

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 3

Artikel: Blutbildung und Blutreinigung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551782>

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: 13.01.2026

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

Blutbildung und Blutreinigung

Beachtenswerte Gründe

Es ist ein alter Schweizerbrauch, dass man im Frühling eine Blutreinigung durchführt, und es ist bestimmt nicht unangebracht, in dieser Zeit etwas für seinen Körper zu unternehmen. Es ist dies gewissermassen ein Erfordernis, das man auch wissenschaftlich begründen kann, und zwar vor allem mit der modernen Vitaminlehre, denn die Nahrung, die über den Winter gelagert ist, die Winternahrung überhaupt, ist vitaminarm, und so kommt es eben, dass wir im Frühling nicht immer genügend vitaminreiche Nahrung einnehmen können.

Der Winter stellt auch im übrigen grössere Ansprüche an uns und ist besonders für jene, die sich nicht genügend in Licht und Luft bewegen, eine stärkere Beanspruchung, als es diewärmere Jahreszeit bedeutet. Der andauernde Aufenthalt in den oft überhitzen Räumen ist für die Gesundheit nicht besonders zuträglich, und es ist daher auch von diesem Gesichtspunkt aus angebracht, etwas Durchgreifendes für seinen Gesundheitszustand zu unternehmen. Wer viel sitzt, mangelnde Bewegung hat und cellulosearme Nahrung einnimmt, leidet sehr oft an schlechter Darmtätigkeit. Für solche ist es doppelt notwendig, den Körper richtig zu reinigen. In erster Linie muss die Verstopfung behoben werden. Hiezu eignen sich pflanzliche Mittel am besten.

Blutreinigungskuren

Manchem hilft schon die Einnahme von frischgemahlenem Leinsamen. Wer die Mühe des Mahlens scheut, kann sich vorzüglich mit Linosan behelfen, da 1—2 Esslöffel davon morgens und abends eingenommen, oft schon genügen, um eine darniederliegende Darmtätigkeit durch die gute Schleimbildung des Leinsamens in Ordnung zu bringen. Bei hartnäckiger Verstopfung werden stärkere Mittel angewandt werden müssen. Ein solches lässt sich herstellen, indem man eingeweichte Feigen und Zwetschgen mit 10% Sennesblätter- oder Faulbaumrindenpulver durch die Hackmaschine dreht. Man kann alsdann daraus eine Art Feigenpaste bereiten, die ausgezeichnet wirkt und ein einfaches, natürliches Heilmittel darstellt. Wer auch diese Mühe nicht auf sich nehmen will, der greift vorteilhaft zur Rasayana-Kur, dieser alten, gutbewährten Blutreinigung, die nach einer alten, indischen Methode mit pflanzlichen Mitteln durchgeführt wird. Die Indier haben schon seit Jahrhunderten die Einstellung vertreten, dass man auf die Säfte einwirken müsse und durch die Säfte auf die Zellen und nicht umgekehrt. Heute ist diese alte Methode in der modernen, biologischen Medizin wieder richtunggebend. In diesem Zusammenhang erklärt sich auch der Name Rasayana, denn Rasa bedeutet in der indischen Sprache der Körpersaft. Diese Rasayana-Kur nun ist eine Säftereinigungskur, die zum Teil Pflanzen aus Indien enthält. Sie wurde nach den Angaben einer Engländerin zusammengestellt, die viele Jahre in Indien gelebt und mit indischen Aerzten zusammen die indische Heilmethode durchgeführt hat. Früher wurden in Indien viele der erwähnten Mittel angewandt. Damit will allerdings nicht gesagt sein, dass auch heute die indische Heilweise dem entspricht, was für uns vorbildlich ist. Was indes wertvoll ist, können wir beachten und anwenden, denn die alten Erfahrungen der früheren Indier sind auch für uns sehr interessant und aufschlussreich, da diese im Heilverfahren noch besser bewandert waren, als sie es heute sind. Eine besondere Methode, die sich in Indien bewährt hat, ist die regelmässige Einnahme von Oelsäaten. Es wäre auch für uns vorteilhaft, dies nachzuahmen, denn für die Pflege der Darmschleimhäute gibt es nichts besseres als von Zeit zu Zeit regelmässig Leinsamen oder eine andere Oelsaat einzunehmen.

