

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 8 (1951)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Rohsäfte, Heilsäfte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554525>

### **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:** 17.07.2025

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b> Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	<b>Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen</b> Telefon (071) 3 61/70 Postcheck IX 10775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Österreich:</b> Dr. Günther, Rechenweg 1g, Innsbruck Abonnementpreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	--	--	---

## INHALTSVERZEICHNIS

1. *Hauhechel*. - 2. *Rohsäfte, Heilsäfte*. - 3. *Zahnpflege*. - 4. *Keuchhusten*. - 5. *Magen- und Darmvergiftung*. - 6. *Unsere Heilkräuter: Ononis spinosa (Hauhechel)*. - 7. *Fragen und Antworten*: a) Berücksichtigung wichtiger Zusammenhänge; b) Günstige Beeinflussung klimakterischer Beschwerden; c) Erfolgreiche Ausheilung einer nassen Brustfellentzündung. - 8. *Aus dem Leserkreis*: a) Naturmittel bei Lebererkrankung; b) Anregendes; c) Nervenentzündung. - 9. *Warenkunde*: Aufgewärmtes Gemüse.

## HAUHECHEL

*Hauhechel, hübsches Blümchen du,  
Du gönnst dir wahrlich keine Ruh',  
Bis du ohn' Prunk und ohn' Geschmeide  
Zur Freude blühest im Rosakleide.  
Sieh, deine Blüte wohl entstand  
Als Kunstwerk aus des Schöpfers Hand.  
Zwar werden wen'ge dich nur kennen,  
Und wen'ge dich beim Namen nennen,  
Da ungeübt wohl mancher Sinn,  
Wiewohl das Schauen bringt Gewinn,  
Denn dieses, voll Entdeckerfreude  
Sieht blühen dich auf stiller Heide,  
Wo du am Waldrand lieblich stehst,  
Ein frohes Sommerfest begehst.  
Gegliedert wie ein Schmetterling,  
Das Leben scheint dir nicht gering.  
Zwar dir bis heut' kein Lied erklang  
So lobend mit melod'schem Sang;  
Als Unkraut bist du nur bekannt,  
Als dornenvoll in jedem Land.  
Doch, wessen Aug' geübt wohl ist,  
Der auch die Dornen rasch vergisst.  
Er weiss, im Kleinen offenbart  
Das Grosse sich auf seine Art.  
Drum, blüh' Hauhechel immerdar,  
Kurz ist das Leben im Blumenjahr.*

## Rohsäfte, Heilsäfte

### Wissenschaftliche Forschung

Als ich im August 1950 für kurze Zeit an der 57. Strasse in New York wohnte, hatte ich Gelegenheit in einer Gesundheits-Bar regelmässig meinen frischgepressten Orangensaft zu trinken. Ich wunderte mich aber, dass dort auch Kohlsaft zu haben war, der von den Amerikanern mit Todesverachtung aus grossen Gläsern getrunken wurde. Die Wirkung des rohen Kohlsaftes war mir schon lange bekannt, auch wusste ich, dass er im Geschmack nicht sehr angenehm ist.

Später fand ich im «Magazine Digest» aus Toronto einen Bericht über die Wirkung des Kohlsaftes bei Magengeschwüren. Es war dies eine Bestätigung von der Heilmethode, die wir in der Schweiz schon längere Zeit kennen, denn wir wissen aus Erfahrung, dass Kohlsaft ganz hervorragend auf Magengeschwüre einwirkt. Dr. Garnett schreibt nun laut dem erwähnten Zeitungsartikel auf Grund von Versuchen dem Vitamin U (von dem englischen «ulcer»-Geschwür abgeleitet) die Heilwirkung bei Magengeschwüren zu. Dr. Garnett kennt vielleicht die verstärkte Wirkung von rohem Kartoffelsaft noch nicht. Vielleicht könnte er auch dort ein Vitamin U vorfinden. Es mag aber auch sein, dass ein anderer Forscher die Erklärung, die Ragnar Berg schon vor Jahrzehnten gegeben hat, aufgreift, dass nämlich die basischen Stoffe, die in diesen Säften enthalten sind, die im Körper frei vorhandenen Säuren zu binden vermögen. Auf diese Weise kann der Mineralstoffwechsel wieder in Ordnung gebracht und die Heilung von Geschwüren bewerkstelligt werden.

### Altes Erfahrungsgut

Es ist indes nicht so wichtig, wie sich die Wissenschaft den wirksamen Moment erklären mag, weit wichtiger ist die Tatsache der Heilung durch die erwähnten Säfte. Die wissenschaftlichen Forschungen bestätigen nur die schon seit Jahrzehnten gemachten Erfahrungen. Bereits schon vor 30 Jahren, als ich als junger Mensch auf diesem Gebiet Vorträge hielt, habe ich auf die Wirkung dieser Rohkostsäfte hingewiesen, zwar ohne viel Gehör dafür zu finden. Heute ist es um diese Entdeckung besser bestellt, denn heute bestätigt die Wissenschaft die Wunderwirkung der rohen Säfte und Rohgemüse. Es ist und bleibt eine Tatsache, dass man mit rohem Kartoffel- und Kohlsaft sowohl Magen- als auch Darmgeschwüre heilen kann.

