

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 8

Artikel: Frucht- und Gemüsesäfte als heilwirkende, flüssige Nahrung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552875>

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: 02.04.2026

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

Frucht- und Gemüsesäfte als heilwirkende, flüssige Nahrung

Ausser kühlem, reinem Bergquellwasser gibt es an heissen Sommertagen nichts Besseres zu trinken als frischgepressten, reinen Fruchtsaft. Frucht- und Gemüsesäfte sind flüssige Vitalstoffnahrung, die sehr leicht verdaulich ist, weshalb sie rasch ins Blut geht. Vitamine und Mineralbestandteile können in keiner besseren Art dargeboten werden als in Saftform. Der Gesunde zieht kräftigenden, erfrischenden Nutzen aus der Saftnahrung, und der Kranke, vor allem der Fieberkranke, der oft keine Nahrung erträgt, wird durch eine Ernährung mit Säften weniger kraftlos und schneller wieder genesen.

Sogar eine Fastenkur kann ohne Schwierigkeiten vorteilhaft mit Frucht- und Gemüsesäften durchgeführt werden. Beim Saftfasten sind die Verdauungsorgane stark entlastet und schon nach einigen Tagen kann ein so grosser, gesundheitlicher Nutzen erwirkt werden, wie ihn ein wochenlanger, kostspieliger Aufenthalt in einem Kurort nicht ohne weiteres zustande bringen würde. Besonders Rheumatiker und Arthritiker, Magen- und Darmleidende und vor allem auch Nieren- und Leberkranke finden durch immer wieder eingeschaltete Safttage eine sehr gute Hilfe. Wenn wir wöchentlich regelmässig einen Safttag durchführen, dann können wir uns dadurch grosse Arzt- und Medizinkosten nebst vielen Leiden ersparen. Auch vermögen wir unser Leben um viele Jahre zu verlängern.

Heidelbeersaft

Die Heidelbeere ist eine der wertvollsten Früchte, die es gibt. Aus dem urwüchsigen Waldboden nimmt sie ihre Mineralstoffe und Spurenelemente, ohne dass diese Werte je durch falsche Düngung, Spritzmittel oder ein ungeschicktes Eingreifen des Menschen verändert würden. Sie ist ein reines, unverfälschtes Kind der Natur mit stets ungeschmälten Heilwerten. Heidelbeeren in frischem Zustand beruhigen den Darm und stillen einen Darmkatarrh ohne zu stopfen. Nur die getrockneten Heidelbeeren wirken als direktes Stopfmittel.

Heidelbeer-Bio-Nektar

Hier handelt es sich um eine neues Vollfruchtprodukt aus frischen Heidelbeeren, die in den Wäldern des Puschlavs reifen. Unverdünnt getrunken, glaubt man, die frische Frucht auf der Zunge zu geniessen. Bionektar ist ein Fruchtprodukt, das den anspruchvollsten Feinschmecker befriedigen kann. Auch verdünnt mit Mineralwasser schmeckt es köstlich. Geben wir einen Esslöffel voll davon dem Birchermüesli bei, dann erhält dieses eine ganz andere Geschmacksrichtung.

Nie sollten wir vergessen, dass Heidelbeeren bei schlecht arbeitender Bauchspeicheldrüse eine ausgezeichnete Hilfe darstellen. Sind auch dem Leberkranken Früchte nicht mehr bekömmlich, können wir ihm doch immer noch vorteilhaft Heidelbeeren geben, und zwar entweder frische Früchte, Saft oder Bionektar. Sie werden aufbauend wirken und keine Störungen verursachen. Bei Dysbakterie mit Gärungen und Darmgasen wirken Heidelbeersaft wie auch Bionektar sofort sehr beruhigend. Von allen Fruchtsäften sind diese beiden Saftarten aus den Heidelbeeren am leichtesten erträglich, und zwar sowohl für Gesunde, wie auch für Kranke.

Schwarzer Johannisbeersaft

Obschon fast alle Frucht- und Beerensäfte sehr reich an Vitamin C sind, kann dies ganz besonders vom schwarzen Johannisbeersaft gesagt werden. In unserer aufgeregten Zeit brauchen wir sehr viel Vitamin C. Auch die Nierentätigkeit wird durch den schwarzen Johannisbeersaft angenehm angeregt. In Europa sind die Johannisbeeren erst seit dem 15. Jahrhundert bekannt. Schon früh erkannte man ihre Heilwirkung gegen Skorbut. Wer oft unter blutendem Zahnfleisch leidet, sollte regelmässig Johannisbeersaft einnehmen.

