

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 12

Artikel: Karotten, Carotin und Biocarottin
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553579>

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: 16.02.2026

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

gleicher Weise wiederholt, denn jeder ist sich schliesslich selbst der Nächste und möchte aus einer solchen Veranstaltung für sich möglichst viel gesundheitlichen Nutzen ziehen können.

Erfolgreiche Richtlinien

Den grössten Nutzen erlangt man allerdings, wenn man gewisse Lebensregeln zu beachten lernt, weil man sich zu natürlichem Denken hat erziehen lassen. Schon der Prophet des Altertums berichtet uns, wie der Sämann vorgeht mit Pflug und Egge und dem Dreschschatz, und wie er je nach der Art des Saatgutes den richtigen Platz wählt, um eine erfolgreiche Ernte erwarten zu können. Gleichzeitig erfahren wir, wer ihn hierzu anleitete, nämlich: «So unterwies ihn sein Gott zum richtigen Verfahren, er belehrte ihn.» Unsere Zeit, in der alles verfeinert und verkünstelt wird, hat es doppelt nötig, wieder natürlich denken und überlegen zu lernen, denn die unverkünstelten Erzeugnisse des Feldes und der Bäume sind zur Erhaltung unserer Gesundheit geschaffen worden, da sie in ihrer Zusammensetzung richtig gestaltet sind, und gleicherweise verhält es sich auch mit den Kräutern, die auf wunderbare Art und Weise dem Boden Werte abgewinnen, die sie in umgearbeiteter Form zu unserem gesundheitlichen Nutzen an uns weiterleiten können. Unsere Aufgabe besteht nun darin, die göttliche Weisheit, die sich in allem Erschaffenen für uns nutzbringend offen-

bart, richtig zu erfassen und schonungsvoll auszuwerten. Auf diese Weise erhalten auch wir, wie einst der Sämann des Altertums, vernünftige Unterweisung, die zu unserem Besten dienen kann. Wenn wir uns so belehren lassen, dass wir den Nutzen verstehen, der uns aus einer natürlichen Denkweise erwächst, dann haben wir die Grundlage erlangt, die uns hilft, unser Vertrauen auf das zu lenken, was durch göttliche Weisheit zu unserem Wohle entstanden ist. Wieviel Leiden hätte sich die Menschheit erspart, wäre sie nicht auf dem Gebiet der Lebens- und Heilweise, wie auch auf den noch wichtigeren geistigen Gebieten von dem abgewichen, was uns göttliche Unterweisung mit den mannigfachen Gaben der unverkünstelten Natur grossmütig schenkte! Es ist daher tatsächlich eine Genugtuung, wenn man feststellen kann, dass manche richtig denken lernen und die empfangene Einsicht mit der Zeit auch recht anzuwenden verstehen. Diese Genugtuung verschaffte mir auch der kurze Hollandaufenthalt mit seinen eigenartigen, erfrischenden Festlichkeiten, die ganz den holländischen Sitten und Gebräuchen angepasst waren. Nach einem tiefen Atemholen am Strande in kühler Meeresluft ging's wieder dem heimatlichen Binnenland entgegen mit der beruhigenden Gewissheit, dass die Holländer Freunde zum Wohle lernbereiter Mitmenschen im richtigen Sinn vorbeugend säen und die Saat sorgfältig pflegen werden.

Karotten, Carotin und Biocarottin

Die Karotten, auch Mohrrüben genannt, sind so reich an wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen, dass sie mit Recht als Heilnahrung bezeichnet werden können. Besonders in der vitaminarmen Zeit des Winters und des Vorfrühlings sollte man jeden Tag in irgendeiner Form Karotten geniessen, und zwar möglichst roh, denn dann bieten sie ihren vollen Wert dar. Kinder lieben es ja sehr, Karotten wie einen Zuckerstengel zu knappern. Wenn daher die Mutter die geschälten Karot-

ten in vier Teile schneidet und so auf den Mittagstisch bringt, jammert höchstens die Grossmutter darüber, die Kinder aber strengen ihre starken Zähne gerne etwas mehr an als sonst. Früher verstand man unter Rüeblisalat gekochte Karotten, die man nach dem Schälen in Scheibchen schnitt und zum Salat zubereitete. Seitdem wir die Vitaminfrage kennengelernt haben, ist dieser Salat in Vergessenheit geraten und an seine Stelle traten roh geraffelte Karotten, die mit einer Zugabe

von geraffeltem Meerrettich nebst der üblichen Salatsauce ausgezeichnet munden.

