

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Säftekuren  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551856>

#### **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:** 22.02.2026

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

nigstens nicht lange im Wasser liegen lassen, sondern es darin gut schwenken, bis keine Erde mehr daran haftet, dann kann man die Salate wegen allfällig anhaftenden Wurmeiern rasch durch ein Salzwasser ziehen und nochmals am laufenden Hahn abspülen. Dies erfordert nicht viel Zeit und jede Köchin kann damit vermeiden, daß sie den Wert ihrer Arbeit vermindert, indem sie den Wert der Gemüse durch Unachtsamkeit beeinträchtigt. Leider ist es aber nicht immer leicht, den Köchinnen solch verkehrte Angewohnheiten wieder abzugehn.

#### Das unbeachtete Wirken der Oxydation

Wer kümmert sich groß über die Oxydation, die allenthalben am Werke ist? Die Vitamin-C zerstörende Wirkung vom Sauerstoff setzt sehr rasch ein, so daß Preßsäfte, die man lange vor dem Einnehmen zubereitet, schon bereits nach einer Stunde eine wesentliche Einbuße erleiden. Darum muß man unbedingt dafür besorgt sein, die Frischsäfte unmittelbar vor dem Einnehmen herzustellen, wenn man sich den vollen Gehalt sichern will. Konserven, besonders jene, die blanchiert, also abgebrüht werden, verlieren den größten Teil an Vitamin-C. Anderseits verliert tiefgekühltes Gemüse verhältnismäßig wenig an Vitamin-C. Nach dem Auftauen muß es jedoch sehr rasch verbraucht werden, sonst geht es seines Vitamin-C-Gehaltes sehr rasch verlustig.

#### Der Kochprozeß

Früher war man allgemein der Ansicht, daß jegliches Kochen die Vitamine zerstöre. Heute weiß man, daß ein kurzes Aufkochen bei etwas höherer Hitze weniger Vitamin-C zerstört als ein langsamer Kochprozeß bei weniger starker Wärme. Die Kochtöpfe, die die Speisen nur langsam gar kochen, sind daher auch die größten Vitamin-C-Zerstörer. Dazu gehören vor allem Eisen- und Kupferpfannen, da sie eine eigenartige katalytische Einwirkung haben. Ton, Glas und Email ist viel besser. Auch der rostfreie Stahl kann noch verwendet werden. Müssen wir das Essen zu lange warm stellen, weil die Angehörigen nicht zur verabredeten Zeit nach Hause kommen, dann verringert sich der Vitamin-C-Gehalt je länger die Nahrung warm gehalten werden muß. Das ist auch der Grund, warum das Essen in Gaststätten in bezug auf den Vitamin-C-Gehalt oft als sehr ungenügend zu bezeichnen ist.

Während dem Kochprozeß sollte der Kochtopf unbedingt stets gut zugedeckt sein, denn schon der freie Zutritt von Sauerstoff beginnt sein zerstörendes Werk.

In Amerika hat man in Gaststätten Untersuchungen durchgeführt, um den Verlust an Vitamin-C durch Kochen, Auslaugen und Warmhalten festzuhalten, und man fand, daß sich dieser auf 70—80 % des ursprünglichen Gehaltes belief.

Nicht umsonst spricht man von einer Kochkunst, denn gesundes Kochen und das Zubereiten von gesunder Nahrung ist eine Kunst, die jeder vorbildlichen Hausfrau zur Ehre gereichen sollte.

## Säftekuren

#### Natürliche Heilmethode

Der Frühling zieht allmählich ins Land und alle Lebenssäfte der Natur haben sich während der Ruhezeit des Winters erneuert. Auch uns bekommt eine Erneuerung gut, und während wir früher zu Blutreinigungskuren aller Art griffen, führen wir heute am liebsten eine Säftekur durch. Schon vor vielen Jahren, als diese Art Kuren noch nicht Mode waren, wendeten wir solche mit gutem Erfolge an. Erst waren die Fruchtsäfte an der Reihe und nachher wurden auch die Gemüsesäfte zu Heilzwecken zugezogen. Die Erkenntnis, daß die Nahrung als Heilfaktor dienen sollte, half ihre Werte besser heben, und so kam es denn dazu, daß man die verschiedensten

