Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 5

Artikel: Kartoffeln
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552339

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: 13.12.2025

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

dieses gute, sorgfältige Kauen bezeichnet. Ich habe deswegen keine Bemerkungen gemacht, aber jeden Tag das gleiche geübt. Bei einigen dauerte es acht Tage, bei anderen vierzehn Tage, bei anderen Gästen sogar drei Wochen, bis sie sich diese Esstechnik angeeignet hatten und genau so langsam zu essen und gut einzuspeicheln begannen wie ich es tat. Und dieses praktische Training, wenn man es so bezeichnen kann, hat sich dann bei vielen als Gewohnheit durchgesetzt und erhalten.
Diese Methode hat auch weitere Familienmitglieder zum guten Einspeicheln und Kauen, dem sogenannten «Fletchern» veranlasst.

Befreiung von vielen Leiden

Ich habe oft interessante Berichte erhalten. Viele Patienten, die immer wieder mit Magenbeschwerden, Krämpfen, übermässigen Gärungen, Verstopfung und Durchfällen zu tun hatten, konnten durch diese Esstechnik, die die einzig richtige ist, vor allem auch für eine vollwertige Naturnahrung, von ihren Leiden befreit werden. Durch das gute Einspeicheln und Kauen sind dann diese Störungen und Schwierigkeiten nach und nach verschwunden.

Sättigungsgefühl früher erreichbar

Zudem wurde allgemein festgestellt, was ich im voraus wusste, dass das Nahrungsquantum automatisch verkleinert werden konnte, denn das Sättigungsgefühl kommt bei gutem Einspeicheln viel früher als beim hastigen Essen. Die Auswertung der eingenommenen Nährstoffe wird bedeutend verbessert und vielerlei ernährungsbedingte Störungen, vor allem vom Standpunkt der Essenstechnik aus gesehen, werden behoben.
Besonders in grösseren Familien oder in gemeinsamen Haushalten könnte eine solche Methode, einmal ausprobiert, zu einem grossen gesundheitlichen Erfolg führen, wenn sich alle daran beteiligen.

Der unvergessene H. Fletcher

Vergessen wir nicht, dass Horace Fletcher, dieser in der Ernährungsgeschichte berühmt gewordene Mann, von einem schweren Leiden nur durch eine bessere Essenstechnik geheilt wurde, die ihm ein bekannter Arzt beibrachte. Fletcher erfreute sich danach bis ins hohe Alter bester Gesundheit. Er ist als leuchtendes Beispiel in die Geschichte der Ernährungstherapie eingegangen. Also bitte daran zu denken: «Gut gekaut ist halb verdaut!»

Kartoffeln

Eine Gärtnersfrau aus Stetten schrieb mir am 1. Februar: «Warum schreiben Sie immer wieder, man solle Vollreis essen und nicht ‚Gschwellti'? Die Kartoffel enthält doch wertvolle Mineralien und Vitamine. Sie vermag auch Harnsäure durch ihren Kaliumgehalt zu lösen.»

Auf die Zubereitung kommt es an

Diese Gärtnersfrau hat recht. Die Kartoffel ist tatsächlich ein sehr wertvolles Nahrungsmittel. Dabei kommt es vor allem auf die Zubereitung an, ob uns die Kartoffel ihre gesundheitlichen Werte zu übermitteln vermag oder nicht. Die «Gschwellten», also die Pellkartoffeln, sind die bekömmlichste Zubereitung. Heute jedoch bekommt man Pellkartoffeln so selten, vor allem nicht in Hotels und Restaurants, sondern meistens Pommes frites vorgesetzt. Die in Fett fritierten Kartoffeln, besonders in Grossbetrieben, wo das Fett und Öl immer wieder verwendet wird, enthalten Stoffe, die unsere Leber enorm belasten. Man könnte wirklich sagen, schade um die gesunde Kartoffel, wenn man sie in einer solch ungesunden Form auf den Tisch bringt.