Blutreinigung und Blutbildung durch Wildsalate

Die Idee der Blutreinigung dürfte also auch bei uns wieder etwas mehr Platz ergreifen, besonders in der Früh-

lingszeit. Ausser den erwähnten Kräuteranwendungen ist es vorteilhaft die jungen Wild-Salate zu beachten. Bekannt ist uns hievon in erster Linie der Löwenzahnsalat, der sehr gut auf die Leberfähigkeit wirkt. Eine Anregung und Reinigung der Leber aber ist gleichbedeutend mit einer Blutreinigung. Auch die jungen Brennesseln wollen wir nicht vergessen, da auch sie blutreinigend und zugleich noch blutbildend sind. Man kann die jungen Pflänzchen mit oder ohne Spinat in Öl dämpfen, kann sie aber auch fein zerschneiden und unter den Salat mischen. Schon viele Kinder haben durch die Einnahme von Brennesseln wieder rote Wangen bekommen. Ueber deren gute Wirkung habe ich vor allem aus dem Bernbiet von vielen Landfrauen schöne Berichte erhalten.

Nebst der Brennessel ist auch der Luzerna-Klee, bekannt auch als Alfalfa ein hervorragendes Blutreinigungs- und Blutbildungsmittel. Ich war aber gleichwohl erstaunt, dass ich meine guten Erfahrungen mit diesem Klee weitgehend in Amerika bestätigt erhielt, denn in den sogenannten «Health food stores», den Reformhäusern Amerikas, werden sehr viel Tabletten verkauft, die aus Alfalfaklee hergestellt sind. Der Klee wird schonungsvoll mit etwas Warmluft getrocknet, ohne dass er stark erhitzt wird. Hierauf wird er pulverisiert und zu Tabletten gepresst. Tausende von Kilos solcher Alfalfa-Tabletten werden in Amerika gebraucht, um das Blut aufzufrischen. In erster Linie ist dabei das Chlorophyll wichtig, wie dies seinerzeit schon Prof. Bürgi nachgewiesen hat. Alfalfa enthält aber auch noch viel wichtige Vitaminstoffe und Mineralbestandteile, und es hat sich tatsächlich erwiesen, dass diese Alfalfa-Tabletten besser wirken als viele teure Patent-Medizinen. Daher kommt es, dass selbst die Amerikaner, die sonst für derartige Präparate nicht sonderlich zu haben sind, und eher chemische Mittel einnehmen, durch die hervorragende Wirkung dieser Alfalfa-Tabletten veranlasst worden sind, diesem Mittel vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken. Bereits sind auch schon viele wissenschaftliche Arbeiten darüber veröffentlicht worden, und sie bestätigen die praktischen Erfahrungen volllauf.

Vorteilhafte Kombination

In der Schweiz haben wir durch eine weitere Kombination eine noch bessere Wirksamkeit erzielt, indem wir den Klee zusammen mit Brennesseln und der frischen Haferpflanze verwenden. Bekanntlich vermag der Hafer durch den Gehalt von Avenin nutritiv, d. h. ernährend auf das Nervensystem einzuwirken. Die erwähnte Kombination zwischen Alfalfa und Avena sativa, Alfavena genannt, hat sich daher besonders im Frühling sehr gut als Nahrungsergänzung bewährt, um das, was alsdann unserer Nahrung fehlt, zu ersetzen. Dies ist der Grund, warum eine Frühlingskur mit diesen Tabletten vorteilhaft durchgeführt werden kann. Besonders für Blutarme und Bleichsüchtige ist es vorteilhaft, sich auf solch natürlichem Wege die fehlenden Stoffe wieder zuführen zu können. Sobald wieder junger Klee vorhanden ist, kann natürlich auch dieser zusammen mit frischen Brennesseln verwendet werden, indem man beides fein geschnitten unter den Salat mengt. Man wird dadurch den gleichen Erfolg erzielen, denn mit keinem Pulver und keiner Tablette kann man mehr erreichen als mit der frischen Pflanze selbst. Wer aber dazu weder Zeit noch Gelegenheit hat, oder wer sich dazu im voraus die Mühe nicht nehmen will, findet in dem entsprechenden Präparat ein geeignetes Mittel, um dem Körper die benötigte Hilfe angedeihen zu lassen. Dreimal täglich 4 Tabletten eingenommen, sollten genügen, um den notwendigen Tagesbedarf des Körpers zu decken.

