

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 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>

mag. Man sollte also, besonders wenn man zu zu hohem Blutdruck neigt und vielleicht etwas Vollblüter ist, nur kleine Mengen von Rüebliensaft einnehmen, vielleicht zum Essen nur 1 dl, denn dann ist der Rüebliensaft 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 Rüebliensaftes 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 Rüebliensaftes Bio-carottin, der sich vor allem bei Augen- und Leberleiden vorzüglich bewährt hat.

Der Rüebliitrester

Daß nun aber auch der Rüebliitrester noch eine Heilwirkung haben soll, das wissen nur wenige. Versuche haben ergeben, daß bei Arthritis, bei Rheuma, ja sogar bei Geschwulstbildungen die Auflage von Rüebliitrester 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 Rüebliumschlag mit Rüebliitrester auf die Augen legt. Diesen Rüebliitrester können wir auch bei Nierenschmerzen auf die Nierengegend legen oder bei Leberstörungen damit einen Umschlag auf die Leber vornehmen. Auch bei Gallenblasenentzündung wirken Rüebliauflagen 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 Rüebliitrester nutzbringend verwerten.

Ist fettes Essen gesund?

nen, man müsse sehr fett essen, um gut ernährt 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 Köchin-
erwiesen. 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 gegen-
über 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 Metzgereige-
werbes, denn die dort anfallenden Fette
müssen zum Großteil für niedere Preise der
Seifenindustrie zugewendet werden. So än-
dern auch auf solch einfachen Gebieten
Zeiten und Begriffe.

Heilwirkung der rohen Kartoffel

Seit Jahren haben uns viele gute Erfah-
rungen immer wieder erneut bewiesen, daß
der rohe Kartoffelsaft bei Magengeschwü-
ren 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 Rüebelsaft
vermengen, damit er besser einzunehmen
ist. Dieses einfache Mittel vermag tatsäch-
lich viele andere teure Mittel zu ersetzen.
Wer den Kartoffelsaft wegen seinem eigen-
artigen 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 Brand-
wunden. 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, son-
dern sie hinterläßt auch keine unschönen
Narben. Somit kann dadurch also auch die
Narbenbildung günstig beeinflußt werden,
was von ganz großer Bedeutung ist. Beson-
ders, 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 so-
fort günstig beeinflussen zu können. Man
soll abr die rohe Kartoffel nicht beliebig
lang auf der Wunde liegen lassen, sondern
sobald der Brei stark heiß wird, muß er weg-
genommen 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 An-
regung erwidern. Wer gar die Forschungs-
ergebnisse von Dr. Flemming gelesen hat,
wird wissen, wie schwierig es war, reines
Penicillin zu gewinnen. Dass es aber auch
Gewürz- und Gemüsepflanzen gibt, die Pe-
nicillin enthalten, das hat man früher nicht
gewußt. Zwar war in der Volksheilkunde

wohl bekannt, daß beispielsweise Meerrett-
ichsirup bei Katarrhen eine ganz vorzüg-
liche Wirkung auszuüben vermag, daß diese
Wurzelpflanze aber Penicillin enthält und
deshalb vermutlich so günstig wirkt, das
hat die Forschung erst in kürzester Zeit ge-
zeigt. Doch nicht nur der Meerrettich, son-
dern auch die verschiedenen Kressearten be-
sitzen gewisse Penicillinn Mengen, die in Ver-