

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 12

Artikel: Durchfall? Rüebli-suppe!
Autor: Eder, Angelika
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-847194>

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: 05.02.2026

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

Durchfall? Rüebli-suppe!

Die verblüffende Wirkung eines wohlbekannten Hausmittels gegen Diarrhö ist wissenschaftlich nachgewiesen – und erspart den Einsatz von Antibiotika.

Text: Angelika Eder

Karotten, Wasser und Salz, mehr als eine Stunde gekocht – und fertig ist die Heilsuppe gegen bakterienbedingte Durchfallerkrankungen! Ein orangeleuchtendes Beispiel dafür, wie ein altes Hausmittel kostengünstig und nebenwirkungsfrei Antibiotika ersetzen kann. Was erstaunlich einfach klingt, hat eine lange Geschichte.

Antibiotika – bitte minimieren

«Denk zweimal nach und frage vorher!» Diesen Appell, vor der Verwendung eines Antibiotikums innezuhalten und sich fachmännisch beraten zu lassen, veröffentlichte die Weltgesundheitsbehörde (WHO) 2018 im Rahmen der internationalen Antibiotikawoche. Anlass waren (und sind) die weltweit zunehmenden Resistenzen von Bakterien gegen entsprechende Arzneimittel. Deren unangemessener Einsatz in der Human- und Veterinärmedizin hat die Zahl der multiresistenten Keime steigen lassen. Also die jener Bakterien, welche unempfindlich auf mehrere Medikamente reagieren, mit denen in der Vergangenheit viele Menschenleben gerettet werden konnten. Eine beängstigende Entwicklung, wie der Bericht des Europäischen Zentrums für die Prävention und Kontrolle von Krankheiten (ECDC) Ende des vergangenen Jahres zeigte: Derzeit sterben europaweit jährlich rund 33 000 Menschen an multiresistenten Keimen,

und bis 2050 könnte es insgesamt 2,4 Millionen treffen. Dem wiederum versuchen unter anderem Deutschland und die Schweiz mittels Antibiotika-Minimierungs-Konzepten gegenzusteuern. Dabei wendet man sich nicht nur an Mediziner, sondern ebenso an Tierhalter und natürlich an Patienten. Kranke Personen fordern nachweislich viel zu oft den Einsatz von Antibiotika, beispielsweise bei Atemwegs- oder Durchfallerkrankungen. Erstere sind aber zu 80 Prozent viral bedingt und sprechen nicht darauf an, und für Letztere gilt laut der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen: «Selbst bei Kenntnis des Erregers ist eine Antibiotikabehandlung häufig nicht sinnvoll, da sie die Dauer der Erkrankung kaum verkürzt.»

Hausmittel mit nachgewiesener Wirkung

Von der Notwendigkeit eines verantwortungsvollen Antibiotika-Einsatzes sind kundige Verfechter der Naturheilkunde längst überzeugt. Den meisten ist bewusst, dass jedes Antibiotikum nicht nur krankmachende Bakterien bekämpft, sondern auch nützliche. Umso dankbarer ist man für die Renaissance eines alten Hausmittels, das bei ersten Anzeichen von Durchfall ausprobiert werden kann: die Moro'sche Karottensuppe. Für deren Wirksamkeit gibt es inzwischen wissenschaftliche Nachweise.

Dabei ist hervorzuheben, dass sich die Wirkung der Suppe nicht auf die allseits bekannten Vitamine und Mineralstoffe der rohen Karotte zurückführen lässt, sondern auf spezielle Zuckermoleküle, die erst nach langem Kochen entstehen.





Schon früh auf die Möhre gekommen

Namhafter Verfechter dieses natürlichen Heilmittels ist der emeritierte Prof. Josef Peter Guggenbichler, ehemals Leiter der Abteilung Infektiologie und Präventivmedizin an der Kinder- und Jugendklinik Erlangen. Er und der Wiener Pharmakologe Prof. Johann Jurenitsch haben den Wirkmechanismus nach fast 20-jähriger Forschung entschlüsselt.

Im Zuge der Studien konnten sie die Effizienz dessen beweisen, was früher allein aus praktischer Erfahrung gegen Durchfall gekocht worden und vom Namensgeber, dem Kinderarzt Professor Dr. Ernst Moro (1874–1951), bereits unter die Lupe genommen worden war. Als Direktor der Pädiatrie an der Universitätsklinik Heidelberg hatte Moro sich eingehend mit kindlichen Stoffwechsel- und Ernährungskrankheiten beschäftigt und bei frühkindlichen Durchfällen beispielsweise Rohapfeltage eingeführt: Die Pektine unter der Apfelschale nehmen als Quellstoff Flüssigkeit und Giftstoffe auf.

Überdies betrieb Moro Forschungen zur Karottennahrung, denn damals starben über 90 Prozent seiner

Schützlinge und der kleinen Patienten anderer Kinderkliniken an Durchfallerkrankungen.

