

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Das Rüebli und seine Vorzüge  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969474>

### **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:** 27.12.2025

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



bei Einnahme des Reincocains, das aus der Cocapflanze gewonnen wird.

#### **Vorteil der Ganzheit bestätigt**

Die Indianer im Altiplano, der Hochebene Perus, scheinen durch das Kauen der Cocablätter der erwähnten heimtückischen Giftwirkung nicht preisgegeben zu sein. Das zeigt, daß Pflanzen, die, obwohl sie Rauschgiftstoffe enthalten, dennoch nicht die volle Wirksamkeit des reinen, auskristallisierten Giftes besitzen. Woher mag diese abgeschwächte Wirkung, der wir in der Pflanzenwelt immer wieder begegnen, wohl kommen? Bekanntlich besitzt jede Pflanze gewisse Ballaststoffe, die ausgleichend oder sogar antitoxisch zu wirken vermögen. Das ist der Grund, warum die Giftwirkung in einer Pflanze abgeschwächt sein kann, so daß sie nie die mörderischen Nebenwirkungen besitzt, vor allem nicht die degenerierende Art, die das Derivat aufweisen kann.

Die Medizin gebraucht selten mehr Co-

cain, da heute bessere Mittel zur Verfügung stehen, die wohl die Vorteile, nicht aber dessen Nachteile besitzen, was beispielsweise bei Novocain zutrifft. Cocain wird höchstens noch da und dort in der Augenheilkunde zugezogen.

Sicher ist diese Betrachtung interessant, zeigt sie uns doch, daß sich in der Natur selten die gleich gefährlichen Stoffe vorfinden, wie sie der Mensch erzeugen kann, indem er sie aus ihren natürlichen Verbindungen herausreißt, wodurch sich oft unwillkürlich eine einseitig spezifische und daher gefährlichere Wirkung ergibt. Aufpeitschmittel sollten indes, auch in natürlicher Form, niemals auf die Dauer genossen werden, denn wiewohl die Indianer nun schon Jahrhunderte hindurch gewohnt sind, Cocablätter zu kauen, schaden sie doch auch ihnen langsam und sicher. Auch in Getränken sind Aufpeitschmittel nicht empfehlenswert, da sie nur von den Reserven zehren.

### **Das Rüebli und seine Vorzüge**

Unsere Rüebli oder Karotten, in Deutschland auch Mohrrüben genannt, sind ja bekanntlicherweise eine ganz ausgezeichnete Heilnahrung. Vor einigen Jahren wurde der Rüebli-saft sehr populär, worauf sich aber wieder Stimmen meldeten, die ihn als gefährlich darstellten wegen den Colibakterien. Ich habe damals öffentlich gegen diese unglückliche Propaganda Stellung genommen, denn wir werden aus einem Garten, der nicht biologisch gepflegt wird, weder Rüebli, noch Salate, noch Rettiche, noch Radieschen oder irgend etwas anderes ernten können, ohne mit der Möglichkeit rechnen zu müssen, beim Rohgenuß dieser Gemüse Colibakterien zu erwischen, denn wer mit Jauche düngt, seinen Garten also unbiologisch bearbeitet, nimmt auch immer das Risiko auf sich, mit Wurmeiern infiziert zu werden oder Colibakterien in der Nahrung vorzufinden. Wer jedoch biologisch arbeitet und die Rüebli oder Randen oder was er überhaupt roh genießt, mit der Bürste unter dem laufenden Wasser gut reinigt, dann was geschält werden muß, zudem noch schält, um daraufhin den Saft zu bereiten,

der erhält auch ein einwandfreies, gutes, gesundes und bekömmliches Getränk, ob es sich dabei nun um Rüebli- oder Randensaft handle.

#### **Eigenart des Rüebli-saftes**

Der Rüebli-saft hat nun die Eigenart, daß er den Hämoglobingehalt des Blutes fördert. Man wird also bei Blutarmut und Bleichsucht mit sehr großem Vorteil regelmäßig etwas Rüebli-saft eingeben. Wer zugleich noch Spinatsaft, etwas Luzernakleesaft oder die ganze Luzerna als Gemüse eingibt, der wird das Blutbild bald wieder verbessert haben, wenn es sich um eine Senkung des prozentualen Gehaltes an Hämoglobin handelt. Nimmt man zu viel Rüebli-saft ein, was vor allem bei einer einseitigen Rüebli-saftkur möglich ist, dann ist es nicht ausgeschlossen, daß der Blutdruck etwas zu hoch wird. Es tritt dann eben eine blutdruckerhöhende Wirkung ein. Wer daher mit tiefem Blutdruck zu tun hat, der kann sich des Rüebli-saftes als eines Mittels bedienen, das den Blutdruck zu erhöhen ver-



mag. Man sollte also, besonders wenn man zu zu hohem Blutdruck neigt und vielleicht etwas Vollblüter ist, nur kleine Mengen von Rüebli saft einnehmen, vielleicht zum Essen nur 1 dl, denn dann ist der Rüebli saft in seiner Wirkung ganz hervorragend. Beim Genuß von ganzen Rüebli hat man die erwähnte Wirkung nie beobachtet, nur beim Saft, weshalb man die Säfte, weil sie eben konzentrierte, flüssige, leicht assimilierbare Nahrung darstellen, unbedingt dosieren und im Rahmen des Normalen und Vernünftigen bleiben muß.