Brombeersaft

Wer diesen Saft zum ersten Mal trinkt, ist sehr überrascht, weil ihn das besonders feine Aroma angenehm anspricht.

Alte Kräuterbücher melden, dass der Brombeer- und Himbeersaft stärkend auf das Herz wirken sollen. Selbst bei gestörter Leberfunktion wird der Brombeersaft gut ertragen.

Kirschensaft

Übersäuerte Magen finden im Kirschensaft mit seinem Reichtum an basischen Mineralbestandteilen ein ausgezeichnetes Getränk. Man kann mit ihm vorteilhaft eine Blutreinigung durchführen. Auch auf die Nieren wirkt der Kirschensaft günstig, weshalb er bei einer Nierendiät vorteilhaft berücksichtigt werden kann. Er fördert zudem den Harnsäureabgang, was ebenfalls ein Vorteil ist.

Erdbeersaft

Es hat sich herausgestellt, dass dieser Saft herzstärkend ist. Wer sonst auf Erdbeeren allergisch anspricht und Hautausschläge bekommt, wird beim Genuss von Erdbeersaft diesen Nachteil nicht feststellen können, denn die Reizstoffe, die für die Ausschläge verantwortlich gemacht werden können, befinden sich in den kleinen, sichtbaren Samenkernchen, die beim Pressen der Frucht zurückbleiben. Bekanntlich wirken auch die Erdbeeren stark harnsäureausscheidend, was bei Übersäuerung günstig ist.

Pfirsich-Bio-Nektar

Dieser Nektar ist eine Pfirsichvollfrucht-Nahrung in flüssiger Form. Sie enthält ausser der Haut und dem Stein die ganze Frucht. Beobachtungen haben gezeigt, dass der Pfirsichsaft die Drüsen anzuregen vermag, auch soll er besonders günstig auf die Bauspeicheldrüse wirken. Selbst Patienten mit starken Stoffwechselstörungen, denen Steinobst sonst nicht bekömmlich ist, können diesen Pfirsichsaft ertragen.

Apfelsaft

In letzter Zeit wird sehr viel Apfelsaft getrunken. In Amerika zieht man ihn als Kurmittel zur Blutreinigung und als Heilmittel gegen rheumatische Leiden zu. In seltenen Fällen erwirkt er eine zu grosse

Anregung der Magensäureproduktion. Der Apfelsaft eignet sich auch gut zum Mischen mit Heidelbeer- oder schwarzem Johannisbeersaft.

Grape-fruit-Saft

Infolge der feinen Bitterstoffe wirkt dieser Saft ausgezeichnet auf die Leber. Er ist als Vorspeise zum Morgenessen sehr erfrischend und regt die Magenschleimhäute günstig an. Er wirkt auch leicht fördernd auf die Harnorgane ein. Der Vitamin-C-Gehalt ist ebenfalls sehr beachtlich.

Orangensaft

Dieser Saft ist geschmacklich eine Königin der Säfte. Der Gehalt an Vitamin D ist noch wichtiger, als der Vitamin-C-Gehalt, denn bekanntlich hilft dieser mit, dass der Nahrungsmittelkalk besser verwertet werden kann. Schade, dass der Orangensaft beim Leberkranken nicht so günstig wirkt wie der Grape-fruit-Saft, weshalb dieser ihn mit Vorteil meidet.

Zitronensaft

Wenn wir diesen Saft einehmen wollen, dann müssen wir ihn immer verdünnen. Von allen Zitrusfrüchten besitzt die Zitrone am meisten Vitamin C. Zitronensaft mit Mineralwasser vermischt und reichlich getrunken, vermag zudem noch Nierensteine zu lösen, wenn es sich dabei um Oxalatsteine handelt. Auch als Mittel gegen den Skorbut hat sich der Zitronensaft bewährt.

