

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 1

Artikel: Sauerkraut als Heilmittel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969332>

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: 07.02.2026

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

der Pflanzen viel rascher vorsichgehen als bei der üblichen Pflanzungsart.

Auch bei Beerensträuchern ist diese Methode der Bodenbedeckung äusserst vorteilhaft und hat sich gut bewährt. Man muss nur darauf achten, dass man zu dieser Bedeckung stets junges Gras verwendet, das noch keine reife Samenbildung aufweist. Gleich verhält es sich mit einer allfälligen Verwendung von Unkraut. Wenn man diese Vorsichtsmassnahme unbeachtet lässt, hilft man das Unkraut mehren, während es sich durch eine richtige Handhabung der Bodenbedeckung unter der Schicht der Gründüngung nicht entwickeln kann, denn die womöglich vorhandenen keimenden Samen ersticken unter der Gründüngungsdecke. Bei dieser Düngungsart ist es auch nicht mehr nötig, den Boden zu hacken.

Algenkalk

Man kann den Boden auch noch mit wertvollen Spurenelementen aus dem Meere bereichern, indem man sich zeitweise des Algenkalks bedient. Der Boden erhält da-

durch das wertvolle Jodkali. Bei Algenkalkdüngung werden die Pflanzen viel gesünder und sind vor allem auch weniger auf Pilzkrankheiten anfällig. Seit man den Algenkalk zu Düngzwecken verwendet, konnte man diese erfreuliche Feststellungen machen. Kürzlich berichtete ein Bekannter, dass er auf mein Anraten hin seine Erdbeeren mit Algenkalk gedüngt habe. Er war über das Ergebnis sehr erfreut. Noch im Laufe des Novembers konnte er in der Genferseegegend schöne, grosse Erdbeeren ernten. Er rühmte ihre Schmackhaftigkeit und den hohen Zuckergehalt. Gewöhnlich tragen um diese Zeit herum nur noch die kleinen Monatserdbeeren Früchte, weshalb der Bekannte sehr erstaunt war, dass auch die grossen Erdbeersorten trotz dem regnerischen Sommer bis zur Zeit der Schneefälle schöne Früchte reifen liessen. Er schrieb diesen Vorzug einzig dem Einfluss des Algenkalkes zu. Sicher wird diese natürliche Düngung aus dem Meer in Zukunft noch manchem helfen, seine Ernte zu verbessern.

Sauerkraut als Heilmittel

James Cook, der berühmte Weltumsegler, hatte eine besondere Medizin an Bord seiner Segelschiffe, und er konnte sich rühmen, der einzige Weltumsegler seiner Zeit zu sein, der keinen Skorbut bei seiner Mannschaft in Kauf nehmen musste. Damals war der Skorbut die gefürchtete Seefahrerkrankheit, die manchen kühnen Seefahrer zwang, seine Pläne abzuändern oder aufzugeben. Diese geheimnisvolle Medizin, die die Matrosen auf Cooks Schiffen völlig von Skorbut zu bewahren vermochte, war nichts anderes als einige Fässer gutes Sauerkraut. Obschon Cook von Vitamin C noch nichts wusste, bewies doch die praktische Erfahrung, dass im rohen Sauerkraut genügend antiskorbustisch wirkende Stoffe vorhanden sind, um seine Mannschaft frisch und leistungsfähig zu erhalten.

Gewiss sollte uns die soeben geschilderte Tatsache genügend zeigen, dass wir unserer Gesundheit einen grossen Dienst erweisen, wenn wir den ganzen Winter hindurch bis in den Frühling hinein täglich rohes Reformsauerkraut auf den Tisch bringen, und zwar solange, bis wieder vitaminreiches Frühlingsgemüse erhältlich ist. Dieses Vorgehen ist noch aus anderen Gründen sehr wertvoll für uns, denn Sauerkraut besitzt noch andere Vorzüge, die uns veranlassen sollten, diesem gesunden Nahrungsmittel vermehrte Beachtung zu schenken.