Das empfindliche Vitamin C erhalten

Ich habe in Haushalten oft beobachtet, dass Hausfrauen die geschälten Kartoffeln, für die sogenannten Salzkartoffeln, zu lange im Wasser liegen liessen, bevor sie den Topf auf den Herd stellten. Dabei geht ein

Grossteil des Vitamin-C-Gehaltes verloren. Die allergesündeste Form der Kartoffel, wobei sie uns ihre vollen Werte bietet, sind eben die «Gschwellten» – die Pellkartoffeln. Auch diese sind im Dampf oder im Römertopf zu kochen und nicht im Wasser. Sicherlich kann man auch Ofenkartoffeln gesund zubereiten, indem man sie halbiert und etwas Würze oder Käse darauf gibt. Das Backen im Ofen übt nicht diese mindernden Einflüsse aus, wie dies im schwimmenden Fett geschieht.

Die Heimat der Kartoffel

Übrigens sind Kartoffeln bei uns nicht heimisch, sondern kommen aus Südamerika. Francis Drake hat sie mitgebracht. Ich war selbst in Peru, dem Land, das als Heimat der Kartoffeln bezeichnet wird. Dort bauen die Indios mehr als zehn Sorten an, die sogar in einer Höhe von 4000 Metern, in der Nähe des Titicacasees, sehr gut gedeihen. Als Kohlehydratnahrung spielen sie dort eine sehr wesentliche Rolle.

Unsere Vorfahren kannten nur Getreide

Unsere europäischen Vorfahren, also weder die Helvetier noch die alten Römer, haben weder die Kartoffel noch den Reis als wichtiges Nahrungsmittel gekannt, sondern das Vollgetreide. Die römischen Legionäre waren nicht einmal begeistert, wenn sie statt dem gewohnten Getreide Fleischnahrung bekamen. In ihrem Gepäck befanden sich sogar Steinmühlen. Das frisch gemahlene Getreide wurde unterwegs meistens als Brei gegessen. Das war neben Früchten und Gemüsen ihr hauptsächliches Nahrungsmittel, aus dem sie viel Kraft schöpfen konnten. Die Kartoffel enthält zwanzig Prozent wertvolle Kohlehydrate, zirka zwei Prozent Eiweiss und zirka ein Prozent verschiedene Mineralbestandteile. Neben Kalium kommen Vitamine A, B und C hinzu.

Ich möchte dies deshalb der Briefschreiberin zu ihrer Beruhigung mitteilen, dass wir bei uns neben Vollgetreide auch die von Peru stammende Kartoffel und den aus dem Fernen Osten kommenden Naturreis – die unser Gemüse und unsere Früchte bereichern – als gesunde Nahrungsquellen schätzen. Sie können aber nur dann ihre vollen Werte entfalten, wenn wir sie natürlich belassen und zu schmackhaften Speisen verarbeiten.

Aus unserem Leserkreis

Hämorrhoiden

Darunter leiden viele Menschen in unserer zivilisierten Welt. Es handelt sich hierbei um erweiterte Venen im Bereich des Afters, ähnlich den Krampfadern. Wer zu Hämorrhoiden neigt, der sollte vor allem kalte Sitzunterlagen und – wie die Erfahrung bei manchen Menschen zeigt – auch starken Bohnenkaffee meiden. Naturmittel, die bei Krampfadern helfen, die venösen Stauungen zu beseitigen, können auch bei Hämorrhoiden eingenommen werden. In erster Linie bewährt sich als Hauptbestandteil eines Venenmittels die Rosskastanie (Aesculus hippocastanum).

Über diese Erfahrung berichtet uns Frau J. S. aus B.:

«Die Ratschläge in Ihrem Brief vom 23. März a.c. betreffs Hämorrhoiden haben mir sehr geholfen und ich möchte Ihnen herzlich danken, dass ich mit Ihrer Hilfe dieses Problem lösen konnte. Ich möchte nun fragen, ob ich Aesculaforce weiterhin einnehmen soll, oder eventuell durch ein anderes Mittel ersetzen müsste? (Wegen Gewöhnung).»

Zur Weitereinnahme eines Naturmittels ist zu sagen, dass man, nachdem sich eine spürbare Besserung eingestellt hat, Naturmittel mit der Hälfte der vorgeschriebenen Dosierung, zum Beispiel vier bis sechs Wochen, weiter einnehmen sollte. Somit kann sich der Gesundheitszustand stabilisieren. Eine Gewöhnung tritt kaum auf,