**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 28 (1971)
**Heft:** 10

**Artikel:** Gemüsesaftkuren
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-553200

**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:** 06.08.2025

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

### Heidelbeeren

Solange man Heidelbeeren ernten kann, sollte man sich ihrer bedienen, sind sie doch besonders für den Leberkranken bekömmlich, auch noch dann, wenn er sich sonst anderer Früchte enthalten muss. Gleich vorteilhaft sind sie auch für den Zuckerkranken. Sie bewähren sich als heilendes Diätnahrungsmittel ebenfalls bei der Herterschen Krankheit, bei Darmkatarrhen und bei Dysbakterie.

## Gemüsesaftkuren

So, wie man es im Frühling als günstig erachtet, nach der langen Winterszeit zur besonderen Belebung des Körpers eine Saftkur durchzuführen, so mag es auch nicht abwegig sein, vor Winterseinbruch die Körpersäfte zu erneuern. Immer mehr anerkennt man die Gemüsesäfte als Heilspender. Ihre spezifische Wirkung ist stärker als jene der Fruchtsäfte. Da sie gehaltlich sehr konzentriert an Vital- und Nährstoffen sind, eignen sie sich gut, ein allfällig stoffliches Manko ausgleichen zu helfen. Ist dieses jedoch gedeckt, dann kehren wir auch vernünftigerweise wieder zur allgemeinen Ernährungsform zurück. Gleicherweise verfahren wir, wenn wir die Kur zur Säftereinigung benützen wollen. Bekanntlich verfügen fast alle Säfte über einen Basensäureüberschuss. Während einer Saftkur erhält daher der Körper überschüssige basische Stoffe, die sich mit den vorhandenen freien Säuren verbinden können. Dies hat das, was wir eigentlich durch eine Säftereinigung anstreben, zur Folge, denn Stoffwechselgifte, Harnsäure, und verschiedene Säuren in gebundener Form gelangen zur Ausscheidung. Wir erlangen also durch die Säfte eine günstige Beeinflussung des Basensäuregleichgewichtes, was für unseren gesundheitlichen Zustand als grosser Vorteil zu werten ist.

Des weitern dürfen wir die günstige Wirkung auf den Darm nicht gering achten, denn während einer Säftekur kann dieser gewissermassen von den mannigfachen Verdauungspflichten des Alltags ausruhen und somit alle möglichen Stoffwechselresten aufarbeiten. Dies trägt unmittelbar zur Reinigung der Darmzotten bei, was für die Säftereinigung sehr förderlich ist. So wie der Darm können sich auch noch andere Organe während einer Säftekur besonderen Reinigungsarbeiten widmen, und zwar vor allem auch die Niere und die Leber.

### Vorteile nach der Saftkur

Nachdem wir mit unserer Kur erreicht haben, was wir bezweckten, den Erfolg zu festigen, denn es wäre schade, wenn wir den Nutzen der Kur beeinträchtigen würden. Statt daher zu einer entwerteten Nahrungsweise zurückzukehren, wenden wir uns viel eher einer kräftigen Naturkost zu. Durch die Saftdiät hat sich unser Gaumen bereits umgewöhnen müssen, so dass ihm ein Wechsel in der Ernährungsweise weniger fremd sein mag. Wir kehren also nicht mehr zum Weissmehl und Weissgebäck zurück, nicht zu Industriezucker und künstlichen Süssigkeiten, sondern lernen das Vollgetreide und den Naturreis schätzen, wie auch biologisches Gemüse und Rohsalate. Es wird uns auch dienlich sein, unsere Gemüsemahlzeiten jeweils mit einem kleinen Glas neutralen Gemüsesafts zu bereichern, wobei wir allerdings stets auf gesundheitliche Schwächen Rücksicht nehmen müssen, denn wer beispielsweise zu hohem Blutdruck neigt, darf dem Karottensaft, wenn überhaupt, nur mässig zusprechen. Wir sollten uns ohnedies immer nach unserem eigenen Gesundheitszustand richten und sorgfältig prüfen, was uns bekömmlich ist, denn es ist keineswegs gesagt, dass eine Kur, die unserem Nachbarn helfen konnte, auch für uns dienlich ist. Zwar mögen wir von einer Gemüsesaftkur hell begeistert sein, sollten sie aber doch nicht zu lange ausdehnen, denn unser Körper kann auf die