Säfte sehr rasch schätzen lernte. Es war für die geplagten Patienten oft eine große, angenehme Überraschung, wenn sich bei Magengeschwüren schon nach einigen Kohlsäfttagen die Schmerzen verloren. Auch roher Kartoffelsaft wirkte jeweils günstig. Auf alle Fälle schlug diese Erkenntnis mit ihren Erfolgen eine neue Bresche und bereicherte das natürliche Heilverfahren um wertvolle Möglichkeiten. Auch verschiedene Freunde in Amerika zogen reichlich Nutzen daraus. Wie ein Lauffeuer verbreitete sich die neue, hilfreiche Heilmethode, denn auch bei rheumatischen Leiden erwies sie sich als sehr nutzbringend. Gleichwohl war ich auf meiner ersten Amerikareise sehr erstaunt, zu beobachten, daß bei vielen Fruchtsäftständen nicht nur Grapefruit-, Orangen- und Ananassäfte ausgeschenkt wurden, sondern daß auch Kohlsäft erhältlich war, den die Leute mit einer gewissen Todesverachtung tranken. Verwundert schaute ich ihnen jeweils zu, wie sie die 2 dl Kohlsäft rasch in ihrer Kehle verschwinden lassen konnten, ist er doch für den Gaumen kein besonderer Leckerbissen. Für manche bedeutet es eher eine gewisse Ueberwindung, sich seiner zu bedienen. Da dem Amerikaner aber weniger natürliche Heilmittel zur Verfügung stehen und das Leben mit seinem rastlosen Gang viel Anforderungen an seine Gesundheit stellt, weiß er die wenigen zu schätzen. Leider steht aber bereits wieder ein erneuter Feind hinter seinem Rücken, denn nicht überall erhält er frischgepreßte Säfte und die Konservenware zeitigt oft unliebsame Folgen. Kein Wunder daher, daß jeder, der genügend unterrichtet ist, stets darauf achtet, frisch gepreßte Säfte einzunehmen.

#### Wöchentlicher Saftkurtag

Es ist vorteilhaft, wöchentlich einen Saftkurtag durchzuführen, denn während einem solchen Tag kann der ganze Körper ruhen. Kein Wunder daher, wenn er seine guten Erfolge zeitigt. Der Darm arbeitet an solchen Tagen alle möglichen Stoffwechselresten auf und reinigt dadurch die Darmzotten. Die ganze Muskulatur, die stets angestrengt ist, weil sie fortwährend perestatisch tätig sein muß, kann sich wieder einmal ausschließlicher Reinigungsarbeit widmen. Auch die Niere, die Leber und alle inneren Organe, die sich mit dem Stoffwechsel zu befassen haben, können aufarbeiten. Zudem haben die Säfte den Vorteil, daß sie das Basensäuregleichgewicht günstig beeinflussen, denn fast alle Frucht- und Gemüsesäfte verfügen über einen Basenüberschuß. Dadurch erhält der Körper überschüssige, basische Stoffe, die sich mit den vorhandenen freien Säuren verbinden können, was zur Folge hat, daß Stoffwechselgifte, Harnsäure, Salzsäure und verschiedene Säuren in gebundener Form als Salze durch den Urin zur Ausscheidung gelangen können.

#### Ueber die Zusammenstellung von Säftekuren

Erfahrungsgemäß stellte sich heraus, daß folgende Zusammensetzung für den wöchentlichen Safttag beste Erfolge erzielte.

Morgens werden 1-2 dl Grapefruitsaft langsam schluckweise mit gutem Einspeichern getrunken.

Mittags folgen 1 bis höchstens 2 dl Rüebli- also Karottensaft.

Abends wählt man 2—3 dl Apfelsaft, den man ebenfalls unter gutem Einspeichern im Laufe einer Stunde einnimmt.

Für einen ausschließlichen Gemüsesafttag eignen sich Kohl-, Kabis-, Karotten-, Randen- und Spinatsaft. Dabei ist indes streng darauf zu achten, daß alle diese Säfte aus biologisch gezogenem Gemüse hergestellt werden. Vom Gemüsesaft sollte man täglich nicht mehr als 4—6 mal 1 dl einnehmen und zwar jeweils unter gutem Einspeichern. Bei Rheuma, Gicht, Zuckerkrankheit, Darmstörungen, Giftbakterien, Verstopfung haben sich Säftekuren fantastisch bewährt. Wer daher eine richtige Reinigungskur durchführen will, um Harnsäurestoffe oder

