Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 3

Artikel: Vitamin-C
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551853

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: 13.07.2025

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

Getrocknete Birnen sind ein altes, bewährtes Blutbildungsmittel. - Diesen Anspruch dürfen jedoch nur die braunen, die sogenannten Bauernbirnen, erheben, denn jene, die mit dem bleichenden Schwefel getrocknet wurden, besitzen nicht mehr den gleichen, gesundheitlichen Wert. Leider werden solch hell geschwefelte Früchte sogar auch in den Reformhäusern feilgeboten.
Ein altbewährtes Blutbildungsmittel erhalten wir, wenn wir naturrein getrocknete Birnen zum Aufquellen in roten Wein einlegen. Sie müssen gut eingespeichelt und tüchtig gekaut werden, worauf sie uns auch heute noch sehr dienlich sind. Man glaubte früher immer, der Gehalt an Eisen ergebe die günstige Wirkung. Dabei ist aber der Gehalt an Eisen bei den Birnen nicht groß. Groß aber ist der Gehalt an natürlich gebundenem Kupfer, weshalb eher dieser bei der erwähnten Wirkung eine gewisse Rolle spielt.
Die Wissenschaft weiß noch nicht recht, was sie mit dem Kupfer anfangen soll. Es kommt im Blut vor, in der Leber, der Galle und in vielen anderen Organen. Man kann bestimmt nicht sagen, daß es nur zufälligerweise da ist. Rademacher hat dem Kupfer viel Bedeutung beigemessen, und zu seiner Zeit wurde Kupfer als Medikament für innere und äußere Anwendungen gebraucht. Man hat aber lange Zeit nicht beachtet, daß ein ganz großer Unterschied besteht zwischen einer anorganischen Kupferverbindung und einem organisch, besser gesagt, pflanzlich gebundenen Kupfer. Von großer Bedeutung ist Kupfer für die Leber, wie auch für den gesunden Aufbau des Blutes. In den getrockneten Birnen ist eine Kupferverbindung, die dem Körper sehr zuträglich ist.
In gewissen Gegenden der Erde ist Kernobst eine kostspielige Seltenheit. Wir sollten es daher doppelt schätzen, daß wir seine Vorzüge täglich genießen können.

Vitamin-C

Seine Bedeutung zur Frühjahrszeit

Gerade, weil durch die Lagerung der Nahrungsmittel ihr Vitamin-C-Gehalt so stark abnimmt, ist es wesentlich, jetzt gegen den Frühling hin einer genügenden Vitamin-C-Zufuhr Beachtung zu schenken, denn dies ist von großer Bedeutung für unser gesundheitliches Wohlergehen.
Die Frühlingsmüdigkeit mit verminderter Leistungsfähigkeit und einem schlechten Allgemeinbefinden ist oft ein Symptom von Vitamin-C-Mangel. Eine gesteigerte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, ein vermindertes Wundheilvermögen, Zahnfleischentzündungen, das Lokkerwerden der Zähne und leichtes Bluten des Zahnfleisches sind alles Folgen eines Mangels an Vitamin-C.
Da Vitamin-C eine Förderung der Zellatmung erwirkt, scheint das Krebsgeschehen auch mit einem Mangel an Vitamin-C im Zusammenhang zu stehen. Amerikaner haben nämlich nachgewiesen, daß eine mangelhafte Zellatmung und damit verbunden, Sauerstoffmangel der Zelle, mit ein Grund der Krebsentstehung sei. Auch die Körperentgiftung und Abdichtung der Blutgefäße wird bei genügend Vitamin-C richtig durchgeführt.

Deckung des Vitamin-C-Mangels

Fragen wir nach dem Tagesbedarf von Vitamin-C, dann erfahren wir, daß er für Erwachsene ungefähr 75 Milligramm beträgt. Schwangere benötigen etwa 25 % mehr und stillende Mütter das Doppelte. Seefahrer haben in der Zeit der großen Entdeckungen oft ein großes Fiasko erlitten, weil sie die Wichtigkeit dieses Vitalstoffes damals noch nicht kannten. Vasco de Gama verlor beispielsweise bei seiner Umseglung des Cap der guten Hoffnung im Jahre 1497 von seinen 160 Mann an den Folgen des Vitamin-C-Mangels, also an Skorbut, 100 Mann. James Cook war geschickter, da er bei seiner großen Seefahrt um die Welt für die Schiffsmannschaft Sauerkraut mitnahm und dadurch praktisch keinen Ausfall zu verzeichnen hatte. Rohes Sauerkraut ist nämlich sehr Vitamin-C-reich. Sehr interessante Beobachtungen lassen sich auch bei Naturmenschen machen, da diese aus bloßem Instinkt heraus meist das Richtige zu treffen vermögen. Indianer in Central- und Südamerika decken ihren Vitamin-C-Bedarf aus einer Art Paprika und aus Pfefferschoten, aus Citrusfrüchten und einigen Bananenarten. Im Norden Amerikas und in Kanada, wo diese Früchte nicht wachsen, trinken die Indianer Abkochungen von Tannenspitzen, die bekanntlich außerordentlich reich sind an Vitamin-C.
Kein Wunder daher, daß auch Tannenknospensirup, vor allem, wenn er aus dem rohen Saft der Knospen zubereitet ist, außer den so wirksamen Harzen für den Hals und außer dem aetherischen Oel noch sehr viel Vitamin-C enthält. Hagebutten, Berberitzen und Sanddornbeeren besitzen den höchsten Vitamin-C-Gehalt von allen bis jetzt getesteten Früchten. Aus diesem Grund ist es sehr zu empfehlen, gerade jetzt diese Früchte in Form von Mark oder Sirup zu genießen. Auch schwarze Johannisbeeren, Zitronen, Orangen und Grapefruits sowie Erdbeeren verfügen über einen guten Vitamin-C-Gehalt, weshalb auch sie uns in der Hinsicht wertvolle Dienste leisten. Bei den Gemüsen weisen Petersilie, Pfefferschoten, Meerrettich und Paprika den höchsten Gehalt an Vitamin-C auf. Nach ihnen folgen die Löwenzahnblätter, die Kresse, der Spinat, die Kohlarten und das rohe Reform-Sauerkaut, ja selbst auch die Kartoffeln.

