Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 4

Artikel: Randen, ein vielseitiger Helfer
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552074

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: 09.08.2025

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

Blutreinigung, zur Blutbildung und als hervorragender Kalklieferant. Auch bei Rheuma und Arthritis leistet sie gute Dienste. So wird denn die Mutter die Schößchen nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Erwachsenen und vor allem auch für die alternden Großeltern fein geschnitten unter den Salat mengen oder der gekochten Suppe beifügen.

Besonders zur Frühjahrszeit, aber auch bis in den Herbst hinein finden wir auf diese Weise die verschiedensten Gratisheilmittel in der Natur. Der Wald bietet uns etliche, das Wiesland und der Garten. Wir finden sie auf unsern Spaziergängen, wenn wir in der Morgenfrühe unsern Garten besuchen, oder auch wenn wir übers Wochenende ausgiebig wandern können. Da sammeln wir die nutzbringenden Kräutlein, die wir jederzeit so gut verwenden können. Oft finden sich in den frischen Pflanzen ungeahnte Kräfte, die schneller und besser wirken als teure Medikamente. Sie stehen uns völlig gratis zur Verfügung, man muß sich nur die Mühe nehmen, sie kennen und verwenden zu lernen. Sie sind alte treue Freunde der Natur, die ja auch uns als ihre Kinder hervorgebracht hat, weshalb es kein Wunder ist, daß sie uns auch so reichlich zu dienen vermögen.

Randen, ein vielseitiger Helfer

Es ist gut, daß der Frühling wieder ins Land zieht, damit wir erneut Salate und Gemüse aller Art aussäen, pflanzen und ernten können. Die Wildsalate werden uns bereits schon helfen, die winterlichen Schädigungen und Mängel zu beheben. Zusätzlich werden wir uns auch an Gemüsesäften gütlich tun, bis wir wieder neue Karotten und Randen ernten können.

Vielleicht wissen noch nicht alle, wie vorzüglich besonders die Randen zur Blutbildung, wie auch zur Blutreinigung sind. Wir werden es also nicht unnterlassen, sie zu Kurzwecken in unsern Speisezettel aufzunehmen. Auch der Niere sind sie nützlich. Da sie, infolge ihres Basenüberschußes harntreibend und harnsäurelösend sind, leisten sie dem Rheumatiker und Arthritiker bestimmt beste Dienste. Sie regen ferner auch die Tätigkeit des Darmes, des Magens und der Leber an.

Schon im Altertum war die Blutreinigungsmöglichkeit der Randen bekannt. Heute wissen wir infolge genauer, wissenschaftlicher Untersuchungsmöglichkeiten, daß Randensaft reich an Kalium, Phosphor, Kalzium und Schwefel ist und auch Spurenelemente von zwei seltenen Metallen, nämlich Rubidium und Caesium, besitzen. Ihren Basenüberschuß verdanken die Randen dem Gehalt an Kalium, Natrium, Magnesium und Kalk.

Dr. Fr. Keitel berichtet in einer Abhandlung über die günstige Wirkung des Randensaftes auf die roten Blutkörperchen, was auch noch auf einen hohen Eisengehalt zurückzuführen ist. Er weist auch auf ihre Fähigkeit hin, durch ihren Gehalt an Kalium und Kalzium Harnsäure und Kochsalz im Körper aufzulösen und Wasser auszuschwemmen. Dies vermag das Herz, den Kreislauf und wie schon erwähnt, Rheuma und Arthritis günstig zu beeinflußen. Auch die Leber, Bauchspeicheldrüse und Galle finden durch die Wirksamkeit der Randen eine wesentliche Entlastung.

Es ist daher gut, wenn wir alle diese Vorzüge kennen, damit wir diesem Knollengewächs in Salat- oder Saftform in Zukunft genügend Beachtung schenken. Den rohgeraffelten Randensalat sollten wir stets mit Zitrone oder Molkosan und kaltgepreßtem Oel zubereiten. Auch beim gekochten Salat ist es vorteilhaft den Essig mit Molkosan zu vertauschen. Eine äußerst praktische Form, sich der Vorteile der Randen bedienen zu können, ist das regelmäßige Trinken von Biotta-Randensaft, da die Randen in Saftform sehr leicht assimilierbar sind. Nach all dem Erwähnten ersehen wir also, daß die Randen dem Grundsatz wertvoller Ernährung entsprechen, nach dem Nahrungsmittel Heilmittel und Heilmittel Nahrungsmittel sein sollten. So werden wir denn dieses Frühjahr im Hinblick auf ihre wertvolle Hilfeleistung genügend Randen säen, um durch sie reichlichen Nutzen ernten zu können.