

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Wissenswertes über die Kartoffel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552468>

#### **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:** 12.01.2026

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

kann, dass ein Kranker nur wenig braucht, um Erfolg zu haben, während ihn eine starke Anwendung versagen lässt.

Kürzlich berichtete eine Patientin, die schon lange unter Rückenschmerzen zu leiden hatte, dass sie ihr Hausarzt vergeblich als Rheumakranke behandelt habe. Da sich der erhoffte Erfolg bei ihr nicht einstellte, schickte sie der Arzt kurzerhand zum Psychiater. Das Ergebnis einer genauen Urinkontrolle liess jedoch das Vorhandensein von Eiweiss und Nierenepithelien feststellen, was somit auf die Erkrankung der Niere zurückzuführen war. Nun durch diese Diagnose eine erfolgreiche Behandlungsweise möglich wurde, brauchte die Patientin keinen Psychiater mehr.

Es geht auch anderen Kranken oftmals nicht besser, so, wenn beispielsweise der Behandler eine Frau als hysterisch bezeichnet und sie dem Psychiater überweist, während eine genaue Kontrolle zeigt, dass eine Hyperthyreose, also eine Überfunktion der Schilddrüse, vorliegt. Die Symptome sind bei einer leichteren

Art dieser Erkrankung bekanntlich ähnlich wie bei Hysterie, und zwar besonders in bezug auf die seelische Überempfindlichkeit und die Rhythmusstörungen des Herzens. Wenn man diese Ähnlichkeiten übersieht, kann man mit Leichtigkeit verkehrt schlussfolgern und die Lage des Patienten durch unrichtige Anordnungen verschlimmern. Wer aber die beiden Krankheiten zu unterscheiden vermag, wird klar erkennen, wie er vorzugehen hat, denn sein Sehvermögen, das ihn in diesem Falle nicht im Stiche lässt, wird ihm den Weg zu erfolgreichen Behandlungsmöglichkeiten weisen. Schätzt daher ein Arzt eine Krankheit nicht richtig ein, dann ist damit noch lange nicht gesagt, dass dem Patienten nicht geholfen werden kann, wenn man ihn nicht dem Psychiater übergibt. Wir sollten viel eher versuchen, der bereits erwähnten Regel zu folgen, die uns bestätigt, dass kleine Reize anregen, grosse aber zerstören können. Siemag uns vielleicht manches erkennen lassen, was wir vorher nicht beachteten, weil wir es nicht sehen konnten.

### **Wissenswertes über die Kartoffel**

Was können wir anderes über die Kartoffel wissen, als dass sie mit ihren schmackhaften Knollen unseren Tisch bereichert. Ja, so weit geht das Wissen der meisten von uns über dieses eigenartige Nachtschattengewächs, das in lateinischer Sprache als *Solanum tuberosum* bekannt ist. Gerade, weil es ein Nachtschattengewächs ist, haben unsere Vorfahren bei seiner Einführung in Europa einst ein gar eigenartiges, enttäuschendes Erlebnis mit ihm gehabt. Niemandem war die Pflanze zuvor bekannt, ist sie doch im peruanischen Bergland heimisch.

Wer die Berggegenden von Peru bereist, wird sich darüber wundern können, wie viele Sorten von Kartoffeln dort gedeihen. Besonders auf der grossen Hochebene von Cuzco bis Puno am Titicacasee pflanzen die Indianer sehr viel und schönes Gemüse und mancherlei Kartoffelsorten, die man bei uns nicht kennt.

Kein Wunder, denn wie bereits schon erwähnt, ist dort die Heimat der Kartoffel.

Erst im 16. Jahrhundert kam es spanischen Seeleuten, wie Franz Drake, in den Sinn, diese wohlschmeckende Knollenpflanze mit nach Europa zu bringen, um sie auch unserem Erdteil als Nahrungsmittel anzubieten. Aber o weh, keiner von den Überbringern dieser köstlichen, bereichernden Gabe klärte die Beschenkten über deren Anbau auf. Oftmals geschieht es im Leben, dass jener, der über ein Geheimnis bewandert ist, glaubt, der Uneingeweihte müsse es bereits auch schon kennen. So kam es denn zu der bereits angetönten, grossen Enttäuschung. Niemand von den Anpflanzern schien in der neuartigen Pflanze ein Nachtschattengewächs mit seiner giftigen Eigenschaft zu vermuten und niemand schien zu ahnen, dass nicht die grünen Früchte zur Nahrung brauchbar waren, sondern

