Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 34 (1979)

Heft: 3

Artikel: Unsere gesundheitlichen Helfer : flüssige Früchte und trinkfertige Gemüse

Autor: Egli, Willi

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-892476

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: 11.07.2025

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

Roggenvollkornschrot mit Zusatz von viel Früchten und Nüssen besteht und ein echter Genuß ist. Auch diese Brote werden im Abonnement einmal oder zweimal wöchentlich mit der Post ins Haus geschickt – natürlich nicht im gleichen Paket wie das Gemüse! – und am Ende des Monats zusammen mit den Gemüsesendungen gemeinsam abgerechnet, so daß die geplagte Hausfrau nur einmal monatlich für alles zusammen eine einzige Zahlung zu leisten braucht und sich dabei auch das Heimschleppen ersparen kann.
Herrn Dr. Hans Müller kann man zu dieser Idee nur gratulieren und wünschen, daß diese echte Dienstleistung von immer mehr Haushaltungen zu ihrem eigenen Wohle benützt wird.

Dr. C. Arquint

Unsere gesundheitlichen Helfer: flüssige Früchte und trinkfertige Gemüse

Willi Egli, Leiter Forschung/Qualitätssicherung BIOTTA AG

«Eure Nahrungsmittel sollen Heilmittel – und eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein!»

(Hippokrates, griechischer Arzt und Vater der wissenschaftlichen Heilkunde. 460 bis 377 vor Christi.)

Der «Eid» des Hippokrates ist in seinem sittlichen Gehalt noch bis heute für den Arzt gültig – ebenso ist obiger, weltberühmter Ausspruch Leitgedanke für ungezählte Hausfrauen, Köchinnen und Köche und Wegweisung für besonnene Fabrikanten von naturbelassenen Säften aus Früchten und Gemüse.
Die Natur vermag auf wunderbare Weise gesunde pflanzliche Nahrung aus dem Boden hervorzubringen, soweit sie allerdings noch unbelastet ihre Kraft besitzt, um die herrlichen Umsetzungsprozesse ungestört vollziehen zu können. Schon Hippokrates erkannte vor unserer Zeitrechnung erstaunliche Zusam-

menhänge zwischen Boden, wachsender Pflanze, Wasser, Luft, gesunder und falscher Ernährung und forderte geeignete Maßnahmen, welche beispielsweise unseren Körper zur Gesundheit und, wo nötig, zur Selbstheilungsaktivität anregen sollen. Hierbei dienen uns vor allem naturreine Früchte und Gemüse und besonders auch schonend hergestellte, veredelte und mit auf den Organismus günstig wirkenden Naturstoffen aufgewertete Säfte. Die heute praktizierte, verfeinerte Technologie vermag die äußeren Vorzüge und inneren Wertigkeiten der gesund gewachsenen Früchte und Gemüse in hervorragender Weise zu erhalten. Das reichhaltige Angebot an gesundheitsfördernden Säften aller Art ist ganz erstaunlich und bietet für jung und alt, für Gesunde und Kranke, wie für Genesende, immer oder meistens gerade das Richtige an. Besonders hervorzuheben ist auch die fachmännische Beratung, die vom Fabrikanten unterstützt wird und dem Ratsuchenden viele wertvolle Empfehlungen zu geben vermag. Es ist darum ratsam, sich an den Fachhandel zu wenden, der die gesunden flüssigen Früchte und Gemüse in reichhaltigem Sortiment führt und meistens noch wertvolles Schriftum über die einzelnen Natursäfte abgibt.