Der Nachteil der Lagerung

Es ist eine bekannte Tatsache, wiewohl nicht alle davon unterrichtet sind, daß leider durch die Lagerung das Vitamin-C stark verloren geht. Bei Gemüsen und Früchten beträgt der Verlust pro Monat 10—20 %. Ja, bei Blattgemüse, beispielsweise bei Spinat und Salaten kann der Verlust bis 10 % pro Tag ausmachen. Es ist darum sehr ungeschickt, wenn Köchinnen das Gemüse für viele Tage zuvor einkaufen oder es gar aus dem Garten holen, um es bis zum Bedarf einige Tage im Keller liegen zu lassen. Auf diese Weise wird die Bequemlichkeit zu teuer bezahlt, denn wenn durch die Lagerung solch große Verluste entstehen, sind wir dadurch besonders zur vitaminarmen Zeit um belebende Werte betrogen.

Der Schaden durch Auslaugen

Auch wenn wir das Gemüse auslaugen, geht viel Wert verloren. Dies geschieht aber leider sogar in mancher sogenannten neuzeitlichen Küche. Schon oft konnte ich beobachten, daß sich Köchinnen nichts dabei denken, wenn sie geschälte Kartoffeln und Knollengewächse lange im Wasser liegen lassen und doch wird dadurch das wasserlösliche Vitamin-C ausgelaugt und auf diese Weise weggeworfen. Man sollte daher diese Gemüse erst schälen, wenn man sie benötigt. Auch Salate, überhaupt alle Gemüse sollten möglichst unter dem laufenden Wasserhahn gewaschen werden, denn es ist besser, nichts ins Wasser zu legen, vor allem nicht in geschnittenem Zustand. Hat man den Eindruck, das Gemüse werde unter dem laufenden Wasserhahn zu wenig sauber, dann sollte man es we-

Wir danken

allen Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» die bereits ihr Abonnement pro 1957 erneuert haben. Wer seinen Verpflichtungen noch nicht nachgekommen ist, möge dies bitte b a l d t u n. Dadurch erspart man sich Nachnahmespesen und verhütet die Unterbrechung in der Zustellung der Zeitschrift. Der Einzahlungsschein lag der Dezember-Nummer bei. — Im Monat M ä r z werden die N a c h n a h m e n versandt.

nigstens nicht lange im Wasser liegen lassen, sondern es darin gut schwenken, bis keine Erde mehr daran haftet, dann kann man die Salate wegen allfällig anhaftenden Wurmeiern rasch durch ein Salzwasser ziehen und nochmals am laufenden Hahn abspülen. Dies erfordert nicht viel Zeit und jede Köchin kann damit vermeiden, daß sie den Wert ihrer Arbeit vermindert, indem sie den Wert der Gemüse durch Unachtsamkeit beeinträchtigt. Leider ist es aber nicht immer leicht, den Köchinnen solch verkehrte Angewohnheiten wieder abzugewöhnen.

Das unbeachtete Wirken der Oxydation

Wer kümmert sich groß über die Oxydation, die allenthalben am Werke ist? Die Vitamin-C zerstörende Wirkung vom Sauerstoff setzt sehr rasch ein, so daß Preßsäfte, die man lange vor dem Einnehmen zubereitet, schon bereits nach einer Stunde eine wesentliche Einbuße erleiden. Darum muß man unbedingt dafür besorgt sein, die Frischsäfte unmittelbar vor dem Einnehmen herzustellen, wenn man sich den vollen Gehalt sichern will. Konserven, besonders jene, die blanchiert, also abgebrüht werden, verlieren den größten Teil an Vitamin-C. Anderseits verliert tiefgekühltes Gemüse verhältnismäßig wenig an Vitamin-C. Nach dem Auftauen muß es jedoch sehr rasch verbraucht werden, sonst geht es seines Vitamin-C-Gehaltes sehr rasch verlustig.