Dauer nicht alleine mit Säften auskommen, sie mögen noch so wertvoll und leicht assimilierbar sein. Er braucht bekanntlich auch Eiweiss, ja sogar die unverdauliche Zellulose kann er nicht gänzlich missen, denn mit der Zeit würde der Darm durch blosse Saftnahrung zu sehr verwöhnt werden. Wenn dem Körper durch Saftkuren auch eine kurzfristige Entlastung nützlich ist, entbindet es uns doch nicht von der Berücksichtigung des Ganzheitsgesetzes. So wie wir als Einzelmenschen eine Ganzheit darstellen, so ist es auch unsere pflanzliche Nahrung. So, wie wir in Gesundheitsfragen den ganzen Menschen berücksichtigen müssen, so benötigen wir für allgemein die ganze Pflanze, also nicht nur deren Saft, zu unserer Ernährung.

**Der wöchentliche Safttag**

Es leuchtet uns daher ein, dass Saftkuren nur dann und wann in Frage kommen. Zu welchem Zwecke, haben wir bereits erwähnt. Um uns aber die vorteilhafte Wohltat der Säfte auch in den Zwischenzeiten dienlich sein zu lassen, können wir in unser Ernährungsprogramm einen wöchentlichen Safttag einschalten. Schon dieser einzige Tag verschafft uns im Laufe der Wochen die zuvor geschilderten Vorzüge, wenn auch nur in bescheidenem Rahmen. Da wir uns aber überhaupt schon zu einer natürlichen Ernährungsweise entschlossen haben, wird ein zusätzlicher Wochensafttag den Gesundheitszustand doppelt begünstigen können.
Je nachdem, was unser Körper besonders benötigt, stehen uns für einen ausschliesslichen Gemüsesafttag Kohl, Kabis, Karotten, Randen und Spinat zur Verfügung. Auch für den wöchentlichen Safttag dürfen wir, wie bei der allgemeinen Saftkur, unsere Gemüsesäfte nur aus biologisch gezogenen Gemüsen zubereiten, denn nur dadurch entsprechen wir den Anforderungen, die wir an solche Säfte stellen müssen. Im Laufe des Tages benötigen wir nicht mehr als 4- bis 6mal 1 dl Gemüsesaft. Stets achten wir darauf, diese Säfte gut einzuspeicheln. Schon allein ein solch wöchentlicher Safttag hilft vermehrt Harnsäurestoffe oder harnpflichtige Stoffe auszuscheiden. Wenn wir umständehalber verhindert sind, jede Woche einen Safttag durchzuführen, dann sollten wir uns ihn wenigstens alle 14 Tage zunutze machen. Wer seine vorteilhafte Wirkung kennt, mag ihn überhaupt nicht mehr missen.

**Säfte in ihrer Wirksamkeit**

Wer täglich zu seiner Gemüsemahlzeit ein Gläschen Karottensaft geniessen möchte, kann dadurch die süssen Nachspeisen ersetzen. Das ist vorteilhaft, weil man auf diese Weise mit keinen Verdauungsstörungen zu rechnen hat. Kleine Mengen wirken günstig auf Leber und Galle. Die konzentrierten Nährstoffe der Karotten erhöhen den Hämoglobingehalt im Blute wesentlich. Da dieser Saft infolgedessen günstig auf das Blut wirkt, ist eine ausschliessliche Karottensaftkur jenem zu empfehlen, der sein Blut aufforsten sollte, nicht aber jenem, dessen Blutbild bereits vorzüglich ist. Dann und wann ein Gläschen nach der Gemüsemahlzeit mag zwar auch ihm bekömmlich sein. Da der Karottensaft die Druckverhältnisse in den Adern beeinflusst, kann er den Blutdruck leicht erhöhen, was sich jene merken müssen, die ihn senken sollten. Wer sich seinen körperlichen Verhältnissen anpasst, zieht daraus den grössten Nutzen.
Auch Randen- und Spinatsaft erhöhen den Hämoglobingehalt und wirken günstig auf die Leber. Eine besonders geschickte Anpassung an die Körperverhältnisse durch richtige Dosierung sollte man bei den Säften von Petersilie, Sellerie, Kresse und Rettich beachten, denn hiervon hängt ihre Wirkung ab. Da bei Gallensteinen 1 dl Rettichsaft eine starke Kolik auslösen kann, beschränken wir uns auf nur 1 Teelöffel voll, denn dieser verflüssigt die Galle und unterstützt die Funktion der Leber. Viel hilft demnach nicht immer viel. Das bestätigt uns schon das homöopathische Prinzip, mit dem wir in Konflikt ge-

