

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 10

Artikel: Rettich
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969538>

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: 03.05.2026

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

Anderweitige Abhilfsmöglichkeiten

Das rasche Abwickeln geschäftlicher Arbeiten, die Hast, Hetze und Unruhe unserer Zeit entsprechen weder einem gesunden noch natürlichen Rhythmus für den weiblichen Organismus. Die längere Arbeitszeit von früher war bedeutend günstiger, da man sich für die einzelnen Arbeiten mehr Zeit gönnen konnte, wodurch sie genußreicher und weniger kraftraubend waren und deshalb keine so großen nervlichen Spannungen veranlaßten, wie dies heute oft der Fall ist. Dies konnte sich unwillkürlich günstig auf den Allgemeinzustand auswirken. Auch die vergangenen Kriegsjahre haben viel dazu beigetragen, daß unsere Kinder nicht mehr so kräftig und widerstandsfähig sind, wie sie es früher waren, als sich das Leben noch in ruhigerer, friedlicherer Atmosphäre abwickeln konnte. Auch das trug damals dazu bei, daß Periodenkrämpfe weniger bekannt waren.

Eine weitere Belastung von heute liegt auch noch darin, daß sich so viele junge Menschen gedrunken fühlen, sich regel-

mäßig in Vergnügungen zu stürzen, indem sie eine gewisse Kino- und Theatersucht pflegen oder sich anderweitig bei Tanz und verschiedenen gesellschaftlichen Veranstaltungen zuviel verausgaben. Wieder andere betreiben zu leidenschaftlichen Sport, während sich berufliche Streberinnen mit Kursen aller Art zu sehr belasten. Dies alles sollte in vernünftigem Rahmen gehalten werden, denn wenn der Alltag mit seinen Forderungen unsere volle Kraft beansprucht, müssen wir von kostbaren Reserven zehren, insofern wir nicht gleichzeitig für gesunde Entspannung und genügend Schlaf sorgen. Zusammen mit den erwähnten Mitteln wird dies unsern Allgemeinzustand zu heben und zu kräftigen vermögen, so daß wir uns immer mehr von den lästigen Periodenbeschwerden befreien können. Frauen, die geschäftlich nicht gebunden sind, sondern ihr Leben gestalten können, wie es für sie am günstigsten ist, sollten ihre Zeit so einteilen, daß sie ihre Pflichten in Ruhe und Gelassenheit verrichten können, wodurch sie viel dazu beitragen werden, die gefürchtete Periodenzeit zu erleichtern.

Rettich

Wenn wir in unserm Garten reichlich Rettich, also *Raphanus sativus*, geerntet haben, möchten wir auch wissen, wie wir ihn nutzbringend verwerten können. Früher war es allgemein üblich, ihn in 2 mm dünne Scheiben zu schneiden und zwischen diese etwas Salz zu streuen. Sobald sich das Salz aufgelöst hatte, wurde der Rettich mit einem Stück Schwarzbrot zusammen gegessen und mit Vorliebe dazu ein Glas Bier getrunken. Der alten Generation war dieser Imbiß gut zuträglich, und man war allgemein davon überzeugt, daß er das beste Mittel zum Reinigen der Leber und Galle sei. Für die damalige Zeit, die viel mehr Natürlichkeit in der Nahrung und Lebensweise gekannt hat, mag es auch bestimmt recht gewesen sein. Heute sind wir jedoch viel empfindlicher, und die Anforderungen, die an den Menschen der Neuzeit gestellt werden, sind schwerlich mit den damaligen Verhältnissen zu vergleichen. Wir sprechen

nicht mehr ohne weiteres auf derartige Dosen kräftig wirkender Stoffe günstig an, wie sie in alten Rezepten und Verordnungen empfohlen wurden.

