Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 27 (1970)

Heft: 5

Titelseiten

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

A. VOGEL'S

Gesundheits NACHRICHTEN

JAHRGANG 27
5
MAI 1970

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG

Preis 60 Rp.

Eine Entdeckung:

Mobilisieren Sie die «Gesundheits-Polizei» Ihres Körpers

oder

Warum beginnt die moderne Mahlzeit mit etwas Ungekochtem?

Das wissen wir noch aus der Schule: Bei einer Infektion kann unser Organismus bekanntlich die weissen Blutkörperchen (Leukozyten) aufbieten und in die Gefahrenzone schicken. Die Leukozyten greifen dann die schädlichen Eindringlinge an und vernichten sie. Das ist ein Hauptmerkmal der Abwehrfähigkeit eines gesunden Körpers. Es ist aber von grösstem Interesse, wenn in einem Leitartikel des Journals der Amerikanischen Ärztegesellschaft (JAMA 191/6, 492) über eine Entdeckung berichtet wird, die wieder einmal mehr beweist, wie wichtig eine gute Verdauung ist. Mehrere Forscher haben nämlich bewiesen, dass die Abwehrleistungen der weissen Blutkörperchen stark vom Zustand der Darmbakterienflora abhängig sind. Je gestörter und entarteter die Darmflora, desto schwächer und langsamer die Infektabwehr, je gesünder, um so schneller reagiert die körpereigene «Polizei». Auch europäische Forscher wie Prof. Dr. W. Kollath, Dr. Tropp und Dr. Rusch haben nachgewiesen, dass eine gesunde Darmbakterienflora und somit eine kräftige Abwehrbereitschaft der Leukozyten stark von einem gesunden Darmmilieu abhängen. Dieses aber werde am besten durch Rohkost und enzymreiche Milch erreicht.

Unser Körper ist trotz allen technischen Erfolgen unserer Zeit immer noch eines der grössten Wunderwerke, das man sich vorstellen kann. Die Forscher haben nämlich auch herausgefunden, dass immer dann, wenn eine Mahlzeit mit Rohkost oder einem Getränk beginnt, das weder stark erhitzt noch denaturiert (unnatürlich verändert) worden ist, die maximale Abwehrbereitschaft erhalten bleibt, wogegen immer eine unerwünschte Belastung des Organismus auftritt, wenn dem Körper gekochte Nahrung zugeführt wird. Beginnt aber eine Mahlzeit mit etwas Frischem, Ungekochtem, unterbleibt diese Schwächung, auch wenn nachher gekochte Nahrung folgt.

Praktisch angewandt heisst das: Rohkost und Gemüsesäfte haben die wunderbare Fähigkeit die Abwehrkräfte unseres Körpers ständig in Alarmbereitschaft zu halten und eine maximale Verteidigung gegen fremde Keime zu entwickeln. Ein Grund mehr, jede Mahlzeit mit einem Biotta-Gemüsesaft zu beginnen, der ja durch seinen natürlichen Gehalt an Milchsäure (Lactofermentation) eine besonders gute Wirkung auf die Verdauungsorgane ausübt. Auserdem werden Biotta-Säfte ausschliesslich aus biologisch angebauten, ohne Kunstdünger und ohne giftige Insektizide gezogenen Gemüsen hergestellt, getreu der Devise des Ernährungsforschers Prof. Dr. W. Kollath: Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich! Man ist also gut beraten, wenn man sich zur Gewohnheit macht, jede Mahlzeit mit einem Biotta-Gemüsesaft zu beginnen. Er schmeckt ausgezeichnet, ist ein idealer Aperitif für Autofahrer und enthält ganz wenig Kalorien.

Jede moderne Mahlzeit beginnt mit einem Biotta-Gemüsesaft

Gute Gesundheit wünscht Ihnen Biotta AG,

8274 Tägerwilen, Telefon 072 9 67 11

Dr. H. Brandenberger