

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Die Rande als Nahrungs- und Heilmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553701>

#### 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:** 24.02.2026

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

Fischen, manchmal auch mit Eiern dekken. Vom Genuss roher Salate ist bereits in südlichen Ländern umständshalber abzuraten. Auch Früchte, die sich nicht schälen lassen, können uns gesundheitlich gefährden. Zwar müssen wir uns ja auch vor unserem neuzeitlich gezogenen Obst hüten, wenn wir nicht die Gewähr haben können, dass es völlig biologisch gepflegt wurde.

Bei alten Leuten erkundige ich mich mit Vorliebe über ihre Lebensweise und erfahre dann gewöhnlich, dass sich diese auf natürlicher Grundlage bewegte. Die Schwester meiner eigenen Grossmutter war 100 Jahre alt, als sie im Lehnstuhl sterbend einschlief. Ohne Rohköstlerin oder Vegetarierin zu sein, hatte sie sehr vernünftig gelebt und daher aus ihrer guten Erbmasse auch völligen Nutzen ziehen können. Ebenso erging es einem Zumi-Indianer, dem ich auf meiner Reise begegnet bin. Er war damals schon 118 Jahre alt. In Surinam starb einer meiner farbigen Freunde erst kürzlich im Alter von 103 Jahren, was im feuchtheissen Klima der Tropen schon viel bedeutet, da man erfahrungsmässig zu dem Schluss gelangt ist, dass die Tropenjahre doppelt

zählen. Demnach wäre dieser Freund also bereits doppelt so alt gewesen. Seine gesunde, mässige Lebensweise liess ihn bis zuletzt geistig frisch und tätig sein. Bestimmt ist auch eine gute Erbmasse erforderlich, um sich in hohem Alter noch geistiger Frische und reger Tätigkeit erfreuen zu können. Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an Professor Dr. Johannes Ude, der als Vegetarier mit 93 Jahren starb, und zwar im völligen Besitz geistiger Regsamkeit.

Das ist nun aber nicht durchgehend bei Vegetariern oder Rohköstlern der Fall, denn selbst solche Männer, die interessante Grundsätze und Theorien aufstellten und sie in Büchern bekanntgaben, konnten dann und wann den Tod durch Krebs bei sich nicht verhindern. Auch namhafte Aerzte, deren Literatur noch heute als Standardliteratur gilt, unterlagen dem Krebs, denn nicht allen ergeht es, wie der erwähnten Frau Dr. Nolfi, die sich durch Rohkost über Wasser halten konnte. Nie lässt sich alles auf einen Nenner bringen, denn die Krankheitsursachen können so vielseitiger Art sein, dass ihnen keine Einseitigkeit, kein Fanatismus beizukommen vermag.

## Die Rande als Nahrungs- und Heilmittel

Schon vor 50 Jahren interessierte mich die Randenknolle. Ihr intensiver Farbstoff musste meiner Überzeugung gemäss etwas Wertvolles enthalten. Blutarmen und bleichsüchtigen Menschen empfahl ich deshalb damals schon Brennesseln wegen ihres Gehalts an Chlorophyll und Randen wegen des roten Farbstoffs. Später dickte ich den Randensaft in eigener kleiner Vakuumanlage bis zur Honigkonsistenz ein. Bei Lymphatikern mit all ihren vielseitigen Symptomen konnte ich schöne Erfolge damit erzielen, aber auch bei Blutarmut und Bleichsucht. Ich wusste zwar nicht genau, welche Gehaltstoffe dabei wirksam waren. Auch bei Leberstörungen konnte ich mit Randen gute Wirkungen beobachten, doch dies alles war rein empirischer Art, also Erfolg auf Grund von

Beobachtungen. Wir beobachteten gleichzeitig auch, dass die regelmässige Einnahme von Randen oder Randensaft bei Leukämie das Blut verbesserte, ohne allerdings zu wissen, wieso. Bei verschiedenen Blutkrankheiten setzten wir den eingedickten Karottensaft in Form von Bio-carotin und den Randensaft als Konzentrat ein. Damit konnten wir zum Teil gute Erfolge erzielen, doch beruhte alles auf Intuition, denn die Erklärung fehlte uns, was dabei als wirksamer Faktor in Frage kommen mochte.