harnpflichtige Stoffe vermehrt zur Ausscheidung zu bringen, der schalte zuerst einmal alle 14 Tage und nachher alle 8 Tage einen Safttag ein. Viele, die die Wohltat und den Erfolg solcher Safttage kennen und schätzen lernen, halten ihn auch später mindestens alle 14 Tage ein, weil sie ihn nicht mehr missen möchten. Sehr wichtig sind die Safttage auch für Personen, die übergewichtig sind. Wer daher etwas dazu beitragen will, sich die schlanke Linie zu bewahren, sollte jede Woche einen Safttag einschalten. Ich kenne auch Fälle, bei denen sich durch Einschaltung regelmäßiger Safttage sogar Gichtknoten langsam zu lösen begannen. Dies ließ sich besonders dann erwirken, wenn in der Zwischenzeit hie und da noch eine Wasseranwendung zur Unterstützung der Ausscheidung durch die Haut durchgeführt wurde, so ein Schlenzbad, eine Sauna oder eine andere Schwitzmethode. Zuckerkranken müssen sich auf Gemüsesäfte beschränken, wobei Kohl-, Kabis- und Spinatsaft in Frage kommen. Rüebli- und Spinatsaft soll nur mäßig eingenommen werden. Während Fruchtsäfte allgemein gemieden werden müssen, bildet der Heidelbeer- und der schwarze Johannisbeersaft eine erfreuliche Ausnahme. Beide Säfte wirken bei Zuckerkrankheit wie auch bei Leberleiden fantastisch. Der Nachteil ist dabei nur, daß diese Säfte leider nur sehr kurze Zeit frisch zur Verfügung stehen. Der schwarze Johannisbeersaft hat sich auch bei schlechter Verdauung, empfindlichen Nieren und großer Nervosität sehr gut bewährt.

#### Zur besonderen Beachtung

Sehr beliebt ist der Rüebli-, also Karottensaft. Er weist indes eine Eigenart auf, die nicht übersehen werden darf. Er wirkt fantastisch auf das Blut, was indes nebenbei bemerkt, auch vom Spinat- und Randensaft gesagt werden kann, denn diese Säfte besitzen sehr konzentrierte Nährstoffe. Man sollte daher vom Rüebli- und Spinatsaft nicht zuviel einnehmen, sondern sich stets an die gegebene Norm halten. Wenn ich dies rate, ist es, weil ich selbst einen Versuch durchgeführt habe, der mich zur Vorsicht mahnte. Ich trank nämlich 8 Tage lang täglich  $\frac{1}{2}$ —1 Liter rohen Rüebli- und Spinatsaft. Nach dieser Zeit stellte sich bei mir ein eigenartiges, unangenehmes Gefühl ein, das sich wie ein inneres Feuer äußerte. Es kam mir vor, ich hätte hohe Fieber, doch zeigte der Fieberthermometer nichts an. Ich hatte das unangenehme Empfinden, als ob auf der Brust, in der Gegend vom Sympathikus alles brennen und feuern würde. Am ganzen Körper stellte sich eine eigenartige, komische Überempfindlichkeit ein, und doch hatte ich praktisch genommen keine Schmerzen. Dieser Zustand gefiel mir nicht und instinktiv ließ ich in unserem Labor eine Blutprobe vornehmen, und siehe da, ich hatte wahrhaftig 115 Hämoglobin. Da verzichtete ich einige Zeit auf den Rüebli- und Spinatsaft, und nach 10 Tagen war das Hämoglobin wieder auf 95, wie dies bei mir normal ist. Diese Beobachtung war für mich natürlich sehr interessant und beachtenswert. Kürzlich telephonierte mir auch eine Frau aus dem Engadin, daß ihre Leber immer reklamiere, wenn sie mehr als ein gewisses Quantum Rüebli- und Spinatsaft einnehme, da sie dadurch zu fest angegriffen werde. Wir sehen also, daß selbst die besten Heilsäfte dosiert und auf ein gewisses Quantum beschränkt werden müssen. Dies gilt indes auch für andere Therapien. — Der Grundsatz, viel hilft viel, ist nämlich in der Heidiät vollständig unrichtig. Sogar eine Köchin wird uns nicht recht geben, wenn wir glauben, daß je mehr Würzstoffe wir quantitativ gebrauchen, umso besser werde das Gericht. Eine gute Salatsauce kann nicht aus beliebig vielen Zutaten hergestellt werden, um angenehm schmackhaft und anregend zu sein. Sie muß unbedingt eine beschränkte Menge Zitrone oder Molkosan, Oel, Kräuter, Zwiebeln oder andere Zutaten enthalten, sonst geht das feine, anregende Bouquet verloren. Ebenso ist es auch in der Diätetik. Man muß sich an die vom Körper benötigten Mengen halten, um einen vollen Erfolg erzielen zu können.