Altbewährtes Blutbildungsmittel

Ein weiteres, altes, hervorragendes Blutbildungsmittel, das schon zu Grossmutter's Zeiten mit Erfolg angewandt wurde, und das auch von uns nicht vergessen werden sollte, ist die Verwendung von getrockneten Birnen zu-

sammen mit getrockneten Kirschen. Es ist dabei allerdings streng darauf zu achten, dass man nicht etwa die mit Schwefel gebleichten, kalifornischen Birnen verwendet, sondern unsere dunkelbraunen Schweizerbirnen, wie man sie auch im Haushalt trocknet. Es gibt nun zwei Methoden, diese mit getrockneten Kirschen zusammen vorteilhaft zu verwerten. Man kocht 2 Drittel Birnen mit 1 Drittel Kirschen in rotem Wein. Durch das Kochen geht der Alkohol weg, so dass der Wein dann vollständig alkoholfrei ist, denn der Alkohol wird wegdestilliert. Man kann nun durchsieben und den Saft trinken oder kann ihn mit den Früchten zusammen einnehmen. Die zweite Methode ist noch besser. Man kocht Rotwein auf, so dass der Alkohol weggeht und legt nachher die Birnen und Kirschen hinein. Am andern Tag isst man diese und trinkt zugleich auch den Saft.

Es gibt also verschiedene Mittel und Wege, um unser Blut zu reinigen und auf die Höhe zu bringen. Man ist somit nicht genötigt, sich nur an eine Methode zu halten, sondern kann sich abwechselnd die eine wie die andere zunutze machen. Auf jeden Fall sind diese alten und einfachen Anwendungen besser und billiger als irgend welche chemischen Präparate, vor allem als die Eisenweine und Eisentabletten, denn wir benötigen wohl Eisen, aber in vegetabilisch gebundener Form, da die andere Form, das nur durch Sauerstoffoxydation gelöste Eisen, im Körper eher nachteilig, wenn nicht sogar giftig wirkt.

Bodenverarmung und ihre Bekämpfung

Schonung des Bodens

Wenn wir auf Auslandreisen mit Naturvölkern zusammentreffen, können wir meist feststellen, dass diese noch kräftig und widerstandsfähig sind und eigentlich eine ganz andere konstitutionelle Grundlage aufweisen als wir Kulturmenschen. Unwillkürlich fragen wir uns dann, woran es liegen mag, dass sich bei uns Mangelerscheinungen zeigen, wenn wir die genau gleiche Ernährung einschalten würden. Mag sein, dass wir nicht solch gute Verdauungs- und Assimilationsorgane haben, wie jene Menschen, die noch in ungezwungener Freiheit leben können, und die dem hastenden Rhythmus unserer Zeit noch nicht unterworfen sind. Vielleicht liegt dem erwähnten Umstand auch eine andere Ursache zugrunde. Genaues Beobachten, Vergleiche und Versuche haben ergeben, dass die Nahrungsmittel, die wir durch den Grosshandel erhalten, in keiner Form mehr dem entsprechen, was die Naturvölker aus ihrem urwüchsigen, jungfräulichen Boden ziehen können. Es ist begreiflich, dass ihr Boden ursprünglich bleiben kann, wenn man bedenkt, wie beispielsweise die Indianer die bescheidenen Aeckerchen und Anbauflächen bei ihren Dörfern immer wieder ändern, sobald die Ernte nicht mehr befriedigend ist. Ein anderer Platz wird zum Anbau gewählt und der verbrauchte Boden kann inzwischen ruhen und sich wieder erholen. Jahrhundertlang hat der Indianer auf diese Weise seinen Boden geschont und ihn vor Ausbeute bewahrt. Ja, er hat früher, als er noch freien Lauf hatte, sogar jeweils den Platz im Tal gewechselt und an einem andern Ort des Flusslaufs zu pflanzen begonnen.

Auf diese Art beschaffte er sich immer wieder erneut vollwertige Nahrung, denn der Boden war nicht verarmt und ausgelaugt, so dass die Pflanzen aus ihm die entsprechenden Werte ziehen konnten.

