

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Karotten / Mohrrüben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552741>

#### **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:** 12.01.2026

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

## Kerbelkraut (Cerefolium)

Dieses aromatische Gewürzkräutchen könnte Dir, Grossmama oder Grosspapa, bestimmt sogar helfen, das Leben zu verlängern. Es wäre also an der Zeit und für Deine Gesundheit äusserst wichtig, irgendwo in Deinem Gärtchen – oder wenn dies nicht möglich ist, in einem Pflanzkästchen auf dem Balkon – Kerbelkraut zu säen. Wenn es dann erntereif ist, schneidet man regelmässig mit einem scharfen Küchenmesser ein wenig davon ab. Einen gestrichenen Teelöffel voll, fein gehackt, fügt man zum Beispiel der Suppe bei, streut es über Salzkartoffeln oder mischt es unter allerlei Gemüse und Salate. Dieses Kraut hat nämlich die wunderbare Eigenschaft, das Blut ganz leicht zu verdünnen. Man kann es in kleinen Mengen das ganze Jahr über verwenden. Gegen den Herbst zu wird es getrocknet und pulverisiert, indem man es durch ein Sieb drückt. Dann haben wir auch für den Winter einen Vorrat. Früher konnte man vor allem im Bernbiet in jeder Drogerie das sogenannte «Körblikraut-Wasser» kaufen, und dies wurde täglich eingenommen; ein paar Löffel voll. Wer sich diese Mühe nicht nehmen will, der kann Cerefolium als Tropfen in der Apotheke oder Drogerie kaufen. Man nimmt morgens und abends jeweils etwa zehn bis zwanzig Tropfen davon ein.

### Regelmässige Einnahme führt zum Erfolg

Wie manches Mütterchen oder Grossväterchen hätte sein Leben vielleicht um Jahre verlängern können, wenn es dieses interessante Gewürzkräutchen – das Würze und Heilmittel zugleich ist – gekannt und im gesetzten Alter regelmässig auf sich hätte wirken lassen. Die Betonung liegt aber auf

«regelmässig», denn eine zwei- bis dreimalige Einnahme bleibt ohne Wirkung. Wenn man in älteren Tagen seine Ernährung noch etwas umstellt, weniger Fleisch, Eier und Käse isst und dafür mehr Gemüse und Salate einschaltet, dann dankt einem der Körper dies durch ein besseres Wohlbefinden und es vermag vielleicht vor einer plötzlichen Katastrophe zu schützen, die das dicke Blut und der hohe Blutdruck herbeiführen könnten.

Wenn man älter wird, muss man im Essen und Trinken sorgfältiger werden und ein paar Kräutlein, wie dieses «Körbli-Kraut» einsetzen. Beides kann dazu beitragen, dass man länger lebt und dabei gesund bleiben kann!

### Helfer in der Natur

Die Natur hat so viele kleine Wohltäter für uns bereit, man muss ihnen nur die Gelegenheit geben, sich nützlich zu entfalten. Gerade im Frühling können uns so manche Kräutlein helfen mit der Schwere und Wintermüdigkeit im Körper besser fertig zu werden.

Denken wir nur an die jungen Brennesseln, den Bärlauch – um Altersbeschwerden ausgleichen zu helfen – und den Löwenzahn, eine Wohltat für unsere Leber, sowie die vielen Kressearten, ja sogar die Blättchen der Kapuzinerkresse, die man in den Salat schneiden kann. Diese können für die Drüsen, vor allem für die Schilddrüse, von ausgezeichneter Wirkung sein. Die Kapuzinerkresse mit ihren schönen Blumen ist eine Zierde in unserem Garten.

Die Natur ist so reichhaltig an hervorragenden Wirkstoffen, man muss sie nur gebrauchen!

## Karotten/Mohrrüben

Wer erinnert sich nicht an seine Jugendzeit, wenn er das Glück hatte, auf dem Lande aufzuwachsen. Mit Vater oder Mutter durfte er auf's Feld und sich frisch aus dem Boden schön gelb-rote Karotten ziehen und

daran munter knabbern. Vielen Kindern ist dies direkt ein Naturbedürfnis, als ob sie fühlen würden, dass gerade in den Karotten ganz wichtige Vitalstoffe enthalten sind, die sie für das Nervensystem und vor allem

das Blut dringend benötigen. Früher war es ja kein Problem. Man konnte im eigenen Garten ohne weiteres eine Karotte aus dem Boden ziehen, oder man bekam eine von Nachbarn geschenkt. Man wusch sie im Brunnen oder im nahen Bächlein und biss herhaft hinein. So hatte man ein hervorragendes, heilwirkendes Nahrungsmittel.