Rettichsaftkur einst und jetzt

Früher führte man eine Rettichsaftkur innert 8 Tagen durch, indem man täglich bis zu 600 g Saft aus dem schwarzen Rettich einnahm. Heute würden die meisten von uns mehr oder weniger starke Störungen bekommen, wenn sie sich nach diesem Rezept richten wollten. Nun ist aber der Rettich, und zwar vor allem der Rettichsaft ein ganz vorzügliches Heilmittel zur Anregung der Funktion der Leber und Vermehrung der Gallenproduktion. Neuere Beobachtungen ließen erkennen, daß die Wirkung in erster Linie auf den Darm sehr stark ist, so daß die Leber- und Gallenanregung nur als Reaktion der Darmbeeinflussung gelten kann. Doch, wie dem auch sein mag, es wird auf

alle Fälle für jene, die unter Darmstörungen im Sinne einer Unterfunktion u. den damit verbundenen Leber- und Gallenstörungen zusammen mit Gallensteinerkrankung zu leiden haben, nützlich sein, wenn sie zur Herbstzeit eine Rettichkur durchführen. Normalerweise sollte diese 8 Wochen dauern, wobei es gut ist, wenn man nach einer Woche immer drei Tage aussetzt. Täglich nimmt man, und zwar am besten vor einer Gemüsemahlzeit, 50 g Rettichsaft ein oder aber 50–100 g Rettich. Je nach der bestehenden Empfindlichkeit kann das Quantum vermehrt oder vermindert werden. Wer keine Saftpresse besitzt, wird den Rettich fein raspeln, um ihn alsdann mit einer Handpresse, vorteilhaft mit einer Kartoffelpresse, bestmöglichst auszupressen. Den so gewonnenen Saft trinkt man langsam schluckweise mit gutem Einspeicheln. Niemals darf

man ihm Zucker begeben, auch muß man strenge darauf achten, daß man in den zwei nächstfolgenden Stunden nichts Süßes genießt.

Eine solche Kur kann manche schlimme Verstopfung beheben und manche alte Darm-, Leber- und Gallenstörung zu einer Wende bringen. Man muß sie allerdings mit Vernunft durchführen, indem man sie streng dem eigenen Naturell anpaßt. Wer gleichzeitig noch etwas Artischocken, frisch oder in flüssiger Form, einnimmt, kann den Erfolg dadurch verdoppeln. Besonders Empfindliche müssen sehr vorsichtig sein, wenn sie die Kur durchführen. Für sie wäre es vielleicht besser, wenn sie jede Stunde nur langsam einen Schluck einnehmen, denn es wäre schade, infolge allfällig auftretender Störungen auf die gute Wirkung verzichten zu müssen.

Ein neues Nahrungsmittel

Wenn hier von einem neuen Nahrungsmittel die Rede ist, handelt es sich dabei gewissermaßen um Milch in der Tasche. Damit ist nicht etwa jene flüssige, pasteurisierte Milch gemeint, die der Hausfrau da und dort in Dreispitzbeuteln als Muster in die Einkaufstasche geschoben wird. Nein, es handelt sich dabei um ein ganz anderes Produkt. Interessant war es für mich, dieses auf dem Umweg über Südamerika kennen zu lernen, wiewohl es ausgerechnet in der Schweiz hergestellt wird. Einer schweizerischen Milchverwertungsfirma ist es nämlich gelungen, die frische Alpenmilch in eine feste Form zu bringen, die wie ein Biscuit gegessen werden kann. Dabei geht das Verfahren aber so schonungsvoll mit der Frischmilch um, daß die wichtigen Nähr- und Vitalstoffe, wie auch die Mineralbestandteile darin voll enthalten bleiben. Diese Milchtafeln, die ein wichtiges Naturprodukt

darstellen, werden mit reinem Traubensaft gesüßt und ersetzen somit allerlei schädliches Schleckzeug. Zusätze von Malz, von naturreinen Himbeeren, von Zitrone, ja sogar von Pfefferminze geben diesen Milchbiscuits eine angenehme, wohltuende Bereicherung.

Bioletta

Der Name dieses neuen Reformnahrungsmittels, das einem längst fälligen Bedürfnis der neuzeitlich eingestellten Menschen entspricht, heißt Bioletta. Es kann als Kindernahrung angesprochen werden, als Tourenproviant dienen oder sowohl den «Znüni» wie auch den «Zvieri» wertvoll bereichern. Bioletta bereitet in der Tat als gesunde, schmackhafte und natürliche Nahrung allerorts viel Freude und wird mit Begeisterung begrüßt.

Tödliches Gift

Im Amazonasgebiet habe ich seinerzeit eine kleine Schlange kennen gelernt, die viel gefährlicher ist als der bekannte Buschmeister, aus dessen Gift man ein ganz hervor-

ragendes Heilmittel bereitet, das in homöopathischer Verdünnung als Lachesis D 10 bis D 12 gegen allerlei Vergiftungserscheinungen und Blutkrankheiten erfolgreich ver-