Nutzbringender Gehalt der Karotten

1 kg Karotten enthalten ungefähr 2½ g Kalium, etwa 300 mg Kalk, 6 mg Eisen und 0,6 mg Kupfer. Bedenkt man nun, wie wichtig Eisen und Kupfer in organischer, also pflanzlich gebundener Form für das Blut sind, dann hat man allen Grund, besonders den Kindern viel Karotten oder Biocarottin zu geben. Phosphor ist bekanntlich für das Gehirn, und zwar hauptsächlich für das Gedächtnis sehr wichtig, weshalb es erfreulich ist, dass in 1 kg Karotten ungefähr 300 mg Phosphor enthalten ist. Der Genuss von Karotten ist auch für die Drüsen angebracht, denn auch das für sie so wichtige Jod findet sich in der Mohrrübe vor. Auch Magnesium und Kobalt können wir durch den Genuss von Karotten in uns aufnehmen. Was aber besonders wichtig ist, das ist der Gehalt an Carotin oder Provitamin A, das mit 70 mg in 1 kg Rüebli vertreten ist.

Dieses Carotin leistet uns besonders nützliche Dienste. Es ist bekannt, dass es außerordentlich wichtig ist zur Erhaltung einer gesunden Zellstruktur, wie auch eines gut arbeitenden Verdauungsapparates. Es hilft auch für einen gesunden und widerstandsfähigen Zahnaufbau sorgen. Ebenso trägt Vitamin A, also Carotin, neben Kalk und Vitamin D zur Erhaltung gesunder Zähne sein Bestes bei.

Interessant und wertvoll ist es, zu wissen, dass eine reichliche Zufuhr von Carotin sogar die Bildung von Nierensteinen zu verhindern vermag. Dies liess sich durch entsprechende Beobachtungen feststellen. Ein Mangel an Carotin oder Vitamin A trägt zur grösseren Empfänglichkeit von allerlei Infektionen, vor allem von Erkältungskrankheiten bei.

Eine reichliche Zufuhr von Carotin hilft zur besseren und rascheren Heilung einer Lungenentzündung, verschiedener Formen von Herzleiden, ja sogar von Ekzemen und Psoriasis. Auch während der

Schwangerschaft ist ein erhöhter Bedarf von Carotin festzustellen. Bekannt ist auch, dass die Augen grossen Nutzen ziehen durch die Einnahme von Carotin. Die Sehschärfe kann dadurch verbessert werden. Dass man durch eine genügende Einnahme von Carotin auch die Nachtblindheit vermindern kann, kommt besonders Fliegern und Automobilisten bei nächtlichen Fahrten zugute. Sehr erfreulich ist es aber auch, dass die Neigung zu Starbildung durch Carotin ebenfalls vermindert werden kann. Beobachtungen sollen sogar gezeigt haben, dass sich die Funktion der Keimdrüsen durch Vitamin A zu verbessern vermag, da Carotin auf die Bildung der Sexualhormone einen gewissen Einfluss ausübt, so dass bei Sexualschwäche und Impotenz Carotin sehr hilfreich sein kann. Diese Hilfe wirkt sich besonders günstig aus, wenn man gleichzeitig Pollavena einnimmt. Die erwähnte Wirksamkeit mag vom Gehalt an Vitamin E herrühren, denn in 1 kg Karotten finden sich ungefähr 25 mg Vitamin E vor. Ergänzend ist noch der weitere Gehalt verschiedener Vitamine zu erwähnen, so dass 1 kg Karotten des weitern noch 0,5 mg Vitamin B1, B2 und B6 enthalten, ferner noch das wichtige Vitamin K sowie ungefähr 50 mg Vitamin C, das bekanntlich für die Nerven so wertvoll ist.

Karotten zur Winterszeit

Unser Ernährungsprogramm für den Winter benötigt die tägliche Aufnahme eines Karottenproduktes. Dabei steht uns ein guter Karottensalat zur Verfügung oder ein Glas frisch gepresster Karottensaft, abwechselungsweise können wir auch den milchsäurefermentierten Biotta-Carotina oder ein Teelöffelchen voll Biocarottin einnehmen.

