Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 3

Artikel: Was ist gesünder, Wein oder Traubensaft?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970210

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: 03.10.2025

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

Milchprodukte wie Butter, Sahne, Käse, aber auch rohe oder weichgekochte Eier. Danach müssen wir drei Tage lang eine alkalisierende Nahrung zu uns nehmen: Kartoffeln, Karotten, Tomaten, grüne Bohnen, Spinat, Salat, grünen Kohl, Sauerkraut, Rosinen, Honig und ein wenig Rohrzucker, Mehlprodukte sollten jedoch unbedingt gemieden werden. Obst ist dabei in fast jeder Form erlaubt. Was die Getränke betrifft, so wählen wir am besten neutrale Flüssigkeiten, wie Tee oder Mineralwasser. Obst- und Gemüsesäfte können wir zur Alkalisierung des Urins verwenden.

Alkalisieren, ansäuern – warum?

Was bewirkt nun diese Ansäuerung beziehungsweise Alkalisierung? Die Bakterien, die die Entzündung verursacht haben, können nur in einem bestimmten Milieu gedeihen. Wird das Milieu nun zu sauer und dann wieder zu alkalisch, so sterben diese Bakterien ab und der Entzündung wird Einhalt geboten.

Vorbeugen ist besser als Heilen!

Am besten ist es natürlich, einer Entzündung schon in ihren Anfängen zu wehren. Dazu gehört, dass wir uns vor Erkältungskrankheiten durch warme Kleidung und körperliches Training mit Steigerung der Abwehrkräfte wappnen. Es gibt auch einige Möglichkeiten, die uns die Natur in ihrer Vielfalt an Heilpflanzen bietet. Auch davon sollten wir Gebrauch machen. Zur Vorbeugung gegen Erkältung, Blasenkatarrh und -entzündung empfiehlt sich eine Einnahme von Echinaforce-Resistenztropfen in der erkältungsträchtigen Jahreszeit. Echinacea, die in unseren Gärten kultivierte, aus Süddakota stammende Heilpflanze mit ihren grossen, dunkelroten Sternen und in der indianischen Volksmedizin als Antiseptikum geschätzt, mobilisiert auf natürliche Weise die körpereigenen Abwehrkräfte. Sollten wir uns schon einen Blasenkatarrh geholt haben oder leiden wir sowieso an einer chronischen Blasenschwäche, so sollten wir auf das Fertigpräparat Cystoforce zurückgreifen. Bei Männern ist oft die Prostata an einer Blasenschwäche schuld. Hier wirkt sich Prostasan sehr gut auf die Blasenfunktion aus. Auch das Naturmittel Nephrosolid oder Solidago kann sowohl bei Blasen- wie bei Nierenbeckenentzündung eingesetzt werden, da es die Nierentätigkeit und die Harnausscheidung fördert.

Daneben sollten wir nicht auf die altbewährte Wärmeanwendung in Form von Sitzbädern oder heissen Kompressen und Heublumensäckchen verzichten. In jedem Fall – um es nochmals zu betonen – muss die Flüssigkeitszufuhr reichlich sein, wobei wir mit bestem Erfolg Safttage einschalten können, an denen wir frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte in beliebiger Menge trinken. In gewisser Hinsicht wirken milchsauer vergorene Säfte noch besser, da sie für die obligate Bakterienbesiedlung des Darmes sorgen und damit die Darmflora normalisieren. Eine solche, aus biologischem Landbau hergestellte, neue A. Vogels Gemüsesaft-Mischung, bestehend aus vergorenem Saft der Randen, Karotten und Sauerkraut, erhalten Sie in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

Bei einer Beteiligung der Niere müssen wir unbedingt auf eine eiweiss-, kochsalz- und gewürzarme Kost achten und den Alkoholgenuss in jedem Fall einstellen.

Befolgen wir diese Regeln aufmerksam und sorgfältig, so können wir sicher sein, eine Blasenentzündung bald überstanden, wenn nicht sogar verhindert zu haben.

Was ist gesünder, Wein oder Traubensaft?