### **Vorteile biologisch gezogener Karotten**

Heute muss man sich schon eher ein wenig umsehen, ob die Karotten, die man täglich auf seiner Salatplatte serviert bekommen möchte, wirklich ganz einwandfrei, das heißt biologisch gezogen, sind. Wer einen eigenen Garten besitzt, hat die Möglichkeit, darüber zu wachen und sein Gemüse biologisch anzubauen. Wer gezwungen ist, alles einzukaufen, muss sich darum bekümmern, ob die Karotten biologisch gezogen wurden. Gerade die Knollengewächse nehmen, wenn man chemisch düngt und vielleicht sogar eine Massivdüngung durchführt, viel Stoffe auf, welche die gesundheitlichen Werte reduzieren. Um allen Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» diese hohen Werte der Karotten – in anderen Gegenden werden sie auch Mohrrüben genannt – vor Augen zu führen, und sie somit zu ermuntern, mit diesem Rohgemüse regelmässig jeden Tag seine Salatplatte zu bereichern, möchte ich den interessanten Artikel aus dem «Kleinen Doktor», neueste Auflage, Seite 600 bis 602, nochmals wiederholen. Über die Karotten liest man dort folgendes:

### **«Karotten, Carotin und Biocarotin**

Die Karotten, auch Mohrrüben genannt, sind so reich an wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen, dass sie mit Recht als Heilnahrung bezeichnet werden können. Besonders in der vitaminarmen Zeit des Winters und des Vorfrühlings sollte man jeden Tag in irgendeiner Form Karotten geniessen, und zwar möglichst roh, denn dann haben sie ihren vollen Wert. Kinder lieben es, Karotten wie einen Zuckerstengel zu knabbern. Wenn die Mutter daher die geschälten Karotten in vier Teile schneidet und so auf den Mittagstisch bringt, jammert höchstens die Grossmutter, die Kinder aber strengen

ihre starken Zähne gerne etwas mehr an als sonst. Früher verstand man unter Rüebli-salat gekochte Karotten, die man nach dem Schälen in Scheibchen schnitt und zu Salat zubereitete. Seitdem wir über Vitamine besser Bescheid wissen, ist dieser Salat in Vergessenheit geraten und an seine Stelle traten roh geraffelte Karotten, die mit einer Zugabe von geraffeltem Meerrettich ausgezeichnet mundet.

### **Nutzbringender Gehalt der Karotten**

1 kg Karotten enthalten ungefähr  $2\frac{1}{2}$  g Kalium, etwa 300 mg Kalk, 6 mg Eisen und 0,6 mg Kupfer. Bedenkt man nun, wie wichtig Eisen und Kupfer in organischer, also pflanzlich gebundener Form für das Blut sind, hat man allen Grund, besonders den Kindern viel Karotten oder Biocarotin zu geben. Phosphor ist bekanntlich für das Gehirn, und zwar hauptsächlich für das Gedächtnis, sehr wichtig, weshalb es erfreulich ist, dass in 1 kg Karotten ungefähr 300 mg Phosphor enthalten ist. Der Genuss von Karotten ist auch für die Drüsen angebracht, denn das für sie so wichtige Jod findet sich in der Mohrrübe vor. Auch Magnesium und Kobalt können wir durch den Genuss von Karotten in uns aufnehmen. Besonders wichtig ist der Gehalt an Carotin oder Provitamin A mit 70 mg in 1 kg Rüebli. Dieses Carotin leistet uns nützliche Dienste. Es ist bekannt, dass es ausserordentlich wichtig ist zur Erhaltung einer gesunden Zellstruktur, wie auch eines gut arbeitenden Verdauungsapparates. Es verhilft zu einem gesunden und widerstandsfähigen Zahnaufbau. Ebenso trägt Vitamin A, also Carotin, neben Kalk und Vitamin D zur Erhaltung gesunder Zähne sein Bestes bei. Interessant und wertvoll ist es zu wissen, dass eine reichliche Zufuhr von Carotin die Bildung von Nierensteinen zu verhindern vermag. Dies liess sich durch Beobachtungen feststellen. Ein Mangel an Carotin oder Vitamin A trägt zur grösseren Anfälligkeit bei.

