

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 9: Wirksame Wickel für kranke Kinder

**Artikel:** Knackig-frische Gurken  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557944>

### **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:** 18.01.2026

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



# Knackig-frische Gurken

Es gibt kleine Scharfe und (fast) geschmacklose Grosse, solche mit gelblicher und solche mit glänzender tiefgrüner Schale. Man isst sie roh, gebacken, gefüllt, andalusisch, polnisch, sächsisch, türkisch, italienisch und in unzähligen anderen Varianten. Das gesunde, knackig-saftige Fruchtgemüse hat auf dem Speiseplan wie im Schönheitssalon seinen festen Platz.



Vielseitiges Fruchtgemüse Gurke: Kühlend im Gaumen und auf der Haut, wärmeliebend und frostempfindlich im Garten und fast so populär – wenn auch nicht so nahrhaft – wie Tomate und Kartoffel.

– einer Verwandten von Melone und Kürbis – in fast allen Lebenslagen verwenden.

Die bekannteste Gurke ist zweifellos die lange, schlanke von einer dunkelgrünen glatten Schale umgebene Salat- oder Schlangengurke. Salatgurken eignen sich, wie der Name schon sagt, ideal für Salate (ohne Kerngehäuse) sowie Rohkost. Sie stammen meist aus dem Gewächshaus. Frische einheimische Gurken aus Freilandanbau werden von Juli bis September angeboten. Es empfiehlt sich, die Schale immer mit zu essen, da sich unter ihr die meisten Vitamine und Mineralstoffe befinden. Neben den kleinsten, den Einlegegurken (Cornichons, Essig- oder Pfeffergürkchen) und den gelben Gemüse- oder Schmorgurken, gibt es noch verschiedene weitere Sorten, so etwa die leicht warzige Nostranogurke, die sich zum Füllen und Kochen, aber auch für die kalte Küche eignet.

## Was steckt in der Gurke drin?

Gurken sind frisch und knackig wie Salat – und wie der Salat enthalten auch sie sehr viel Wasser, nämlich bis zu 97 Prozent. Hinzu kommt eine zwar kleine, aber nicht zu unterschätzende Menge an Eiweiss, Fett, Kohlenhydraten, Ballast- und Mineralstoffen, Provitamin A (Beta-Karotin), Vitamin C sowie organischen Säuren wie Apfel- und Zitronensäure und Chlorophyll. Also keine Spur davon, dass die Gurke, wie immer wieder behauptet wird, gesundheitlich «wertlos» ist, weil sie ja fast nur Wasser enthält. Im Gegenteil: Mit ihrem Zusammenspiel macht die Gesamtheit der Inhaltsstoffe die Gurke zu einem Nahrungsmittel, das in bester Tradition ein Heilmittel ist, von



dem man zwar keine grossen Wunder, aber doch eine gute unterstützende Wirkung erwarten kann. Und noch ein Vorurteil verdient es, entkräftet zu werden: Rohe Gurken sind keineswegs magenfeindlich – vorgesetzt man kaut sie gut.

### Die Gurke als Heilmittel

Eine positive Wirkung üben die Gurken aufgrund ihrer wasserausscheidenden und harntreibenden Eigenschaften bei Gicht-, Rheuma-, Blasen- und Nierenkrankheiten aus. Am besten eignet sich frisch ausgepresster Gurkensaft. Für Personen mit hohem Blutdruck empfiehlt sich, darauf zu achten, dass der Gurkensaft ungesalzen ist – schmeckt zwar etwas schal, hilft aber beim Entschlacken und Entgiften. Hier ein Rezept für einen gesunden Gurkensaft-Longdrink: 200 ml Gurkensaft, 1 Prise Muskatnuss, 1 Prise Herbamare und 1 TL Zitronensaft mixen, schluckweise trinken. Eine andere Möglichkeit, den Gurkensaft schmackhafter zu machen, besteht darin, ihn mit Karotten-, Sellerie- oder Apfelsaft zu «veredeln». Hervorzuheben ist eine positive Wirkung der Gurke sodann bei Stuhlträgheit und – auch chronischer – Stuhlverstopfung. Regelmässiges Trinken von Gurkensaft oder, noch besser, ein richtig zubereiteter Gurkensalat können hier sehr hilfreich sein. Vorsicht ist höchstens vor überreifen Kukumern geboten: Sie können die Magenschleimhaut reizen.

*BUCHTIPP:  
Das Gurken-Kochbuch  
Beatrice Aepli  
Midena-Verlag, 96 Seiten  
Fr. 19.-/DM 19,90  
ISBN 3-310-00325-6*

### Gurken im Schönheitssalon

Gurkensaft ist eines der besten Naturmittel für die Pflege der Haut. Schon die Griechinnen des klassischen Altertums sollen sich damit verschönt haben. Der Anwendungsmöglichkeiten waren und sind viele. Das Einmassieren und Eintrocknenlassen des Saftes auf Kopfhaut, Gesicht und Hände wirkt kühlend, besänftigt die Haut und hilft gleichzeitig bei verschiedenen Hauterkrankungen. Der Gurkensaft löst die hautbelastenden Ausscheidungsstoffe auf und bekämpft auf diese Weise auch Pickel und Mitesser. Bei bettlägerigen Patienten mit entzündeter Haut, Brandwunden und wundgelegenen Stellen erweist sich äusserlich angewandter Gurkensaft als wirksam. Linderung bringt das Auflegen von Gurkenscheiben im weiteren bei Juckreiz, Insektenstichen und Hautflechten.

Für ein tonisierendes, den Teint auffrischendes und die Haut straffendes Schönheitsmittel mischt man den Gurkensaft mit Joghurt und etwas Zitronensaft zu einer Gesichtsmaske. Einen ähnlichen Effekt soll nach Richard Willfort auch der mit Mehl zu einem Brei vermischte und einige Stunden (!) aufgelegte Gurkensaft besitzen. Wer es weniger zeitintensiv, aber nicht weniger erfrischend haben will, kann ein paar Minuten ein in Gurkensaft getauchtes Tüchlein auf die Augen legen. • CU

### Gurkensalat mit Radieschen

Eine saftige Gurke wird gut gewaschen und mitsamt der Schale und dem inneren Kerngehäuse auf der Bircherraffel geraffelt. Etwas Zwiebel und Knoblauch kann beigegeben und mit Zitronensaft und Olivenöl angemacht werden. Garniert wird mit Scheibchen aus Monatsrettichen und mit diesbezüglichen Röschen, die man so gewinnt, indem man wie beim Schälen einer Orange in das Fleisch des Rettichs vier Kerbschnitte von oben gegen unten macht und wie bei einer Seerose die so gewonnenen roten Blättchen nach aussen richtet.

(A. Vogel, Die Nahrung als Heilfaktor, 1935).