Diese Frage wird einem oft gestellt. Diese beiden Produkte muss man genau auseinanderhalten. Traubensaft ist ein Nahrungsmittel. Es enthält den wertvollen Traubenzucker. Er ist wunderbar für das Herz, die Herzmuskulatur. Traubenzucker ist leicht assimilierbar, besser als irgendeine andere Zuckerform. Traubensaft

enthält allerlei Mineralien und Vitamine. Er ist also an und für sich ein ganz wertvolles, hervorragendes Nahrungsmittel. Wein ist weniger ein Nahrungsmittel, denn der ernährende Traubensaft ist vergoren, hat sich in Alkohol verwandelt. Durch die Gärung jedoch, mit Hilfe der Hefe, sind, wie man so sagt, enzymatische Veränderungen eingetreten. Die Mineralstoffe sind zum Teil ganz neue Verbindungen eingegangen. Sie sind im Wein oft besser assimilierbar und wirksamer, als sie es im Traubensaft sein können. Gerade weil durch die Gärung, durch diese enzymatische Wirkung, eine Änderung, ein gewisser Veredelungsprozess im Mineralgehalt in Erscheinung getreten ist. Wein muss darum im eigentlichen Sinne mehr als Heil-, denn als Nahrungsmittel bezeichnet werden. Wenn Paulus Timotheus geraten hat: «trink ein wenig Wein für deinen Magen», so hat er ihm damit nicht sagen wollen, iss Trauben oder trink Traubensaft. Denn damals, wo immer sie Wein bereiten konnten, hatten sie auch genügend Trauben zur Verfügung. Er hat aber auch Wein gesagt, weil er wusste, dass gerade für den Magen, die Magenschleimhaut, der Wein, also der vergorene Traubensaft, das eigentliche Heilmittel darstellt. Wir wissen, dass Rotwein zum Beispiel auf die Blutbildung einen Einfluss hat. Auch der Gehalt, vor allem an Kali, aber auch zum Teil Magnesium, kommt beim Wein ganz ausgezeichnet zur Geltung. Darum ist Wein, besonders für ältere Leute, mässig getrunken, sagen wir ein Glas zum Mittagessen, ein ganz hervorragendes Heilmittel, vor allem zur Stärkung des Gefässsystems und des Herzens – ein Wirkungseffekt, der in gleicher Form mit Traubensaft nicht erzielt werden kann. Damit Wein ein Segen und ein Heilmittel sein und bleiben kann, muss man die Frage des Quantums ins Auge fassen.

Das Quantum ist ausschlaggebend

Der Heileffekt des Weins kommt nur voll zur Geltung, wenn man in Bezug auf das Quantum die nützlichen Erfahrungstatsachen berücksichtigt. Ich kenne viele ältere Leute, die sich viel wohler fühlen, wenn sie zum Essen einen Deziliter Wein trinken. Ein Franzose, Italiener oder Spanier, der von Jugend auf gewohnt ist, Wein zu trinken, der verträgt vielleicht zwei oder drei Deziliter ohne Schaden. Während jemand, der nicht so aufgewachsen ist, dessen Körper nicht auf solche Alkoholmengen trainiert ist, bei diesem Quantum schon erheblichen Schaden nimmt. Es kommt also darauf an, wer dieses normale, gesunde Quantum überschreitet. Denn auch da spielen Lebensgewohnheit und Erbanlagen eine gewisse Rolle.

Weisswein wird in der Regel schlechter vertragen als Rotwein, und da Weisswein auch oft geschwefelt ist, gibt es viele Menschen, die Sodbrennen – also eine Störung – bekommen.

Es ist möglich, dass Menschen, die eine strenge Abstinenz empfehlen, nicht zufrieden sind, wenn ich so offen und klar über dieses Thema schreibe. Aber all denen möchte ich sagen, dass die grossen Alkoholschäden, die man immer wieder beobachtet, vom konzentrierten Alkohol, von den Schnäpsen, von den gefärbten aromatisierten Likören kommen. Wein muss man schon in grösseren Mengen trinken, bis er diese furchtbaren Degenerationsfolgen zeitigt, vor allem auf Niere und Leber, wie dies beim konzentrierten Alkohol leider immer wieder festgestellt werden muss.

BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag von Dienstag, den 15. März 1983, 20.00 Uhr, im Restaurant «Löwenbräu, Urania»,1. Stock.

W. Nussbaumer spricht über die antlitzdiagnostischen Anzeichen beim Fehlen der Nährsalze.