Die Ergebnisse seiner Versuche veröffentlichte Moro 1908 in einer medizinischen Fachzeitschrift unter dem Titel «Karottensuppe bei Ernährungsstörungen der Säuglinge». In der Folgezeit senkte sein flüssiges Heilmittel die Sterblichkeits-/Komplikationsrate betroffener Babys so drastisch, dass sie lange eine Selbstverständlichkeit auf pädiatrischen Stationen war.

Laut einer medizinischen Wiener Wochenschrift ist «der Einsatz von wässrigen Karottenzubereitungen bei akuten Magen-Darm-Infektionen im Kindesalter der bilanzierten Glukose-Elektrolyt-Lösung überlegen». So könnten auch Kindergärten und Schulkantinen mit der Moro'schen Suppe in Zeiten um sich greifender Darminfekte ihren Schützlingen einen guten Dienst erweisen.

Dr. Reinhild Link jedenfalls, Ernährungswissenschaftlerin in der hessischen Landeshauptstadt Wiesbaden, kochte sie bereits ihren eigenen Kindern und löffelt sie inzwischen auch selbst bei den geringsten Anzeichen von Diarrhö. Diesbezüglich verweist sie auf den

in Studien und bei In-vitro-Tests nachgewiesenen Wirkmechanismus: Beim langen Kochen der Möhren – und nur dann! – entstehen Oligogalakturonsäuren (Oligogalakturonide). Diese Zuckermoleküle ähneln den Oberflächenstrukturen der Darmwand so stark, dass die durchfallerregenden Bakterien, darunter Kolibakterien oder Salmonellen, ihr ursprüngliches Ziel verfehlen. Ihre Haftung an der Darmwand wäre Voraussetzung dafür, die angrenzende Schleimhaut zu schädigen und Giftstoffe freizusetzen, welche zu entzündlichen Reaktionen und Resorptionsstörungen führen.

Hier aber können nun die genannten segensreichen Säuren eingreifen, die – das sei nochmals betont – erst durch thermische Aufspaltung aktiviert werden. Sie können schon ab einer sehr geringen Konzentration in der Nahrung die Haftung der Bakterien völlig blockieren. Die unliebsamen Keime verlassen folglich den Körper auf natürlichem Weg.

«In mehreren eigenen Tierversuchen wurden mit Karottenpektiden bzw. den aus diesem Vorprodukt isolierten Oligogalakturoniden sehr gute prophylaktische und therapeutische Wirkungen erzielt. Oligogalakturonide bieten sich als Ersatz von Antibiotika der Prophylaxe von z.B. Durchfallerkrankungen in der Tieraufzucht (...) an», so Guggenbichler.

Wirksam auch für Tiere

Summa summarum empfiehlt sich die preiswerte und nebenwirkungsfreie Karottensuppe folglich für Zwei- wie auch für Vierbeiner. Katzen- und Hunde-



besitzer berichten in Foren immer wieder von der verblüffenden Wirkung auf ihre erkrankten Lieblinge. Eine Suppenkelle voll, jeweils eine halbe Stunde vor der normalen Mahlzeit gefüttert, oder auch ein voller Napf anstelle des üblichen Fressens sorgt dafür, dass potenziell schädliche Bakterien ohne Folgen natürlich ausgeschieden werden.

In einer Fachzeitschrift für Humanmediziner findet sich zudem der Ratschlag Guggenbichlers, die Moro'sche Karottensuppe bei einer Erkrankung an EHEC einzunehmen. Bei diesen Enterohämorrhagischen Escherichia- coli-Bakterien handelt es sich um die einzige Spezies der E.-coli-Bakterien, deren Übertragung von Wiederkäuern, also Rindern, Schafen, Ziegen, Rehen und Hirschen, auf den Menschen sicher nachweisbar war. Die Übertragung ist im Streichelzoo ebenso möglich wie durch unzureichend erhitzte Lebensmittel, zu denen Rohmilch(-produkte), rohe oder unzureichend gegarte Fleisch- und Wurstwaren zählen. Aber auch Gemüse, infolge verunreinigten Wassers oder organischen Düngers belastet, unpasteurisierte Fruchtsäfte aus befallenem Obst sowie Samen für das Ziehen von Sprossenkeimlingen können zu einer Erkrankung führen.

Nicht zuletzt werden EHEC-Bakterien durch befallene Gegenstände sowie von Mensch zu Mensch weitergegeben. Sie können nicht nur zu Durchfällen, sondern auch zu schweren Erkrankungen bis hin zum Tod führen. Unmittelbar nach Einsetzen blutiger Durchfälle sollten Betroffene, so der Rat von Prof. Guggenbichler, mehrere Tage lang mehrmals täglich Karottensuppe zu sich nehmen.

Zur Dosierung gibt es keine konkreten Angaben, sie hängt nicht zuletzt von der Schwere der Erkrankung ab und davon, wie viel man verträgt und mag. •

Einfach zuzubereiten

Rezept Moro'sche Karottensuppe:

500 g geschälte (Bio)Karotten in einem Liter Wasser eine Stunde kochen, dann durch ein Sieb drücken oder im Mixer pürieren, mit gekochtem Wasser wieder auf einen Liter auffüllen und drei Gramm Kochsalz zugeben.