Noch weit interessanter mag aber auch die Feststellung sein, die ich mit rohem Kartoffelsaft, mit rohem Kohl- und Kabissaft wie auch noch mit rohem Carottensaft bei Gicht, Rheuma, ja sogar bei drastischen Gichtformen gemacht habe. Wenn die Ernährung, die man nebst den erwähnten Rohsäften geniesst, auf Naturnahrung fusst, dann kann man eine heilende Wirkung auf die angeführten Krankheiten erzielen.

**Spezialdiät:**

Vor dem *Morgenessen* nimmt man nüchtern ein halbes Glas rohen Kartoffelsaft, verdünnt mit etwas warmem Wasser, ein. Das eigentliche Morgenessen besteht aus Vollweizen-nahrung, indem wir Vollweizen ein oder zwei Tage zuvor einweichen. Diesen Vollweizen können wir mit einer guten Gemüsebrühe aromatisieren oder frische Butter darüber geben. Wer an Verstopfung leidet, nimmt noch Psyllium oder frisch gemahlene Leinsamen dazu. Gutes Kauen und tüchtiges Einspeicheln ist unerlässlich. Eine Beigabe von Knäckebrot mit Butter und Weizenkeimen vervollständigt das Frühstück. Wenn die Leber nicht richtig funktioniert, dann hilft man ihr noch mit einem Glas Rüebli-saft nach.

Das *Mittagessen*. Einer guten, kräftigen Gemüsesuppe fügen wir nach dem Kochprozess 2—3 dl rohen Kohlsaft bei. Nachher folgt ein Gericht von Naturreis nebst gedämpftem Gemüse und Salaten, für Letzteren darf nie Essig verwendet werden. Wer Citronensaft nicht erträgt, kann mit Sauermilch oder Molkenkonzentrat ansäuern. Statt dem Naturreis kann abwechslungsweise auch ein Vollweizen-, Buchweizen- oder Hirsengericht folgen. Wer sich sehr entkräftet und nervös fühlt, kann vielleicht jeden zweiten Tag ein rohes Ei unter die Nahrung schlagen. Es darf aber unter keinen Umständen mitgekocht werden, denn gekochte Eier wirken sehr schädlich, da sie viel Harnsäure bilden, auch gehen die wichtigen Vitamin- und Lecitinstoffe durch das Kochen grösstenteils verloren. Nur das rohe Ei weist Heilwirkung auf, wenn wir von solcher überhaupt reden können. Dies kommt jedoch nur bei Magengeschwür in Frage. Gichtkranke sollten Eier vollständig meiden.

Das *Abendessen* kann gleich sein, wie am Morgen, nur kann man statt dem Vollweizengericht abwechslungsweise auch einen Haferporridge aus Haferflocken, besser noch aus Haferkernen, die man nach dem Einweichen durch die Mühle dreht, zubereiten.

Früchte werden während dieser Kur ganz weggelassen.

**Heilung**

Nach vier Wochen wird mit dieser Diät ein Magengeschwür geheilt sein, während Gicht und rheumatische Erscheinungen dadurch nach 2—3 Monaten verschwinden werden. Nach dieser Zeit fährt man mit der Diät-nahrung immer noch weiter, schaltet aber jeden zweiten Tag Fruchtnahrung ein. Wurstwaren, Schweinefleisch, Konservennahrung, weisser Zucker, Schleckereien, Weissmehl und Weissmehlprodukte müssen weiterhin gemieden werden. Wenn möglich sollte man sie überhaupt nicht mehr geniessen. Nach einem halben Jahr kann man, wenn es sein muss, wieder mit Fleischnahrung beginnen, sollte sich dabei aber unbedingt auf Kalb- und Rindfleisch beschränken.

Wenn man all diese Ratschläge gewissenhaft und konsequent durchführt, können die schwierigsten Gichtfälle geheilt werden. Allerdings kann man auch noch mit guten Naturmitteln wesentlich unterstützen. Aeusserlich wird Wallwurz-tinktur erleichtern, innerlich Petasites und zur Anregung der Nierentätigkeit Solidago angewandt. Bei Magengeschwüren kann man nach dem Essen zur Unterstützung noch Gastronol einnehmen. Das Wesentliche und Grundlegende für die Heilung aber ist in der Rohsaft-nahrung enthalten.