Die grosse Karottenernte veranlasst uns, eine nützliche Verwertung der überschüssigen Karotten vorzunehmen. Wir dicken daher Saft biologisch gezogener Karotten im Vakuum bei niedriger Temperatur ein und erhalten dadurch das stark konzentrierte Biocarottin, das neben anderen Vorteilen auch ausgezeichnet gegen Ein-

geweidewürmer wirkt. Bei gleichzeitiger Einnahme von Papayasan, das aus einer Tropenpflanze hergestellt ist, kann man seinen Darm von schädigenden Darmparasiten reinhalten. Auch als Ergänzung unserer Leberdiät hat sich Biocarottin vorzüglich bewährt, denn die vielen Vorteile der Karotten können in konzentrierterem Zustand noch besser zur Geltung

kommen. Wenn uns doch die Natur mit so vielen guten Rohstoffen beschenkt, die sich ohne fragliche Nebenwirkungen zu unserem Wohle günstig auszuwirken vermögen, warum sollen wir uns dann um chemische Mittel bemühen, die nicht auf natürlicher Grundlage entstanden und daher für uns artfremd sind?

Notwendige Beachtung unserer Leber

Die meisten Menschen sind der Ansicht, dass ihre Leber in Ordnung sei, wenn sie keine Beschwerden verspüren, und oft hört man über Darm- und Verdauungsstörungen klagen, ohne dass man die Ursache bei der Leber oder Galle suchen würde. Dass dem so ist, entspringt einer Eigenart der Leber, denn obwohl sie für unsere Gesundheit eines der allerwichtigsten Organe ist, weshalb sie auch täglich eine äusserst grosse Leistung zu vollbringen hat, meldet sie sich doch selbst bei ernstlichen Störungen meist nicht mit Schmerzen.

Diese Feststellung sollte uns nun aber veranlassen, nicht gleichgültig, sondern sehr wachsam zu sein. Wir sollten solche Störungen frühzeitig erkennen und beheben können. Wer glaubt, Leberstörungen vernachlässigen zu dürfen, weil sie sich ohne mahnende Schmerzen äussern, täuscht sich, denn in Wirklichkeit ist diese sorglose Einstellung sogar gefährlich. Wollen wir also nicht irregehen, dann müssen wir uns bemühen, an gewissen Symptomen festzustellen, ob unsere Leber besonderer Beachtung und Pflege bedarf.

Sobald uns Früchte mit ihrer Fruchtsäure oder auch Fettgebackenes Schwierigkeiten bereitet, müssen wir beginnen, ernstlich für unsere Leber zu sorgen. Beobachten wir gleichzeitig auch einen seelisch gedrückten Zustand, der sich mit der Zeit in steter Gehässigkeit äussert oder gar in Gemütsdepressionen ausartet, dann müssen wir der Leber unsere volle Aufmerksamkeit zuwenden, denn neben den physischen können auch seelische Ursachen

zu starken Störungen in der Leber- und Gallenfunktion führen. In solchem Falle sollte neben einem guten Heilmittel und richtig gewählter Diät auch noch eine seelische, also psychotherapeutische Behandlung erfolgen. Kummer, Sorgen, grosse Enttäuschungen, unerwartete und harte Vorkommnisse können andauernde Spasmen auslösen und dadurch oft beträchtliche Leberstörungen hervorrufen. Da diese das Allgemeinbefinden stark in Mitleidenschaft ziehen und oft zu Fehlschlüssen Veranlassung geben, ist es sehr notwendig, die Symptome genau zu kennen. Besonders Menschen, die, wenn sie leidend sind, nicht gerne zum Arzt gehen, versäumen oft, beizeiten etwas gegen die Funktionsstörungen zu unternehmen, bis es reichlich spät oder sogar zu spät ist, erfolgreich dagegen vorgehen zu können.

Eine literarische Hilfe

Manche trübe Erfahrungen, die ich bei Freunden und Bekannten sammeln konnte, haben mich veranlasst, mich eingehend mit Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse zu befassen und als Ergebnis ein ausführliches Buch darüber herauszugeben, das über die verschiedenen Störungen und deren Behebung Aufschluss erteilt. «Die Leber als Regulator der Gesundheit» gibt sowohl Auskunft über die Erkennung von Krankheitssymptomen, als auch Anweisungen über die Gesamttherapie, und nicht zuletzt erteilt das erwähnte Buch, was von äusserst praktischer Bedeutung ist, auch ausführliche Ratschläge über eine zweckmässige Leber- und Gallendiät. Da jedoch Vorbeu-