

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Gegen Stoffwechselschlacken : Frühjahrskur mit Sauerkraut  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969784>

### **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:** 21.02.2026

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

Die westliche Sitzweise hat uns mit Sicherheit keinen Vorteil gebracht. Ein beachtlicher Beitrag zur Entstehung von Zivilisationskrankheiten geht auf ihr Konto. Veränderte Statik an der Wirbelsäule und damit verbundene Schäden sind die Folge. Ebenso wird die Entstehung von venösen Stauungen, Ödemen und Krampfadern begünstigt. Die bequemen Polstersessel verleiten zudem zu langem Verweilen. Durch Bewegungsarmut entstehen wiederum weitere Zivilisationskrankheiten, wie zum Beispiel Herz- und Kreislaufschwächen.

Gewöhnen Sie Ihre Kinder daran, so oft als möglich zu Hause in die Hocke zu gehen, denn die Schulbank ist bestimmt nicht die ideale Sitzgelegenheit. Leider stellen Ärzte

schon bei Schulkindern beginnende Lendenwirbelschäden fest. Die Hocke kann auch die Entstehung des Hohlkreuzes verhindern.

Die Hocke, so wie sie im Orient zum Alltagsbild gehört, kann einen nicht zu unterschätzenden Beitrag für unser Wohlbefinden leisten, und wenn es nur zehn Minuten täglich sind, in denen man diese Sitzstellung einnimmt.

Und wenn Sie einen türkischen Gastarbeiter einmal vor seiner Haustür in der Hocke sitzen sehen, dann wird er Ihnen bestätigen, dass es keine bessere und bequemere Sitzgelegenheit geben kann als die Hocke. (WG)

## Gegen Stoffwechselschlacken: Frühjahrskur mit Sauerkraut

In dreifacher Hinsicht ist Sauerkraut eines der besten Nahrungsmittel: Es ist ein guter Vitamin-C-Lieferant, enthält die wertvolle Milchsäure, die die Darmflora wieder in Ordnung bringt und ist auch reich an Ballaststoffen. Diese sind notwendig, um die Ausscheidung in Gang zu bringen. Zudem ist Sauerkraut basenüberschüssig, was der Entsäuerung des Körpers zugute kommt.

Wegen seiner unbestrittenen Eigenschaften eignet sich Sauerkraut besonders gut für den «Frühjahrsputz». Auf diese Weise werden die im Winter angesammelten Stoffwechselschlacken rasch abgebaut und der ganze Körper regeneriert. Wir fühlen uns nach einer solchen Kur gestärkt und gesund.

Die Kur dauert zwei bis drei Wochen. Eine halbe Stunde vor dem Morgenessen nehmen wir eine halbe bis eine Tasse Sauerkraut zu uns, wobei wir es – wie Dr. h. c. A. Vogel immer wieder ermahnt – gründlich kauen und einspeicheln.

### Die Zubereitung

Sauerkraut – frisch aus dem Reformhaus oder einer Bio-Einkaufsquelle – wie man's im Herbst selbst herstellt, siehe in den «Gesundheits-Nachrichten» Nr. 11/90 – wird zuerst zerkleinert. Folgende Zutaten werden dann beigefügt und alles gut gemischt:

- |                                         |                                       |
|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| ½ kleiner Apfel; feingerieben           | 1 Messerspitze Kümmelpulver           |
| 1 mittlere Zwiebelscheibe, kleingehackt | 2 Teelöffel pflanzliches Öl nach Wahl |

Zum Schluss oder während des Essens zerkauen Sie zwei Wacholderbeeren. Da man heutzutage wenig Zeit hat, um umständliche Frühjahrskuren durchzuführen, ist die Sauerkrautkur auch für den Vielbeschäftigten eine gegebene Alternative.