Da die Säfte, mit Ausnahme des Carottensaftes, geschmacklich nicht gut einzunehmen sind, ist zu empfehlen, sie einer dicken Minestra-Gemüsesuppe beizugeben, deren verschiedene Gemüse den unangenehmen Geschmack der Rohsäfte zu überdecken vermag. Es ist notwendig, diese Suppe mit den Rohsäften entweder zweimal täglich einzunehmen oder aber zwischenhinein noch zwei weitere dl Saft zu trinken. 4—5 dl sind in schweren Fällen täglich dringend nötig. Wie schon erwähnt, darf der Saft erst nach Beendigung des Kochprozesses beigegeben werden, sonst verliert er den eigentlichen grossen Heilwert. Wenn dadurch die Suppe lauwarm wird und dies unerwünscht ist, kann der Saft zuvor im Wasserbad auch leicht vorgewärmt werden. Auf diese Art kühlt die Suppe nicht ganz ab.

Es ist gut, dass die Naturheilmethodik und Ernährungstherapie, die schon vor Jahrzehnten auf die Vorzüge roher Säfte hingewiesen hat, durch die wissenschaftlichen Forschungen reichlich gerechtfertigt wird. Kranke mögen sich dies merken und die Kur mit Ausdauer durchführen, denn diese vermag den Erfolg zu bringen.

Es ist erstaunlich, dass gerade in Amerika, wo die Kulturkrankheiten durch eine verkehrte Ernährung immer mehr zunehmen, drastische Methoden ausgearbeitet und auch durchgeführt werden.

Auch unsere Patienten sollten mit der gleichen Ausdauer die geschmacklich nicht sehr beliebte Kur durchführen, denn wenn sie zum Ziele führt, ist das Unangenehme dabei verschwindend klein. Ist es nicht besser dadurch unsäglichen Leiden zu entgehen, statt sich durch die Gicht langsam verkrüppeln zu lassen?

**Zahnpflege****Nachteile der Zivilisation**

Zahnpflege ist für unsere Gesundheit wichtiger als alle Schönheits- und Körperpflege. Dies wird jeder einsehen, der die Frage tiefergehend betrachtet. Als kleiner Knirps war ich zwar nicht damit einverstanden, dass täglich auch die Zähne geputzt werden sollten. Es erschien mir genug Einschränkung meiner Freiheit zu sein, sich täglich waschen und des öfters die Nase putzen zu müssen. Warum sollte ich mir denn noch mehr Mühe aufbürden? Konnten sich denn die Zähne nicht von selbst putzen? Bestimmt, denn ich hatte von Naturvölkern gehört, die, weil sie natürlich lebten, auch schöne Zähne hatten, ohne sie putzen und speziell pflegen zu müssen. Ich wurde aber eines andern belehrt, denn wir geniessen mit unsrer heutigen Ernährung eben die Vorteile der Naturvölker nicht mehr. Mir wurde von meinen Eltern erzählt, dass sich Bakterien zwischen die Zähne setzen, die sie zerfressen und sie so zugrunde richten. In jeder kleinen Ecke finden die Bakterien ihre Schlupfwinkel, wo sie sich entwickeln und ganze Kolonien bilden können, um den Zahn anzugreifen und zu zerstören. Wie aber verhält sich die Bakterienfrage denn bei den Naturvölkern? Warum bleiben ihre Zähne gesund und schön? Haben die Bakterien keinen Zugang bei Ihnen, können sie nicht kolonisieren und die Zähne zerstören wie bei uns?

**Vorteile der Naturvölker**

Wohl haben auch die Naturvölker Bakterien im Munde, aber die Ritzen fehlen, in denen sie kolonisieren könnten, denn der Zahnschmelz ist härter als Granit, er lässt nichts durch, daher bleiben diese Zähne gesund und widerstandsfähig. Warum aber befinden sich die Zähne der Naturvölker in solch gutem Zustand? Nun, sehr einfach, weil ihre Nahrung unverkünstelt ist, nicht wie die unsrige, die zu unserm Schaden verweicht, denaturiert, gebleicht und verändert wurde. Nicht nur die Zähne, auch das Knochensystem, ja den ganzen Organismus vermag unsere verkehrte Ernährung in der gesunden Widerstandsfähigkeit herabzusetzen und zu verweichlichen. Die harte Nahrung, so, wie sie die Natur vielfach bietet, ermöglicht den Naturvölkern ihre Zähne dem vom Schöpfer ursprünglich bestimmten Zwecke restlos zuzuführen. Sie betätigen die Zähne, so dass der Kauakt richtig in Funktion kommt, wodurch die Zähne gereinigt werden. Die Vollweizenbrote, die Vollmaishbrote oder Kuchen geben tüchtig zu beissen, wie auch die andere, harte Nahrung, die sie noch zu essen bekommen. Das tüchtige Durchkauen sorgt für eine kräftige Gesunderhaltung von aussen, während die gesunde Nahrung dafür bürgt, dass von innen heraus Gesundheit, Kraft und Widerstandsfähigkeit gesichert sind.

**Naturnahrung und Zahnhygiene**

Die gesunde, unverkünstelte Naturnahrung liefert genügend Kalk, Fluor nebst allen andern wichtigen Stoffen für Zahnstein und Zahnschmelz. Darum können die Na-