

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

**Artikel:** Heilwirkung der rohen Kartoffel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969476>

### **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>**



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 Rüebelsaft 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 raffen, 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-