raten, wenn wir nicht beachten, dass kleine Reize anregen, während grosse zerstören können. Diese Feststellung nötigt uns daher, selbst die besten Heilsäfte so zu dosieren, dass sie uns mengenmässig den Erfolg sichern.
Geschmacklich mögen Kohl- und Kabissaft manchem widerstehen, weshalb wir diese Säfte einer bereits zubereiteten Suppe roh beigeben. Den Kartoffelsaft mischen wir vorteilhaft mit Karottensaft, damit er geschmacklich einladender wird. Bei Arthritis und vor allem auch bei Magengeschwüren möchten wir ihn nämlich seiner vorzüglichen Heilwirkung wegen nicht missen. Biokarottin, der eingedickte Karottensaft, hat sich als gute Leber-therapie erwiesen. Überhaupt stellen solch eingedickte Rohsäfte konzentrierte Nahrungswerte dar. Geschmacklich kann man die Gemüsesäfte auch mit Molkosan aufwerten, doch auch gehaltlich ist dessen Beigabe zu empfehlen, erhöht diese doch den Heilwert der Säfte. Ebenso günstig wirkt sich die Milchsäuregärung bei der Sauerkrautbereitung aus. Auch bei den lactofermentierten Gemüsesäften, die wir als Biotta-Säfte kennen, macht sich dieser Vorzug geltend. Sie nützen schwachen Verdauungsorganen und ergänzen eine zu knappe Gemüsemahlzeit vorteilhaft. Ohne grosse Mühewaltung dienen uns diese Säfte mit ihren verschiedenen Heilwerten im Alltag daher vorzüglich.

## Antibiotisch wirkende Pflanzen

Wer schon einmal die Forschungsergebnisse von Dr. Fleming eingehender betrachtet hat, weiss, wie schwierig es war, aus Schimmelpilzen reines Penizillin zu gewinnen. Nach all den Erfahrungen, die man seither die Jahre hindurch sammeln konnte, ist nun aber der glanzvolle Ruf des reinen Penizillins als Medikament bedeutend verblasst, und zwar infolge der unangenehmen Nebenwirkungen, die es auszulösen vermag. Es ist demnach keineswegs harmlos, zu diesem Mittel zu greifen. In der Regel verursacht es bei Einnahme sogar eine Dysbakterie im Darm. Das Risiko, das man infolgedessen bei Verwendung von reinem Penizillin eingeht, sollte man daher nur in kritischen Fällen, in denen Leben und Tod auf dem Spiel stehen, auf sich nehmen. Des weiteren besteht bei häufiger Verwendung auch noch die Möglichkeit, gegen die Wirksamkeit des Mittels resistent zu werden, so dass es bei bakteriellen Entzündungen nicht mehr anspricht, wie beispielsweise bei einer septischen Lungenentzündung. Wenn solch ein Zustand eingetreten ist, kann man allerdings erfolgreich zu Echinacea, einer Rudbekiaart aus Mexiko, greifen, da diese Pflanze die Fähigkeit besitzt, die unliebsame Resistenz wieder aufzuheben, während sie selbst bei allen entzündlichen Zuständen phantastisch zu helfen vermag.

### Vorteilhafter Ausweg

Im Naturheilverfahren ist man nun allerdings nicht auf die Verwendung von reinem Penizillin angewiesen, finden sich doch in verschiedenen Gewürz- und Gemüsepflanzen antibiotisch wirkende Stoffe vor, die über eine ähnliche Wirksamkeit verfügen, wie sie das Penizillin aufweist. Wir können daher durch diese Pflanzen ohne schwieriges Herstellungsverfahren mühelos zu den Vorzügen der erwähnten Stoffe gelangen. Da sie in Verbindung mit den übrigen Bestandteilen der Pflanzen keine ungünstigen Auswirkungen zeitigen, sind sie für uns wirklich von grossem Nutzen.
In der Volksheilkunde war es schon früher üblich, bei Katarrhen einen Meerrettichsirup zu verwenden, da man dessen vorzügliche Wirkung sehr schätzte. Noch wusste man damals nicht, dass dieser Vorzug jedenfalls auf die antibiotisch wirkenden Stoffe, die diese Wurzelpflanze enthält, zurückzuführen war. Inzwischen hat