Ausbeute durch Monokultur

Anders dagegen verhält es sich mit der Bodenbenutzung unseres modernen Anbauverfahrens. Die Riesenflächen bei Kansas weisen Getreidefelder auf, die so gross sind wie unsere Schweiz, ja womöglich noch grösser. Fährt man durch sie hindurch, dann kommt einem vor, dass die Ausdehnung dieser Weizenfelder kein Ende nehmen

wolle. Weiter nördlich liegen die grossen Maisgegenden. Jährlich kann man durch diese Gegenden fahren und immer wieder findet man in ihnen Weizen und Mais angepflanzt. Der Boden kennt keine Ruhe, keinen Wechsel. Die starke Ausbeutung des Bodens, die durch die erwähnte Monokultur in Erscheinung tritt, lässt ihn mit der Zeit unbedingt verarmen, was sich unwillkürlich auch ungünstig auf den Gehalt unserer Nahrungsmittel auswirkt. Wir werden also unfehlbar weniger Nahrungsstoffe erhalten, als dies bei der notwendigen Schonung des Bodens der Fall wäre. Sogar wenn wir Vollkornprodukte, also die Ganzheit dieser Nahrungserzeugnisse einnehmen, verspüren wir den Mangel. Genaue, wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass das Getreide aus diesen Gebieten, die seit Jahrzehnten immer gleich bebaut werden, eine Gehaltsveränderung erfahren hat. Wohl verabfolgt man dem Boden gewisse Nährstoffe in Form von Dünger. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass die Zusammenstellung solcher Dünger nicht ganz dem entspricht, was die Natur benötigt. Unsere Versuchsanstalten geben sogar zu, dass die Massivdüngung, wie wir sie früher durchgeführt haben, zu Gleichgewichtsstörungen führt. Wir dürfen ferner nicht vergessen, dass der Boden in kleinen Mengen noch Stoffe benötigt, die als die sogenannten Spurenelemente bekannt sind. Da wir von diesen immer wieder neue entdecken, besteht die Möglichkeit, dass außer den bereits bekannten eine noch viel grössere Zahl unbekannter Spurenelemente vorhanden sind.

Nährschäden und ihre Folgen

Je länger die Verarmung des Bodens andauert, um desto grösser werden die Nährschäden. Es ist kaum anzuzweifeln, dass diese am Zunehmen gewisser Krankheiten, wie auch am Abnehmen der Widerstandsfähigkeit gegenüber den Infektionskrankheiten beteiligt sind. Verschiedene andere Faktoren und ungelöste Probleme, womöglich auch dasjenige der Krebskrankung mögen damit in einem gewissen Zusammenhange stehen. Wohl finden diese Annahmen noch keine allgemeine Anerkennung, sonst müssten zum gesundheitlichen Wohl andere Massnahmen getroffen werden, dessenungeachtet aber lassen sich die Zusammenhänge ohne weiteres feststellen und sind wohl kaum zu verneinen. Allerdings ist auch eine Veränderung unserer Nahrung durch Spritz- und Konservierungsmittel an den Krankheitsfragen, besonders am Krebsproblem stark beteiligt, was einwandfrei festgestellt ist; aber auch jenen anderen Punkt der Intensivwirtschaft und Monokultur dürfen wir nicht aus dem Auge lassen. Er ist sehr wichtig in der Beurteilung des gesamten, biologischen Geschehens bei der Beschaffung unserer Nahrungsmittel. Kein Wunder, dass die Ernährungsphysiologen in die Versuchung kommen, unseren Nahrungsmitteln gewisse Mineralsalzgemische beizugeben, weil sie durch die Untersuchungen die wankenden Werte der verschiedenen Provenienzen immer und immer wieder feststellen. Es ist aber immer ein gefährliches Unternehmen mit Mineralsalzgemischen nachzuholzen, denn auch da sind wir nicht sicher, ob die gewählte Zusammenstellung und die Form, in der wir sie beizugeben, wirklich dem entspricht, was die Natur benötigt.

Wechselwirtschaft im Pflanzen und Düngen

Es wäre zu wünschen, dass die Wissenschaft die grossen Produzenten veranlassen würde, wenigstens eine Wechselwirtschaft einzuführen. Obschon diese auf verschiedene technische Schwierigkeiten stossen wird und vor allem die Wirtschaftlichkeit einer solchen Wechselwirtschaft sehr wahrscheinlich bestritten werden mag, ist sie doch eine dringende Notwendigkeit, und es sollte in dieser Hinsicht unbedingt etwas unternommen werden. Wir können dies in Kleinbetrieben, auf unsern Feldern und in unserm Garten bereits schon berücksichtigen, wenn wir ausser der guten, biologischen Düngung auch eine intensive Wechselwirtschaft durchführen und nie auf dem gleichen Platz immer wieder das Gleiche pflanzen. Zwischen-