Eine reichliche Zufuhr von Carotin hilft zur besseren und rascheren Heilung einer Lungenentzündung, verschiedener Formen

von Herzleiden, ja sogar von Ekzemen und Psoriasis. Auch während der Schwangerschaft ist ein erhöhter Bedarf an Carotin festzustellen. Bekannt ist, dass die Augen grossen Nutzen ziehen durch die Einnahme von Carotin. Die Sehschärfe kann dadurch verbessert werden. Dass man durch eine genügende Einnahme von Carotin auch die Nachtblindheit vermindern kann, kommt besonders Fliegern und Automobilisten bei nächtlichen Fahrten zugute.

Sehr erfreulich ist, dass die Neigung zu Starbildung durch Carotin vermindert werden kann. Beobachtungen sollen gezeigt haben, dass sich die Funktion der Keimdrüsen durch Vitamin A zu bessern vermag, da Carotin auf die Bildung der Sexualhormone einen gewissen Einfluss ausübt, so dass bei Sexualschwäche und Impotenz Carotin sehr hilfreich sein kann. Die Wirksamkeit mag vom Gehalt an Vitamin E herrühren, denn in 1 kg Karotten finden sich ungefähr 25 mg Vitamin E vor. Ergänzend ist der weitere Gehalt verschiedener Vitamine zu erwähnen, so dass 1 kg Karotten noch 0,5 mg Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub> enthalten, ferner das wichtige Vitamin K sowie ungefähr 50 mg Vitamin C, das bekanntlich für die Nerven so wertvoll ist.

### Karotten zur Winterszeit

Unser Ernährungsprogramm für den Winter sieht die tägliche Einnahme eines Karot-

tenproduktes vor. Dabei steht uns ein guter Karottensalat zur Verfügung oder ein Glas frisch gepressten Karottensaft.

Die grosse Karottenernte veranlasst uns, eine nützliche Verwertung der überschüssigen Karotten vorzunehmen. Wir dicken den Saft biologisch gezogener Karotten im Vakuum bei niedriger Temperatur ein und erhalten dadurch das stark konzentrierte Biocarotin, das neben anderen Vorteilen auch ausgezeichnet gegen Eingeweidewürmer wirkt. Bei gleichzeitiger Einnahme von Papayasan kann man seinen Darm von schädigenden Darmparasiten reinhalten. Als Ergänzung unserer Leberdiät hat sich Biocarotin bewährt, denn die vielen Vorteile der Karotten können in konzentriertem Zustand noch besser zur Geltung kommen. Wenn uns die Natur mit so vielen und guten Rohstoffen beschenkt, die sich zu unserem Wohle günstig auszuwirken vermögen, warum sollen wir uns dann um chemische Mittel bemühen, die nicht natürlich und für uns artfremd sind?»

Versäumen wir also nicht, gerade jetzt, wo wir vermehrt Vitalstoffe benötigen, regelmässig frischen Karottensaft auf den Tisch zu bringen. Für Kinder und Rekonvaleszente kann man den im Vakuum eingedickten Karottensaft einsetzen, der sich auch gut dafür eignet, um Freunden im Ausland, wo keine Karotten wachsen, zu dienen.

## Wie kann man Erkältungskrankheiten vorbeugen?

Die wichtigste Voraussetzung, um Erkältungskrankheiten zu vermeiden, ist ein gut arbeitendes Lymphsystem. Dies kann durch die Einnahme einer kalk- und vitalstoffreichen Nahrung geschehen. Auf diese Weise wird der Körper fähig, Bakterien, die durch die Luft in Form von Bläschenübertragung durch bereits Erkältete in den Organismus eindringen, abzuwehren. Um eine gewisse Widerstandsfähigkeit zu erlangen, ist es unbedingt erforderlich, dass man mit einer natürlichen Nahrung die richtigen Voraussetzungen schafft. Menschen, die viel Weissmehl und Weisszucker,

vor allem Weisszuckersüssigkeiten, zu sich nehmen, verfügen dementsprechend über zu wenig Kalk und Vitamin D. Dadurch haben sie einen niedrigeren Kalkspiegel, was in einem Mangel an Abwehrkraft resultiert. Diese Menschen sind viel anfälliger für Erkältungen, denn sie können den Bakterien nicht die notwendige Abwehrkraft entgegenstellen.

### Dem Klima angepasste Kleidung tragen

Wichtig ist auch, dass man sich immer den gegebenen klimatischen Verhältnissen anpasst, vor allem hinsichtlich der Kleidung.