, dass kleine Reize anregen, grosse Reise aber stören, ja sogar zerstören. Sie können ein wunderbares Heilmittel sein, können aber auch Reize auslösen, die sehr unangenehme Störungen, ja sogar Schädigungen verursachen können. Das wäre das Mittagessen. Irgend etwas Süsses kommt dazu nicht in Frage.

Wer die Fruchtnahrung nicht ganz meiden möchte, kann um vier Uhr, also als Zwischennahrung oder morgens um neun Uhr ein Glas frischgepressten Traubensaft sehr langsam trinken. Hiezu kann Knäckebrot oder Vollkornzwieback genommen werden oder aber 1—2 Esslöffel rohe Haferflocken. Jeder Schluck muss gut eingespeichelt werden, damit auf diese Weise die Fruchtsäure neutralisiert wird. Man hat so den Vorteil der Fruchtnahrung ohne die Nachteile gewärtigen zu müssen.

Abends gibt es wiederum ein gutes Süppchen mit belegten Brötchen. Zur Abwechslung kann man auch etwas frischen Rahmquark verwenden und darüber ein wenig Schnittlauch streuen. Die belegten Brötchen können abwechslungsreich zubereitet werden. Statt Knäckebrot kann man auch einen guten Pumpernickel wählen. Gewöhnliches Brot sollte man meiden, vor allem aber Weissbrot. Wer kein Süppchen wünscht, kann wiederum Getreide- und Fruchtkaffee mit wenig Rahm nehmen. Die belegten Brötchen sättigen und nähren gut, so dass man von ihnen reichlich genährt wird, ohne dass man zuviel davon essen müsste. Wer ohnedies langsam isst, kann dabei gut kauen und einspeicheln, was für die Verdauung von grösster Wichtigkeit ist. Zu den belegten Brötchen kann man auch Rüeblisaft nehmen. In die Suppe kann man sowohl mittags oder abends etwas rohen Kartoffelsaft beimengen, aber nicht mitkochen, denn dieser wirkt auf die empfindlichen Schleimhäute wie ein Heilmittel. Er hilft sogar Geschwüre heilen und bindet Stoffwechselgifte, sodass Rheumatiker und Gichtkranke in erster Linie diesen Saft einnehmen sollten. Auf einen Teller Suppe gibt man den Saft von einer halben oder ganzen Kartoffel. Auch rohen Kohlsaft kann man der Suppe jeweils beigeben, besonders wenn man unter Geschwüren leidet, jedoch auch diesen darf man unter keinen Umständen mitkochen. Man gibt ihn der heissen Suppe bei, wodurch sie etwas abkühlt und dann immer noch warm genug ist. Zu heisses Essen ist ohnedies nicht gesund. Sowohl Weiss-, wie auch Grünkohlsaft enthalten basische Stoffe, welche die Säure binden. Dies sind Heilwerte, die sich praktisch bewährt haben, aber wissenschaftlich noch nicht vollständig erforscht worden sind.

Wer an Durchfall leidet, wer mit Darmreizungen zu schaffen hat, wer über Leberstörungen oder gichtische Erscheinungen zu klagen hat, sollte diese Diät durchführen. Erst, wenn man sich wieder ganz gesund und erstarkt fühlt, kann man auch langsam wieder in die Fruchtdiät übergehen.