Die Natur – unser großer Lehrmeister

Der enge Zusammenhang zwischen gesundem Boden und gesunder pflanzlicher Nahrung ist seit Hippokrates durch viele Forscher und Pioniere immer wieder aufgegriffen und aufgezeigt worden, wie etwa von Paracelsus, dem Arzt und Naturforscher (1493 bis 1541), von dem das heute «geflügelte» Wort stammt: «Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift; allein die Menge macht es aus, daß ein Ding nicht Gift ist!» Wohl nicht zuletzt wegen der heutigen bedenklichen Situation mit Schadstoffen aller Art auf und in Nahrungsmitteln wird der Ruf seitens vieler Wissenschafter wie Verbraucher zunehmend hörbar, alle geeigneten Maßnahmen zu ergreifen, um die Natur nicht mehr weiter zu strapazieren, sondern vielmehr so zu unterstützen, damit sie wieder wirklich gesunde Pflanzennahrung zu produzieren vermag. An eindrücklichen Vorbildern, diesen Weg wieder einzuleiten und zu beschreiten, fehlt es wahrlich nicht. Erwähnt seien hier etwa der Mediziner Dr. Hans-Peter Rusch mit seinen

mikrobiologischen Bodenuntersuchungen zwecks Erkennen und Erfassen der für ein gesundes Pflanzenwachstum verantwortlichen Bodenbakterien. Andererseits verdient die Pionierarbeit des heute noch aktiven Biologen Dr. Hans Müller erwähnt zu werden, der es verstand, den von ihm ins Leben gerufene organisch-biologische Landbau mit 500 Pflanzern der ganzen Schweiz auf eine erstaunlich leistungsfähige Basis zu stellen, indem analytisch nachgewiesen unbelastetes Gemüse, Obst und Getreide in großen Quantitäten produziert werden, zum Beispiel auch für Biotta. So ist heute eine in jeder Beziehung echte Alternative zum sogenannten konventionellen Landbau gegeben und die Resultate – auch wirtschaftlich – vermögen in jeder Hinsicht zu überzeugen: Gesunde und gehaltvolle Gemüse, Früchte und Getreide ohne treibende Kunstdünger und ohne giftige Schädlingsbekämpfungsmittel. Theorie und Praxis des organisch-biologischen Pflanzenbaus:

- Ernährung der Kulturpflanzen über die Boden-Mikroflora, also nicht direkt mit schnell-löslichen Kunstdüngern, sondern indirekt, über die Kleinlebewesen des Bodens – zu vergleichen mit natürlicher Ernährung und Traubenzucker-Injektionen ins Blut!
- Mikrobiologische Bodenuntersuchungen und spezifischer Einsatz von organischen Düngstoffen, vorab Gründüngung und Urgesteinsmehl.
- Optimale Bodenbearbeitung zwecks Aktivieren der luftliebenden Mikroflora durch inständige Bodenlockerung, Bodenbedeckung usw.
- Auf gesundem Boden wachsen gesunde, krankheitsresistente Pflanzen; nur wenn nötig: maßvoller und gezielter Einsatz von ungiftigen Schädlingsbekämpfungsmitteln.

Der biologische Landbau wird heute erfreulicherweise in verschiedensten Organisationen praktiziert und ist auf der ganzen Welt im starken Anstieg begriffen. Wahrlich, die Natur ist und bleibt unser großer Lehrmeister! Die wieder naturnahe Produktion von pflanzlicher Nahrung ist ein schicksalshaftes Gebot der Stunde, die langfristig über unsere Weiterexistenz entscheiden wird.

Moderne Technologie macht es möglich

Unter den seit Menschengedenken bekannten natürlichen Haltbarmachungsverfahren nimmt die Milchsäuregärung eine bevorzugte Stellung ein. Hierbei vergären die milchsäure-bildenden Bakterien die vorliegenden Zuckerstoffe, was zu einer angenehmen Säuerung und zur praktischen Haltbarkeit der lactofermentierten Produkte führt. Neben der so gesäuerten Milch zu Sauermilchprodukten haben sich besonders die milchsauer gemachten Gemüsesäfte und Gemüse eingebürgert und erfreuen sich größter Beliebtheit. Auch Sauerkraut beruht auf der beliebten Milchsäuregärung von Weißkabis.
Zur sicheren Haltbarmachung von Fruchtsäften aller Art genügt eine schonende Pasteurisation bei Temperaturen von 65 bis 90 Grad Celsius – meistens in hermetisch verschlossenen Flaschen – mit anschließendem Abkühlen des Inhaltes auf Handwärme. Exakte Untersuchungen beweisen, daß hierbei die wertvollen Inhaltsstoffe, einschließlich der Vitamine, größtenteils erhalten bleiben. So gelingt es der modernen Technologie, wertvolle Frucht- und Gemüsesäfte schonendst und naturnah haltbar zu machen.