#### Allgemeines

Safttage sind wirkungsvoller und wertvoller und zwar besonders in der erwähnten Form als teure Medikamente und viele komplizierte Kuren. Ein Versuch wird sich gewißlich lohnen, denn die Vorteile eines Fasttages sind so groß, daß man ihn allgemein einführen sollte. Auch für die Hausfrau wäre es entlastend und zwar im doppelten Sinne, wenn sie einmal einen Tag lang nichts kochen, sondern nur Säfte zubereiten müßte. Sie kann sich dadurch gesundheitlich nützen und erst noch Zeit gewinnen, um anderes zu arbeiten oder um sich vielleicht einmal eine besondere Freude zu gönnen.

## Föhnempfindlichkeit

#### Allerlei Unbegreiflichkeiten

In der Natur gibt es oft sehr sonderbare Geschehnisse, die wir meist schwer oder überhaupt nicht begreifen können. Es ist bestimmt nicht jedemverständlich, daß es schrille und starke Töne gibt, die wir nicht zu hören vermögen, da die Tonfrequenz von unserem Ohr nicht mehr erfaßt werden kann. Ein Beweis hiervon ist die Hundepfeife. Auf den Ton dieses Instrumentes reagiert der Hund, während wir gar nichts von dem Pfeifen hören. Daß ein Hund eine Spur riechen und einen von der Lawine Verschütteten unter dem Schnee finden kann, können wir notgedrungen begreifen, obwohl wir Menschen nicht dazu fähig wären, daß aber ein Kamel in der Wüste Wasser findet und in der Richtung, in der Wasser vorhanden ist, zu gehen vermag, als ob es das Wasser, das für uns doch ganz geruchlos ist, riechen würde, das ist für uns wohl feststellbar, aber nicht begreiflich. Ein Urwaldneger, dem wir den Hörer eines Feldtelephones an das Ohr legen, um ihn die bekannte Stimme seines weit entfernten Häuptlings hören zu lassen, wird uns erstaunt und verständnislos anschauen und den Hörer kopfschüttelnd nach allen Seiten drehen, als ginge es da nicht mit rechten Dingen zu. Noch größer ist das Wunder der drahtlosen Telephonie. Wenn Pythagoras oder Kopernikus heute erneut auf der Bildfläche erscheinen könnten, wie erstaunt müßten sie sein, über das viele Neue, das die Technik in den vergangenen Jahrzehnten hervorgebracht hat. Zum Glück stecken wir nicht mehr im finstern Mittelalter drin, denn die damals regierenden weltlichen und kirchlichen Fürsten hätten in ihrer beschränkten Einstellung all diese wunderbaren Entdeckungen in Acht und Bann getan und den Entdecker selbst womöglich auf den Scheiterhaufen gebracht. Im Grunde genommen ist es ja auch für uns aufgeklärte Menschen des 20. Jahrhunderts unbegreiflich, daß mittelst eines Radioapparates die entferntesten Aetherwellen aufgefangen werden können, um in Musik oder Sprache an unser Ohr zu gelangen. Viele Techniker mögen glauben, dieses Wunder begreifen zu können, doch ist der Mensch nicht imstande, die Tiefe dieses Geschehens voll zu erfassen. Es gibt auch viele kosmische Strahlen, die Mensch, Tier und Pflanze vorteilhaft oder zum Nachteil beeinflussen können. Da sind die bekannten Wetterzeichen, die nach Unfällen oft zurückbleiben. Oft melden Arm, Bein oder Rücken, daß anderes Wetter im Anzug ist, und die Meldung täuscht nicht, denn die Aenderung stellt sich ein. Veränderte Energiespannungen können im Körper sogar Schmerzen auslösen und zwar so lange, bis die Spannungsfelder wieder gelöst sind. Wasserdämmen und Erzlager können derart belastet auf den Körper von Mensch und Tier, ja sogar auf die Pflanzenzelle einwirken, daß dadurch Wachstumstörungen und Krankheiten ausgelöst werden können.

#### Die Föhnwirkung

Auch der Föhn ist in seiner oft äußerst unliebsamen Wirksamkeit, die er auf das Gleichgewicht unseres Körpers auszuüben vermag, ein unbegreiflicher Geselle. Die sogenannte elektrische Spannung, die er in der Atmo-