Bekanntlich ist Weisskraut, aus dem das Sauerkraut gewonnen wird, sehr kalkreich. Wird es in die milchsäure Form zu Sauerkraut übergeführt, entsteht dadurch ein neuer Vorteil, denn der Kalk ist auf diese Weise viel leichter löslich. Wer un-

ter Verstopfung leidet, findet im Sauerkraut ein gutes Heilmittel, denn wenn man dieses täglich roh geniesst, kann man dadurch auch eine ziemlich hartnäckige Verstopfung beheben. Auch zur Anregung der Bauchspeicheldrüse hat sich Sauerkraut sehr gut bewährt. Aus diesem Grund vermag es auch die Heildiät des Zuckerkranken zu bereichern. Biosauerkraut, wie auch jedes andere Reformsauerkraut, das den gesundheitlichen Normen entspricht und im Minimum nur 1% Kochsalz enthält, ist auch dem Nierenkranken sehr zuträglich. Bekanntlich wirkt Sauerkraut auch sehr

gut zur Regenerierung der Darmflora, weshalb es besonders bei Dysbakterie gute Dienste leistet. Auch der Sauerkrautsaft ist in solchem Falle ein vorzügliches Heilgetränk. Man kann sich seine heilsame Wirkung jedoch noch erweitert zunutze machen, indem man diesen Saft als Grundlage zur Bereitung von Salatsaucen verwendet, wozu er sich sehr gut eignet. Ein sorgfältig hergestelltes Sauerkraut, das viel Gewürze, aber im Minimum nur 1% Kochsalz enthält, ist eine sehr empfehlenswerte Heilnahrung, die wir auf keinen Fall unterschätzen sollten.

„Der kleine Doktor“ ist grösser geworden

Ein Mensch mit kleinem Wuchs wird, wenn er erwachsen ist, wohl kaum mehr grösser werden, aber «Der kleine Doktor» hat es gewagt, nochmals zu wachsen, denn schliesslich ist er ja kein Ratgeber, der sich nach den üblichen Gesetzen des Wachstums richten muss. Er kann zunehmen, wenn es die Notwendigkeit erfordert, und da wir ja in Zeiten leben, die eine Mehrung von Krankheiten mit sich bringt, ist es gut, auch die Ratschläge zu mehren. Aus diesem Grunde hat sich daher «Der kleine Doktor» um etwa 100 Seiten erweitert, und in dieser vergrösserten Aufmachung wird er im Februar aus den Druckmaschinen kommen. Es erforderte mehr Zeit und Anstrengung, das ganze Buch zu überarbeiten, als wir glaubten, aber es war bestimmt angebracht, auch neuere Erfahrungen und Beobachtungen beizufügen, denn diese Bereicherung wird manchem zugute kommen. Patienten, Freunden, Bekannten und allen Interessenten einer gesunden Lebensführung wird das Buch im neuen Kleide vermehrte Freude bereiten. War es bis jetzt Hunderttausenden ein guter Berater, so wird es in seiner vergrösser-

ten Gestalt noch weiteren Tausenden in gesunden und kranken Tagen als getreue Hilfe beistehen können. «Der kleine Doktor» mag manchem unserer Leser von den früheren Auflagen her bekannt sein. Viele mögen es vielleicht bedauern, ihn schon zu besitzen, weil sie sich die neue Ausgabe wünschen. Wie wäre es in solchem Falle, wenn man das ältere Exemplar einer unbemittelten Familie zukommen liesse, denn dieses könnte ihr bestimmt noch grosse Dienste leisten? Sich selbst kann man dann mit gutem Gewissen ein Exemplar der Neuauflage leisten. Es wird sich dies bestimmt lohnen.

Obwohl die Herstellungskosten von Büchern allgemein stark gestiegen sind, kostet «Der kleine Doktor» im neuen Kleide mit ungefähr 600 Seiten gleichwohl nur Fr. 22.50. Wer noch vor dem 1. Februar ein Exemplar bestellt, erhält dieses zum Subskriptionspreis von Fr. 21.50. Jede Bestellung, die bis zum 1. Februar beim Verlag A. Vogel, Teufen/AR, eingeht, wird also 1 Franken billiger geliefert als nachher. Sehr beliebt ist «Der kleine Doktor» auch zu Geschenkwegen.