Die gesundheitlichen Wirkungen von naturreinen Säften aus Früchten und Gemüse

Unser Wohlbefinden beruht weitgehend auf richtiger Ernährung. Wir kennen zwar die Richtigkeit dieser Aussage, wissen indessen viel zu wenig über die effektive Wirkung der einzelnen Früchte, Gemüse und Kräuter auf unseren Organismus. Man darf sich ernstlich fragen, warum dieses Wissen in unseren Schulen und Lehranstalten nicht aufmerksamer und ausgiebiger vermittelt wird. Ungezählte Menschen und Konsumenten möchten ernährungsmäßig «Etwas für ihr Problem» tun, wie etwa, mangelnde Spannkraft, Verstopfung, Erkältung, schlechte Verdauung usw. – eben für ihr gesundheitliches Wohlbefinden, ohne genau zu wissen, *was, wann, wieviel, was dann* usw. Doch, es gibt sie, die richtigen, gesundheitsfördernden, naturreinen Frucht- und Gemüsesäfte; sie zu kennen und vor allem sie zur Verfügung zu haben ist ein wahrhaft gesunder Genuß. Es würde den Rahmen

meiner kurzen Gedanken und Ausführungen sprengen, näher auf die Vorzüge und Heilkraft der einzelnen Frucht- und Gemüsesäfte einzugehen. Hier paßt mein Rat, sich um dieses Wissen mehr Zeit und Geduld einzuplanen, was sich in jeder Hinsicht nur günstig auswirken kann. Neben der persönlichen Beratung im Fachgeschäft und den gezielten Informationen der Fabrikanten von natürlichen Frucht- und Gemüsesäften existiert heute im Buchhandel eine reiche Literatur darüber. Mein bester Ratschlag aber ist: Erproben Sie die nachfolgenden summarisch aufgeführten Vorzüge der einzelnen naturreinen Säfte auf ihre speziellen Wirkungen in Ihrem Körper persönlich, nach dem Grundsatz von Paracelsus: mäßig – langsam beginnend und ja nie hastig trinkend.

Naturreine Säfte aus Früchten und Gemüse	*Wirkungen auf den menschlichen Organismus*
Fruchtsäfte	
Traubensaft	Vorzüglicher Energiespender, weil reich an Trauben- und Fruchtzucker.
Orangensaft	Reich an fruchteigenem Vitamin C, erhöht die Abwehrfähigkeit gegen Infektionskrankheiten.
Grapefruitsaft	Gleiche Vorzüge wie Orangensaft, auch antiskorbutische Wirkung.
Cassis-Saft (schwarze Johannisbeeren)	Reich an fruchteigenem Vitamin C und P, infektionsverhütende Wirkung.
Gemüsesäfte (laktofermentiert)	
Rüeblisaft	Enthält Provitamin A/beta-Carotin und wirkt daher günstig auf den Sehvorgang.
Randensaft	Blutbildende Wirkung, weil Vitamin B 12 enthaltend und weitere anerkannte Vorzüge.

Selleriesaft	Dient der Entschlackung, er war schon bei den alten Griechen «hoch im Kurs».
Tomatensaft	Enthält fruchteigenes Vitamin C und wird auch den Blutbildnern zugeordnet.
Rettichsaft	Bekömmlicher Diätsaft mit fördernder Wirkung auf Leber und Galle.
Kartoffelsaft	Diätsaft für Magenleiden und gegen Uebersäuerung.
Sauerkrautsaft	Verdauungsfördernd – zur Normalisierung der Darmflora mit abführender Wirkung.