eben nur die Knollen, die überhaupt keiner von ihnen beachtete. Kein Wunder, dass der Genuss der Früchte schädliche Folgen zeitigte, denn jeder, der das neue Gemüse prüfen wollte, zog sich eine bemerkenswerte Vergiftung mit Brechdurchfall zu. Verärgert und enttäuscht verbrannten daher die Teilnehmer an dem unruhmlichen Mahl die ganzen Pflanzen auf offenem Felde, sowohl die Stauden, die Früchte, wie auch einige der daran hängenden Knollen, die im Feuer schön braten konnten. Als dann eine von ihnen aus der Asche heraurollte und einer der Teilnehmer am Vernichtungswerk darauftrat, duftete sie so herrlich, dass er, ungeachtet der schlimmen Erfahrungen, die seine Kameraden hinter sich hatten, es wagte, sie zu kosten und siehe da, sie mundete herrlich! Da ging ihm ein Licht auf, dass nicht die eigentlichen Früchte essbar seien, sondern nur die Knollen. Das Rätsel war somit gelöst und Europa hatte ein zusätzliches Nahrungsmittel gewonnen, das nicht nur als guter Eiweiss-, Stärke- und Vitamin-C-Lieferant von Bedeutung ist, sondern auch als Heilmittel zugezogen werden kann.

### **Verschiedene Heilmöglichkeiten**

Bereits hat der rohe Kartoffelsaft bei Arthritis seine heilsamen Dienste bewiesen. Auch zur Heilung von Magengeschwüren ist er ein hervorragendes Mittel. Wenn man morgens den Saft einer mittleren Kartoffel, was ungefähr 1/3 Glas ausmacht, nüchtern einnimmt, dann werden in 3—6 Wochen die Magengeschwüre in der Regel verschwunden sein. Um den Geschmack des Saftes zu verbessern, kann man ihm etwas frischen Karottensaft beifügen. Wer nicht dazu kommt, den Saft selbst zuzubereiten, der kann den milchsauren Biotta-Kartoffelsaft verwenden.

Bei Übersäuerung des Magens, die das bekannte Sodbrennen zur Folge hat, wirkt roher Kartoffelsaft zusammen mit Tau-sendguldenkraut ausgezeichnet. Einfachheitshalber kann man dem Saft die Cen-taurifrischpflanzentropfen beigeben. Es

ist noch nicht festgestellt, ob der Solanin gehalt von ungefähr 0,002% diese Wirkung auslöst, oder ob diese den alkalischen Salzen zuzuschreiben ist.

In der letzten Nummer unserer Zeitschrift erfolgte unter der Rubrik: «Aus dem Leserkreis» ein interessanter Bericht, der bekanntgab, wie Solanumkomplex zusammen mit Petasan bei Magen- und Lebererkrankung rasche Befreiung von Schmerzen, ruhigen Schlaf, guten Appetit und Gewichtszunahme beschaffte. Obwohl der Solanumkomplex aus der Kartoffelstaude bereitet wird, die ja, wie wir aus unserem Bericht erfahren haben, vergiftend wirken kann, besitzt das Mittel infolge seiner homöopathischen Dosierung die erwähnten Heilmöglichkeiten. Grosse Solanummen gen dagegen können stark vergiftend, ja sogar lebensgefährlich sein.

### **Aufgepasst!**

Die Blätter der grünen Staude besitzen ungefähr 0,06% Solanin, die Blüten 0,6% und die Früchte, die wie grüne Beeren aussehen, enthalten etwa 1% davon. Sehr gefährlich sind auch die weissen und noch schlimmer die grünen Keime. Sobald diese im Winter oder Frühling in Erscheinung treten, heisst es aufpassen, dass man es nicht versäumt, sie sorgfältig auszustechen. Sie können besonders auch auf die Augen eine schädigende Wirkung ausüben. Wenn die Knollen halb über der Erde wachsen, so dass dieser Teil der Kartoffel grünlich wird, dann muss dieser entfernt werden, da er giftig ist. Es muss demnach alles verstanden und richtig angewendet werden und nie ist gesagt, dass eine Pflanze, die als schädlich gilt, nicht auch nützlich sein, ja sogar heilwirkende Eigenschaften besitzen kann. Die Kartoffel ist nach dieser Schilderung bestimmt ein sprechendes Beispiel dieser Art, das allerdings verstanden sein will, soll es nicht zum Verhängnis, sondern zum Nutzen gereichen.