

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 7 (1949-1950)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Ueber die Mischung verschiedener Säfte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968742>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.05.2025

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

## Ueber die Mischung verschiedener Säfte

Es gibt dann und wann Frauen, die glauben, dass es seine Richtigkeit habe, wenn sie Fruchtsäfte mit Gemüsesäften zusammen mischen und so z. B. dem Rüebli- und Orangensaft beigemischen. Dies ist so wenig günstig, wie wenn zur gleichen Mahlzeit Früchte und Gemüse serviert werden, denn durch diese Mischung entstehen bei allen Empfindlichen leicht Gärungen. Man sollte also unbedingt darauf achten, dass man nur Gemüsesäfte mit Gemüsesäften mischt, also z. B. Rüebli- und Randensaft zusammen und einem Fruchtsaft immer auch nur einen andern Fruchtsaft beigemengt. So lässt sich dem Orangensaft gut ein andrer Fruchtsaft beifügen, ohne dass dies störend auf die Verdauung einwirken würde. In der Regel aber ist es günstiger, wenn nur ein Saft für sich alleine, also ungemischt, eingenommen wird. Es ist dabei unbedingt darauf zu achten, dass man Säfte nie rasch heruntertrinkt, sondern solche stets gut und langsam einspeichelt. Sie werden auf diese Weise viel besser wirken und auch weit weniger Störungen verursachen. Auch das so genannte Kälten von Säften kann durch das gründliche Einspeicheln vermieden werden. Wenn man zu Fruchtsäften zugleich noch Knäckebrot oder Zwieback isst, kann man dadurch die Fruchtsäure etwas neutralisieren, was sich zur Schonung der Magenschleimhäute sehr günstig auswirkt.

Wer die Säfte trotz ihrer guten Wirkung nicht erträgt, kann die Fruchtsäfte unter das Birchermüesli mengen und die Gemüsesäfte der Suppe beigemischen, aber erst, wenn diese fertig gekocht ist, so dass nicht etwa der rohe Saft mitgekocht wird.

Nicht jede Hausfrau denkt in der Hast des Alltags über all diese Punkte nach, weshalb es gut ist, sie zu ihrem Nutzen darauf aufmerksam zu machen.

## Unsere Heilkräuter

### ARTEMISIA ABSINTHIUM (Wermut)

«Sieh, wie überwältigend ist doch der Ausblick auf das grosse, unendliche Wasser! Wer das Meer noch nie gesehen hat, kann sich gar keine Vorstellung davon machen. Wie weit man auch blicken mag, überall gewahrt man nur Wasser und weit, weit draussen scheint es sich mit dem Himmel zu berühren.» So äusserte sich ein kleines Wermutkind in heller Begeisterung. Schon immer stand es mit seinen Geschwistern und seiner Mutter auf dem Strandfelsen, aber noch nie war ihm so klar zum Bewusstsein gekommen, welch schöne Heimat es eigentlich sein eigen nennen durfte. «Ja, du hast recht,» zollte ihm seine Schwester bei, «und gerade daran, dass sich Wasser und Himmel zu berühren scheinen, kann man erkennen, dass die Erde rund ist. Ist dir noch nie aufgefallen, wie Schiffe, die hinausfahren, langsam verschwinden, als ob sie versinken würden? Zuletzt sieht man nur noch die Mastspitze, und wenn auch diese weg ist, dann könnte man glauben, das Meer habe das ganze, grosse Schiff verschlungen. Aber genau so, wie es verschwunden ist, vermag es auch wieder zu erscheinen, indem es uns zuerst seine Mastspitze zeigt, dann immer mehr und mehr, bis wir schliesslich das ganze Schiff am Horizont erkennen können. Immer näher und näher steuert es heran, um schliesslich am Ufer in sichtbarer Nähe zu landen.» «O ja,» versicherte begeistert das älteste der Wermutkinder, «das haben auch wir alle nun schon immer wieder beobachten können. Es ist uns nie verleidet, zuzusehen, wie sich Ebbe und Flut in eigenartigem Wechselspiel immer wieder ablösen. Ob Sturm oder spiegelglatte See, alles hat seinen eigenen Reiz. Wenn die Sonne wie eine grosse Scheibe direkt aus dem Meere zu tauchen scheint, dann wird dem Naturschauspiel jeweils die Krone

aufgesetzt, und es ist wohl kaum übertrieben, zu behaupten, dass es das Schönste sei, was wir Wermutkinder immer wieder erleben dürfen. Wo könnte es wohl herrlicher sein als auf unserem Strandfelsen?» Lächelnd hatte das alte, bereits knorrig aussehende Mütterchen dem Gespräch ihrer Kinder zugehört. «Ja, was habt ihr denn sonst schon gesehen, von der Welt, ihr meine Kinderchen?» meinte es gütig und warm. «Es wird wohl heute an der Zeit sein, euch einmal zu erzählen, woher wir eigentlich stammen, und wie wir hieher kamen.» So kam es, dass die betagte Mutter entgegen ihrer sonstigen Art recht gesprächig wurde und das wichtigste Erlebnis ihrer Jugendzeit zum besten gab. «Meine Mutter,» so begann sie, «stand mit ihren Geschwistern an einer schönen Halde im Wallis, hoch oben in den Bergen. Wir sahen über das ganze, weite Tal und hinauf bis zu den höchsten Bergspitzen, die mit ihren ewigen Firnen und ihrem glänzenden Weiss tagsüber wie reine, helle Kopftücher und abends wie vergoldete Diademe leuchteten. Es war ein herrliches Wohnen und Atmen in dieser reinen Bergluft, und wir gaben uns Mühe, die besten Säfte aus der Erde und dem langsam verwitternden Steine herauszuholen. Doch eines Tages wurde der Himmel wider Erwarten dermassen verfinstert, dass es uns angst und bange wurde. Eine gelb-schwarze Wand kam immer näher und näher und als sie uns erreichte, entlud sich mit Blitzen und Donner ein Gewitter, wie wir noch nie ein solches erlebt hatten. Unsere liebe Steinhalde wurde zu einem reissenden Bach, ja beinahe zu einem Strom. Sintflutartige Wassermassen stürzten mit tosendem Krachen zu Tale, Bäume, Sträucher und Steine mit sich reissend. Wir waren vollständig unter Wasser, doch ein plötzlicher Ruck entwurzelte meine Mutter und zwischen ein Stück Holz eingeklemmt, sausten wir mit Riesentempo zu Tale. Der zum Strom gewordene Wildbach stürzte von Terasse zu Terasse niederwärts und wälzte sich, gemeinsam mit andern Wildbächen ins Rhonebett. Von hier aus ging die Reise weiter, an Städten und Dörfern vorbei, in unaufhörlichem Lauf, in stetigem Auf- und Abwiegen auf unserem Holzstück, das ungewollt unser Schiffelein geworden war. Einmal wogten die Wellen über uns dahin, dann wieder schwammen wir obenauf, bis schliesslich die Rhone breiter und breiter und ihr Wellenspiel ruhiger wurde und wir im Genfersee ankamen. Hier nun blieben wir etliche Tage. Längst hatte sich der Sturm gelegt und bei sonnigem Wetter fuhren Bote, Kähne und kleine Schiffe an uns vorüber. Kam der Wind von Osten, dann ging es wieder etwas rascher gen Westen. Schon hatten wir uns an dieses Seeleben gewöhnt, weil es uns sehr gefiel, denn es war äusserst geruhsam, und wir mussten auch an heissen Tagen nicht dursten, als es unerwartet wieder abwärts ging. Der See wurde enger und enger und wir merkten, dass wir ihn verlassen hatten und nun erneut flussabwärts trieben. Die Fahrt war allerdings nicht so toll wie in den ersten Tagen unsrer unfreiwilligen Reise. Das Tempo verlangsamte sich oft bis zur Gemütlichkeit, ja es kam vor, dass uns unser Lauf allzuträge erschien. Es war eine lange lange Reise, an Dörfern, Städten und verschiedenen Landschaften vorbei, bis jener grosse, unendliche See kam, den wir nachträglich als das Meer erkennen mussten, das ihr ja auch kennt, meine lieben Kinder.» So berichtete die Mutter. Die Kinder aber wunderten sich, auf welche Weise sie wohl schliesslich auf den Felsen, auf dem sie nunmehr standen, hinaufgelangt sei? So erzählte denn die Mutter weiter: «Ich war mir das Gondeln schon so gut gewohnt, dass ich mir dabei nichts dachte, als es ins Meer ging. Ich wollte mich auch an diesem Wasser gütlich tun, aber o weh, wie sehr war ich enttäuscht darüber, dass es nicht mehr süss, sondern salzig war.» Belustigt lachten die Kinder, die bei Sturmwetter schon oft einen salzigen Spritzer erhalten hatten. «Wieso hast du dies denn nicht gewusst?» Ja, woher sollte ich es denn gewusst haben? Ich kam doch aus den Bergen und sowohl der Wildbach, der uns mit fortnahm, als auch der Genfersee und der Fluss, der uns zum Meere trieb, hatten herrlich gutes Trinkwasser. Einige Tage schwammen wir also auf dem Meere, manchmal nahe dem Ufer,