Natürlich gibt es noch eine große Anzahl von vorzüglichen Säften aus Früchten, Gemüse und Kräutern aller Arten und Gattungen wie: Apfel-, Birnen-, Quitten-, Brombeeren-, Heidelbeeren-, Erdbeeren-, Kirschen-, Himbeeren-, Holunder-, Pflaumen-, Hagebutten-, Sanddorn-, Berberitzen-, Artischocken-, Birken-, Brennessel-, Löwenzahnsaft und wie sie immer heißen mögen. Ihre spezifische Wirkung kann aber oft ganz hervorragend kombiniert werden, wobei nicht nur ein bevorzugter Geschmack, sondern vor allem auch eine kombinierte Wirkung mit Vitaminen, Mineralstoffen und spezifischen Wirkstoffen erzielt werden kann. Bekannt und sehr geschätzt sind beispielweise Kombinationen mit Randen, Rüebli, Sellerie und Tomaten – Gemüsecocktail, Gemüse und Früchten mit Rüebli, Randen, Orangen, Bananen und Sanddornbeeren sowie Molke und Bienenhonig – Gemüse- und Früchtecocktail mit natürlichen Vitaminen. Schließlich sei noch ein kombiniertes, flüssiges Mischgetränk erwähnt, in welchem in idealer Harmonie Orangensaft, Frischmolke, Bananenpüree, Vollei, Bienenhonig und Malz vereinigt sind, was nicht nur ganz wunderbar schmeckt, sondern auch ein wahrer Energiespender vor allem zum Frühstück oder zwischendurch in einem Getränk beinhaltet. So darf man auch solche gesunde Früchte- und Gemüsesäfte, wie Kombinationsgetränke mit wahrem Genuß genießen und braucht beim Trinken nicht oder nicht mehr die Augen zuzudrücken und den Mund zu verziehen. Die

äußeren Gütezeichen wie Farbe, Viscosität, Gefüge, Geruch und Geschmack sind ebenso gegenwärtig wie die «inneren Werte» und Heilkräfte, welche effektiv analytisch nachgewiesen sein müssen, wenn sie auf den Verpackungsetiketten erwähnt werden dürfen. Dafür sorgten unsere gerechten und strengen lebensmittelrechtlichen Vorschriften, nach denen neuerdings auch alle Inhaltsstoffe eines Produktes lückenlos und in absteigender Reihenfolge auf der Verpackungetikette aufgeführt sein müssen. Diese Hinweise informieren den Konsumenten auch über allfällig enthaltende Zusatz- bzw. Hilfsstoffe, die also auch über die Naturreinheit eines Erzeugnisses schonungslos Auskunft zu geben haben. Bekanntlich sind bei uns Heilanpreisungen auf Etiketten verboten. Wem die daher sehr sachlich aufgezeigten Wirkungen auf den menschlichen Organismus nicht genügend zu informieren vermögen, der ist gut beraten, Publikationen bekannter Ernährungsforscher zu konsultieren, welche Wertvolles und Richtungsweisendes aussagen. Erwähnt seien in diesem Zusammenhang Arbeiten der Mediziner Dr. Kuhl, Dr. Bircher-Benner, Dr. Anemüller, Dr. Clerc, Dr. Seeger, Dr. Schneider und andere mehr, welche ganz Wunderbares aussagen über die offenen und verborgenen Heilkräfte von pflanzlicher Nahrung im allgemeinen und naturreinen Säften aus Früchten, Gemüsen und Heilkräutern im besonderen.

Der andere Sicco Mansholt

Wer ist Sicco Mansholt?

Wir alle haben ihn in Erinnerung, wie er als führender Mann in der Europäischen Gemeinschaft über die Eliminierung von Millionen von Bauern und über die Großbetriebe die europäische Landwirtschaft aufbauen wollte. Das war einst Sicco Mansholt. Es ist interessant, auf Grund von Aussprachen, die verschiedene Leute mit ihm hatten, die zum Teil der Rowohlt Verlag in seinem Werk über ihn und auch die IFOAM, Kaiserslautern, wiedergibt, zu verfolgen, wie der ehemalige holländische Landwirtschaftsminister in bäuerlichen Schicksalsfragen heute denkt.

Zu seinem Buche schreibt der Verlag: