

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

**Artikel:** Ist fettes Essen gesund?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969475>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 25.05.2025

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

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

doch sehr selten. Die These vieler Köchinerwiesen. Mit Fett, vor allem mit tierischen Fetten, sollte man nicht nur sparsam, wenn nicht sogar geizig umgehen, indem man nur so viel verwendet, wie kochtechnisch als ein Minimum notwendig ist. Unser Körper wird uns dies in gesundheitlicher Hinsicht sehr reichlich zu danken wissen. Die Erkenntnis über den Vorzug pflanzlicher Fette gegenüber den tierischen, der in dem möglichst hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren

liegt, hat wirklich bereits bahnbrechend Fuß gefaßt. Der offensichtliche Beweis dafür liegt in dem auffallend klein gewordenen Umsatz tierischer Fette für die menschliche Ernährung. Daraus ergibt sich auch die schlechtere Einträglichkeit des Metzgereigewerbes, denn die dort anfallenden Fette müssen zum Großteil für niedere Preise der Seifenindustrie zugewendet werden. So ändern auch auf solch einfachen Gebieten Zeiten und Begriffe.

### Heilwirkung der rohen Kartoffel

Seit Jahren haben uns viele gute Erfahrungen immer wieder erneut bewiesen, daß der rohe Kartoffelsaft bei Magengeschwüren und Magenschleimhautentzündungen erfreuliche Erfolge zeitigt. Morgens früh und abends vor dem Zubettegehen wird der Saft von einer rohen Kartoffel getrunken. Man kann ihn auch mit etwas Rüebliisafte vermengen, damit er besser einzunehmen ist. Dieses einfache Mittel vermag tatsächlich viele andere teure Mittel zu ersetzen. Wer den Kartoffelsaft wegen seinem eigenartigen Geschmack nicht leiden mag, der kann ihn auch ruhig in einer Naturreis- oder Haferschleimsuppe einnehmen, nur darf er den Saft nicht mitkochen, sonst ist dessen Wirkung dahin. Sehr gut wirkt er auch im Wechsel mit rohem Kohlsaft.

Was nun aber weniger bekannt ist, das ist die Wirkung roher Kartoffeln auf Brandwunden. Wenn man in der Küche gar nichts anderes zur Verfügung hat, rohe Kartoffeln werden doch immer vorhanden sein. Diese werden nach dem Schälen fein geraspelt,

und diesen rohen Brei legt man alsdann auf die Brandwunde. Je rascher dies geschieht, umso besser wird es sein. Diese Anwendung wirkt nicht nur schnell schmerzstillend, sondern sie hinterläßt auch keine unschönen Narben. Somit kann dadurch also auch die Narbenbildung günstig beeinflusst werden, was von ganz großer Bedeutung ist. Besonders, wenn man sich mit heißem Zuckersirup verbrennt, der ganz unschöne Narben erzeugt und zudem sehr starke Schmerzen hervorruft, ist die rohe Kartoffel bestimmt das beste Mittel, um die Brandwunden sofort günstig beeinflussen zu können. Man soll aber die rohe Kartoffel nicht beliebig lang auf der Wunde liegen lassen, sondern sobald der Brei stark heiß wird, muß er weggenommen werden, worauf wir eine zweite Kartoffel raffeln, um sie aufzulegen, bis auch dieser Brei wieder heiß geworden ist. Dann wechseln wir erneut und dies so lange, bis der Brand und der Schmerz vollständig verschwunden sind.

### Pflanze dein eigenes Penicillin

«Penicillin wird doch aus Schimmelpilzen gewonnen!» Das werden viele auf obige Anregung erwidern. Wer gar die Forschungsergebnisse von Dr. Flemming gelesen hat, wird wissen, wie schwierig es war, reines Penicillin zu gewinnen. Dass es aber auch Gewürz- und Gemüsepflanzen gibt, die Penicillin enthalten, das hat man früher nicht gewußt. Zwar war in der Volksheilkunde

wohl bekannt, daß beispielsweise Meerrettichsirup bei Katarrhen eine ganz vorzügliche Wirkung auszuüben vermag, daß diese Wurzelpflanze aber Penicillin enthält und deshalb vermutlich so günstig wirkt, das hat die Forschung erst in kürzester Zeit gezeigt. Doch nicht nur der Meerrettich, sondern auch die verschiedenen Kressearten besitzen gewisse Penicillinmengen, die in Ver-