## Wissenschaftliche Feststellungen

Heute steht es in der Hinsicht etwas günstiger, da einige wissenschaftlich begründete Erklärungen und Nachweise über die Zusammenhänge von Gehaltstoffen

und Wirkungsmöglichkeiten bestehen. Man weiss heute, dass Randen, Randensaft und Randenkonzentrat über eine antikanzerogene Wirkung verfügen, was besagt, dass die Produkte aus Randen in der Krebstherapie nicht mehr wegzudenken sind. Vor 50 Jahren haben wir dies vielleicht vermutet, doch wagten wir es noch nicht, diese Vermutung frei zu vertreten. Heute ist uns dies jedoch möglich, denn der ungarische Arzt Dr. Alexander Terenczi, Leiter des Bezirkskrankenhauses in Csorna, wies inzwischen nach, dass in den Randen ein Stoff vorhanden ist, der antikanzerogen wirkt. Er ist mit dem Farbstoff gekuppelt und spielt in der Krebsdiät eine grosse Rolle. Auch Dr. Schmidt, ein deutscher Arzt, der über viel Erfahrungen mit Krebskranken verfügt, wies nach, dass Randen und Randensaft bei Krebs und sogar bei Leukämie, dem Blutkrebs, eine ausgezeichnete therapeutische Wirkung besitzen. Auch Professor Dr. Trüb und Chefarzt Dr. Bartsch konnten infolge entsprechender Versuche die antikanzerogene Wirkung der Randen bestätigen. Sie beobachteten sogar, dass die Randen auf die Zellentwicklung hemmend wirken, demnach die Wirkung der Zystostatika vergrössert und ihre toxische Nebenwirkung aufzuheben vermag. Die Chefärztin Dr. Pohlenschmidt konnte in ihrer Heilanstalt neben der krebswidrigen Wirkung der Randen sogar feststellen, dass diese auf den Körper verjüngend wirken. Dr. Schweinitz aus Düsseldorf vertritt auf Grund seiner Erfahrungen die Ansicht, dass Randenpräparate den besten Zystostatika gleichkommen. Auch Professor Dr. Trüb kam zu den gleichen Schlussfolgerungen. Dr. Seeger, der bekannte Krebsforscher in Berlin, stellte zudem fest, dass der Randensaft die Oxydation der Krebszellen, wenn diese verringert ist, um 400 bis 1000 Prozent zu erhöhen vermag. Wir wissen, dass durch Germanium die Sauerstoffzufuhr zur Krebszelle erhöht wird, was dazu beiträgt, die pathologischen Verhältnisse zu ändern. Es ist daher so besonders wichtig, dass auch Randenpräparate im gleichen Sinne dazu beitra-

gen, die Krebszelle gewissermassen mit Sauerstoff zu umspülen. Wie nachgewiesen werden konnte, entwickelt sich nämlich die Krebszelle nur im sauerstoffarmen Medium und kann sich auch nur in einem solchen halten. Aus diesem Grunde ist es therapeutisch bedingt, ihr durch reiche Sauerstoffzufuhr die Lebensgrundlage zu entziehen, damit der Körper durch die eigene Abwehr die Krankheit überwinden kann. Es sind demnach gewissermassen spezifische Einflüsse, die mit Randenpräparaten erwirkt werden können. Wird der Körper zudem richtig ernährt und erhält er durch entsprechende Atmung genügend Sauerstoff nebst zusätzlichen Naturmitteln, die antikanzerogen wirken und dadurch Hilfe und Unterstützung darbieten, dann trägt all dies dazu bei, eher den Fangarmen der gefürchteten Krebskrankung entfliehen zu können. Ist jedoch eine Operation nicht zu umgehen, dann ist eine Nachkur im erwähnten Sinne unbedingte Notwendigkeit, damit man nicht an den Folgen der Metastasen zugrundegehen muss.

Die erwähnten Forscher vertreten die Auffassung, dass die empfohlene Methode auch bei vielen anderen toxisch infektiösen Krankheiten erfolgreich wirken kann. Dies wäre somit bei toxischem Basedow der Fall, bei Hepatitis epidemica, bei Kinderlähmung, chronischer Nierenentzündung, auch bei Virenerkrankungen im Rückenmark und bei multipler Sklerose, ja sogar bei Angina pectoris und allen Nervenentzündungen. Dr. Madaus schreibt beispielsweise: «Roter Rübensaft ist das wichtigste, diätetische Mittel bei Gicht», was deutlich bestätigt, dass auch andere, schwierige Krankheiten daraus Nutzen ziehen.

In Deutschland sind die Randen unter dem Ausdruck rote Beete bekannt. Sie stehen als Salat in roher und gekochter Form zur Verfügung. Heute bedient man sich auch mit Vorliebe des Press-Saftes, der besonders wertvoll ist, wenn er milchsäurehaltig oder mit Molkenkonzentrat angesäuert ist, weshalb sich der bekannte Biottasaft grosser Beliebtheit erfreut. Auch

das Saftkonzentrat «Biorandin», das zu den Bioforce-Erzeugnissen zählt, stellt eine äusserst praktische Bereicherung auf diesem Gebiete dar. Besonders günstig erweist es sich für den Versand in fremde Länder, vor allem nach Uebersee. Der Erfolg dieser Therapie hängt allerdings davon ab, dass sie mit regelmässiger Konsequenz und beharrlicher Ausdauer durchgeführt wird. Die vielen enttäuschenden Erfahrungen mit Stahl, Strahl und Chemo-therapie veranlassen heute immer mehr Aerzte, zur Einsicht zu gelangen, dass eine optimale Unterstützung der Natur zur Erstarkung des Körpers notwendig ist, damit er nicht daran gehindert wird, die eigenen, vorhandenen Abwehrkräfte am besten und sichersten zum Ziele und somit zur Heilung führen kann. Der Grundsatz, der dabei treu beachtet wer-

den muss, lautet ganz einfach, alles wegzulassen, was krebsfördernd, also kanzerogen wirkt, während man sich alles ermöglicht, was gegen den Krebs gerichtet ist. Auf diese Weise können wir dem Körper alles weitere überlassen, damit sich seine eigene Regenerationskraft richtig einzusetzen vermag. Wirklicher Erfolg mit bleibendem Wert ist nach den erwähnten Forschungsarbeiten nur auf diesem Wege zu erreichen.

Dies gilt nicht nur für den Krebs, sondern auch für alle anderen schweren Krankheiten, besonders wenn diese degenerativen Charakter aufweisen. Immer wieder bewährt sich die tiefgründige Wahrheit des Grundsatzes, dass der Mensch durch den richtigen Einsatz wohl helfen kann, die innwohnenden Naturkräfte aber allein imstande sind, zu heilen.

## Biologischer Landbau im März

Im Tiefland ist es bereits an der Zeit, an schönen, trockenen Tagen den Kompost zu sieben. Wenn grössere Mengen vorhanden sind, geschieht dies mit Hilfe des Wurfgitters. Der einjährige Kompost sollte, wenn er richtig gepflegt wurde, ein gutes Aroma aufweisen, das nach Pilzen oder Waldboden riecht. Das ist das Kennzeichen eines guten, jungen Kompostes. Bis man den gesiebten Kompost zum Pflanzen braucht, soll man ihn vor der Sonne schützen. Man wird ihn mit Tannenästen oder Stroh zudecken. Steht kein solches Material zur Verfügung, dann kann man sich auch mit Plastik behelfen. Da die Sonne viele Mikroorganismen zerstört, sollte man beim Setzen der Pflanzen sorgfältig vorgehen. Wir legen genügend Kompost in das mit der Setzschaufel gegrabene Setzloch, damit sich der Setzling darin wohlfühlt und gut gedeihen kann. Die Komposterde decken wir, nachdem wir den Setzling der Erde übergeben haben, mit gewöhnlicher Garten- oder Ackererde zu, wodurch diese vor direkter Sonnenbestrahlung geschützt ist und nicht an Wert verliert. Beim Setzen von Stauden, Sträuchern und Bäumen deckt man die Baum-

scheibe immer ab, und zwar mit Gras, Stroh oder Torfmull, was Schutz vor direkter Sonnenbestrahlung bietet.

## Erbsen

Sobald der Garten oder das zum Anpflanzen verfügbare Land schneefrei ist, zögern wir nicht mit der Aussaat von Samengut und Erbsen, damit in der Winterfeuchtigkeit alles gut keimen kann. Hat der Frühlingswind in regenarmer Zeit den Boden bereits ausgetrocknet, ist dadurch das Ansäen bedeutend erschwert. In Höhenlagen über 1200 Meter ist dies doppelt wichtig, weil die Wachstumsperiode ohnedies verkürzt ist gegenüber tieferen Lagen, und sie daher gut ausgenutzt werden muss. Wenn die Erbsen gesteckt sind, kann man sie ruhig mit etwa zwei Zentimeter Stroh decken. Auch unter einer nochmaligen Schneeschicht kann sich das Wachstum der Erbsen ruhig vorbereiten. Wichtig ist nur, dass sie zu dem Zweck bereits im Boden sind.

## Allerlei Saatgut

Karotten, Kresse, Pflücksalat werden in Rillen ausgesät. Zuerst legen wir den