#### Weitere Wirksamkeit der Karotten

Die Rüebli wirken bekanntlich auch sehr gut auf die Augen. Sie enthalten das Provitamin A und sind deshalb auch gegen Nachtblindheit sehr gut. Man sollte also von den Rüebli regen Gebrauch machen und alle jene, die mit dem Augenlicht Schwierigkeit haben, weil sie schlecht sehen oder weil ihre Augen nicht gut durchblutet sind, sollten regelmäßig rohe Rüebli genießen oder sich des Rüebli saftes bedienen. Wer die rohen Rüebli nicht liebt, weil sie zu süßlich sind, der sollte etwas Meerrettich darunter raffeln, da sie zusammen mit Meerrettich, ein wenig Rahm und Molkosan als Salat sehr gut schmecken. Durch den Meerrettich erhält der Karottensalat zudem noch eine verstärkte Heilwirkung, weil auch der Meerrettich einen großen Heilfaktor darstellt. Er enthält nämlich antibiotische Stoffe und wirkt deshalb auch sehr günstig gegen schädliche Mund- und Darmbakterien. Sehr angenehm und praktisch ist auch die Ver-

wendung des eingedickten Rüebli saftes Bio-carottin, der sich vor allem bei Augen- und Leberleiden vorzüglich bewährt hat.

#### Der Rüebli trester

Daß nun aber auch der Rüebli trester noch eine Heilwirkung haben soll, das wissen nur wenige. Versuche haben ergeben, daß bei Arthritis, bei Rheuma, ja sogar bei Geschwulstbildungen die Auflage von Rüebli trester gut wirkt. Wenn man also den Saft zubereitet hat, dann braucht man den Trester nicht unbedingt fortzuwerfen. Man kann ihn zum Bereiten von Wickeln noch sehr vorteilhaft gebrauchen. Die Wirkung ist überraschend gut. Wir kennen ja die Kohlblätterwickelwirkungen, aber die Rüebli haben besonders bei arthritischen Leiden und bei Rheuma oft eine fast noch bessere Wirkung. Wer durch Büroarbeit oder durch das Arbeiten bei Neonlicht oder anderen starken Beleuchtungen müde, schmerzende Augen erhalten hat, der kann die Schmerzen beseitigen, wenn er am Abend einen Rüebli umschlag mit Rüebli trester auf die Augen legt. Diesen Rüebli trester können wir auch bei Nierenschmerzen auf die Nierengegend legen oder bei Leberstörungen damit einen Umschlag auf die Leber vornehmen. Auch bei Gallenblasenentzündung wirken Rüebli auflagen nebst den kalten Milchwickeln ganz hervorragend. Wir haben also ein neues Heilmittel im Hause, das gar nichts kostet, denn auf die erwähnte Weise können wir selbst noch den Rüebli trester nutzbringend verwerten.

### Ist fettes Essen gesund?

nen, man müsse sehr fett essen, um gut genährt zu sein, hat sich als vollständig falsch

Wenn wir die Statistiken der verschiedenen, zivilisierten Völker betrachten, die den Verbrauch der einzelnen Nahrungsstoffe festhalten, dann können wir die eigenartige Beobachtung machen, daß jene Völker, die den größten Fettkonsum zu verzeichnen haben, auch am meisten Krankheiten der Verdauungsorgane, vor allem der Leber, aufweisen. Abweichungen von dieser generellen Regel werden höchstens nur noch

durch die Art der Fette in Erscheinung treten. Jene Länder, die statt der Fette Oele gebrauchen, sind weniger benachteiligt, als jene, die vorwiegend tierische Fette verwenden. Bei Naturvölkern im Urwald, vor allem in höher gelegenen Gegenden und in den Bergen, kurz, überall da, wo wenig Fette zur Verfügung stehen, sodaß der Fettbedarf mit ölhaltigen Nüssen oder Samen gedeckt werden muß, sind auch Erkrankungen der Verdauungsorgane, Verstopfung und Leberleiden fast unbekannt oder zum mindesten