

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 12

Inhaltsverzeichnis

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

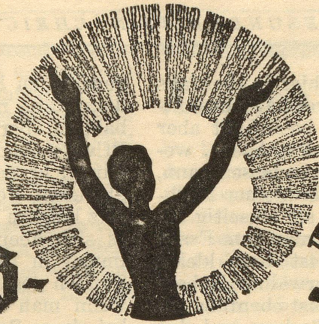
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 23.01.2026

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



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:		Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen		Vertriebsstelle für Deutschland:		Insertionspreis:	
Inland	Fr. 4.80	Telefon (071) 23 60 23	Postcheck IX 10 775	VITAM-Verlag Hameln	Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.	Bei Wiederholungen Rabatt
Ausland	Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen		Postcheckkonto Hannover 55456			

AUS DEM INHALT: 1. Säfte der Natur. / 2. Vielseitige Wirksamkeit von Frucht- und Gemüsesäften. / 3. Lehmbehandlungen. / 4. Die Gallenblase. / 5. Amerikanisches Weißbrot. / 6. Wissenschaftlicher Kampfzug gegen Gelée Royale. / 7. Rohrzucker. / 8. Mundbakterien und Zahnpasta. / 9. Vom Lauf der Zeit. / 10. Fragen und Antworten: a) Günstige Beeinflussung eines schlimmen Hautausschlages; b) Vorteilhafte Hilfe bei Gelenkentzündung. / 11. Aus dem Leserkreis: Regelung der Monatsbeschwerden.

SÄFTE DER NATUR

*Es reicht uns immer Jahr um Jahr
Natur die besten Säfte dar,
Nicht Obst und Beeren, Früchte nur,
Die all' gereift auf unsrer Flur,
Nein, solche auch aus fernem Land
Sind heute uns gar wohl bekannt.
Selbst das Gemüse spendet Saft,
Denn auch in ihm wohnt Lebenskraft.
Manch' Kräutlein wächst an stillem Ort,
Trägt Werte mit sich für uns fort,
Die unsre Wirksamkeit erneu'n
Und deshalb unsern Sinn erfreuen.
Kein Mensch ersann solch reiches Gut,
Das vielgestaltig stärkt das Blut,
Nicht die Natur von sich aus schuf,
Was ihr geworden zum Beruf,
Nein, hinter diesem allem steht
Die Kraft, die nie im Wind verweht.*

Vielseitige Wirksamkeit von Frucht- und Gemüsesäften

Frische Preßsäfte

Schon vor etlichen Jahrzehnten war es in neuzeitlichen Kreisen üblich, Fruchtsäfte zu trinken. Zwar schon viel vorher war bei uns in der Schweiz der frische Preßsaft aus Birnen und Äpfeln bekannt. Es verging wohl kein Herbst, an dem man sich nicht am Süßmost labte. Frisch von der Trotte war besonders der Apfelsaft aus guten Apfelsorten so aus Berner Rosen, den Goldpermänen und anderen fein aromatischen Arten, ein beliebter Genuß, den man noch erhöhte, indem man dazu Bauernbrot und Nüsse aß. Diesen Süßmost stellte man meist aus kleineren Früchten und Fallobst her. Zur Zeit der Traubenernte trat an Stelle des Süßmostes dann der sogenannte Sauser, der frisch gepreßte Traubensaft. Auch wenn er schon ein wenig kratzte war er immer noch ein Genuß zusammen mit dem krümeligen Bauernbrot und frischen Baumnüssen, besonders wenn diese noch so frisch waren, daß man ihre Haut noch schälen konnte. Dies war ein altes, schweizerisch bäuerliches Herbstereignis, das nicht nur dem Gaumen voll zusagte, sondern auch gesundheitlich ein einwandfreier Leckerbissen darstellte. Da heute leider die Leckerbissen anderer Art sind, schaden sie der Gesundheit mehr, als sie ihr nützen können.

Konservierungsverfahren

Später kam man dann auf den Gedanken, die Preßsäfte durch Konservieren haltbar zu machen. Leider hat man anfangs aber mit verschiedenen chemischen Stoffen nachgeholfen, so mit Benzoesäure, mit Nipagin und anderen mehr, bis man schließlich zur Haltbarmachung der Säfte zur keimfreien Filtrierung durch Seitz-Filter überging. Allerdings brauchte man auch da teilweise wieder etwas Schwefel, um die Flaschen und Tanks durch Ausschwefeln keimfrei zu machen. Aber auch in der Hinsicht hat man Fortschritte zu verzeichnen, so daß man heute verhältnismäßig reine Fruchtsäfte im Handel bekommen kann, die den naturgemäßen Anforderungen immer mehr entsprechen. Am besten sind freilich immer die frischen Preßsäfte, weshalb man die Gelegenheit benützen sollte, solche einzunehmen. Vom gesundheitlichen Standpunkt aus ist die Frischpressung die beste Methode, denn durch das Filtersystem, besonders durch die Tonfilterplatten gehen die Trübstoffe, die sehr aromatisch sind, aber gesundheitliche Werte in sich bergen, verloren. Man hat zwar neuerdings ein Verfahren gefunden, das ermöglicht, sogar naturreine Säfte mit Trübstoffen herzustellen, was ein weiterer Fortschritt auf diesem Gebiete bedeutet, denn diese Urtrübsäfte bieten geschmacklich und gehaltlich mehr als die klar filtrierte Fruchtsäfte.

Beerensäfte

Nach und nach kamen auch Beerensäfte in den Handel, so daß heute auch in den verschiedensten Gaststätten schwarzer Johannisbeersaft erhältlich ist. Dieser Saft ist sehr vitamin-C-reich und kann daher als flüssige Nahrung, wie auch als Heilmittel bezeichnet werden, dem Sinn entsprechend, daß Nahrungsmittel Heilmittel und Heilmittel Nahrungsmittel sein sollten. Der rote Johannisbeersaft mag geschmacklich beliebter sein, während der schwarze gesundheitlich noch wertvoller ist. Auch der Heidelbeersaft entspricht der Anforderung eines Nähr- und Heilmittels zugleich, denn er ist vor allem für die Leber ein Heiltrank. Leider besitzt er selbst sehr wenig Zucker, weshalb er ungesüßt nicht besonders gut schmeckt. Wir können aber mit Honig, Traubennährzucker oder auch mit Rohrzucker nachsüßen, und dann mundet auch dieses wertvolle Getränk herrlich.

Gemüsesäfte

Immer mehr werden auch die Gemüsesäfte als Heilspender bekannt. Bei ihnen ist die spezifische Wirkung noch stärker als bei den Fruchtsäften. Herrlich mundet vor allem der Rüebelsaft, besonders, wenn dieser aus Wurzeln gewonnen wurde, die in jungfräulichem Hochland gezogen worden sind. Nach einer Gemüsemahlzeit ist daher Rüebelsaft eine delikate Nachspeise. Sie stillt das Bedürfnis nach etwas Süßem vollständig, ohne dabei den Nachteil