Traubensaft

Bekanntlich ist der Traubensaft ein Heilgetränk, nur muss streng darauf geachtet werden, dass die Trauben nicht während dem Fruchtansatz stark mit Kupfervitriol gespritzt werden, sonst löst sich das Kupfer im Saft, was sich gesundheitlich störend auswirken kann. Naturreiner Traubensaft ist eine flüssige Nahrung, die sehr schnell kräftigt, da sie sofort ins Blut geht. Der natürliche Traubenzucker im Traubensaft ist wohl ausser dem Honig der wertvollste Zucker, den uns die Natur darbietet.

Die Gemüsesäfte

In der Regel sind die Gemüsesäfte noch mineralreicher als die Fruchtsäfte, doch sie enthalten jedoch meist weniger Zucker. Da die Gewinnung von Gemüsesäften eine gute Saftpresse erfordert, mag es für manchen praktischer sein, sich der milchsauren Biotta-Gemüsesäfte zu bedienen. Es wird ihm zudem Zeit ersparen.

Karottensaft

Wer unter Blutarmut und Bleichsucht leidet, findet im Karottensaft eine einfache, flüssige Medizin, die zudem schmackhaft und angenehm ist. Bekanntlich wirkt der Karottensaft wundervoll auf die Leber. Wer jedoch hohen Blutdruck zu verzeichnen hat, sollte vom Genuss des Karottensaftes absehen, da er den Blutdruck sehr leicht in die Höhe treibt. Demzufolge kann er als Heilmittel für jene gelten, deren Blutdruck zu niedrig ist. Karottensaft verbessert auch die Blutverbrennung. Es wirkt ferner infolge des Provitamin-A-Gehaltes gegen die Nachtblindheit. Wer viel Karottensaft trinkt, wird bald bemerken, dass er selbst ohne Brille wieder besser sehen kann, denn die Augen ziehen regenerierenden Nutzen daraus.

Randensaft

Ähnlich wie der Karottensaft wirkt auch der Randensaft. Es ist allerdings noch stärker blutbildend. Sogar bei perniziöser Anämie können reichliche Mengen von Randensaft gute Erfolge zeitigen. Auch als Leberreinigungsmittel eignet sich der Randensaft ausgezeichnet.

Selleriesaft

Grosse Mengen von Selleriesaft reizen die Nieren, weshalb man jeweils nur wenig von diesem Saft einnehmen sollte. Er wirkt sich auf diese Weise vorteilhaft als Heilmittel für Nierenkranke und Rheumatiker aus. Zu beachten ist auch, dass Sellerie den Geschlechtstrieb etwas anregt, wes-

halb auch diese Wirkung beachtet werden muss.

Kartoffelsaft

Da dieser Saft nach dem Pressen sofort oxydiert und schwarz wird, muss er stets frisch verwendet werden. Am besten ist er einzunehmen, wenn man ihn zur Hälfte mit Karottensaft mischt, da er dadurch geschmacklich angenehmer wird. Es gibt kein besseres Mittel gegen Magenschleimhautentzündung und sogar gegen Magengeschwüre als roher Kartoffelsaft. Morgen nüchtern und abends vor dem Zubettgehen nimmt man den Saft einer mittleren Kartoffel als billiges und gutes Heilmittel ein, das auch bei allen Formen von Gicht und Arthritis ausgezeichnet zu wirken vermag.

Tomatensaft

Fünf wichtige Vitaminarten, worunter sich auch Vitamin A und C befindet, geben dem Tomatensaft einen grossen Heilwert. Zur Gemüsemahlzeit schmeckt er ausgezeichnet als Getränk und flüssige Nahrung. Der Amerikaner trinkt oft statt Alkohol Tomatensaft, was für die Nerven und vor allem für die Augen ein gutes Kräftigungsmittel darstellt.

Kohlsaft

Zur Gewinnung dieses Saftes können wir Weisskohl und Grünkohl verwenden. Er ist ein ebenso gutes Heilmittel gegen Magen- und Darmgeschwüre wie der Kartoffelsaft. Auf alle Fälle geht man nicht fehl, wenn man Kohlsaft im Wechsel mit Kartoffelsaft einnimmt. Kohlsaft regt auch die Darmtätigkeit an und vermindert Gärungen. Er kann vorteilhaft unter den Quarkbrei vermengt werden, da er durch diesen geschmacklich gewinnt und deshalb besser einzunehmen ist. In gekochtem Zustand sind die Kohlarten vielen nicht bekömmlich, wohingegen der rohe Kohl als Salat oder in Saftform keinerlei Beschwerden verursacht.