Der Kochprozeß

Früher war man allgemein der Ansicht, daß jegliches Kochen die Vitamine zerstöre. Heute weiß man, daß ein kurzes Aufkochen bei etwas höherer Hitze weniger Vitamin-C zerstört als ein langsamer Kochprozeß bei weniger starker Wärme. Die Kochtöpfe, die die Speisen nur langsam gar kochen, sind daher auch die größten Vitamin-C-Zerstörer. Dazu gehören vor allem Eisen- und Kupferpfannen, da sie eine eigenartige katalysatorische Einwirkung haben. Ton, Glas und Email ist viel besser. Auch der rostfreie Stahl kann noch verwendet werden. Müssen wir das Essen zu lange warm stellen, weil die Angehörigen nicht zur verabredeten Zeit nach Hause kommen, dann verringert sich der Vitamin-C-Gehalt je länger die Nahrung warm gehalten werden muß. Das ist auch der Grund, warum das Essen in Gaststätten in bezug auf den Vitamin-C-Gehalt oft als sehr ungenügend zu bezeichnen ist.

Während dem Kochprozeß sollte der Kochtopf unbedingt stets gut zugedeckt sein, denn schon der freie Zutritt von Sauerstoff beginnt sein zerstörendes Werk.

In Amerika hat man in Gaststätten Untersuchungen durchgeführt, um den Verlust an Vitamin-C durch Kochen, Auslaugen und Warmhalten festzuhalten, und man fand, daß sich dieser auf 70—80 % des ursprünglichen Gehaltes belief.

Nicht umsonst spricht man von einer Kochkunst, denn gesundes Kochen und das Zubereiten von gesunder Nahrung ist eine Kunst, die jeder vorbildlichen Hausfrau zur Ehre gereichen sollte.

Säftekuren

Natürliche Heilmethode

Der Frühling zieht allmählich ins Land und alle Lebenssäfte der Natur haben sich während der Ruhezeit des Winters erneuert. Auch uns bekommt eine Erneuerung gut, und während wir früher zu Blutreinigungskuren aller Art griffen, führen wir heute am liebsten eine Säftekur durch. Schon vor vielen Jahren, als diese Art Kuren noch nicht Mode waren, wendeten wir solche mit gutem Erfolge an. Erst waren die Fruchtsäfte an der Reihe und nachher wurden auch die Gemüsesäfte zu Heilzwekken zugezogen. Die Erkenntnis, daß die Nahrung als Heilfaktor dienen sollte, half ihre Werte besser heben, und so kam es denn dazu, daß man die verschiedensten Säfte sehr rasch schätzen lernte. Es war für die geplagten Patienten oft eine große, angenehme Ueberraschung, wenn sich bei Magengeschwüren schon nach einigen Kohlsafttagen die Schmerzen verloren. Auch roher Kartoffelsaft wirkte jeweils günstig. Auf alle Fälle schlug diese Erkenntnis mit ihren Erfolgen eine neue Bresche und bereicherte das natürliche Heilverfahren um wertvolle Möglichketien. Auch verschiedene Freunde in Amerika zogen reichlich Nutzen daraus. Wie ein Lauffeuer verbreitete sich die neue, hilfreiche Heilmethode, denn auch bei rheumatischen Leiden erwies sie sich als sehr nutzbringend. Gleichwohl war ich auf meiner ersten Amerikareise sehr erstaunt, zu beobachten, daß bei vielen Fruchtsaftständen nicht nur Grapefruit-, Orangen- und Ananassäfte ausgeschenkt wurden, sondern daß auch Kohlsaft erhältlich war, den die Leute mit einer gewissen Todesverachtung tranken. Verwundert schaute ich ihnen jeweils zu, wie sie die 2 dl Kohlsaft rasch in ihrer Kehle verschwinden lassen konnten, ist er doch für den Gaumen kein besonderer Leckerbissen. Für manche bedeutet es eher eine gewisse Ueberwindung, sich seiner zu bedienen. Da dem Amerikaner aber weniger natürliche Heilmittel zur Verfügung stehen und das Leben mit seinem rastlosen Gang viel Anforderungen an seine Gesundheit stellt, weiß er die wenigen zu schätzen. Leider steht aber bereits wieder ein erneuter Feind hinter seinem Rücken, denn nicht überall erhält er frischgepreßte Säfte und die Konservenware zeitigt oft unliebsame Folgen. Kein Wunder daher, daß jeder, der genügend unterrichtet ist, stets darauf achtet, frisch gepreßte Säfte einzunehmen.

Wöchentlicher Saftkurtag

Es ist vorteilhaft, wöchentlich einen Saftkurtag durchzuführen, denn während einem solchen Tag kann der ganze Körper ruhen. Kein Wunder daher, wenn er seine guten Erfolge zeitigt. Der Darm arbeitet an solchen Tagen alle möglichen Stoffwechselresten auf und reinigt dadurch die Darmzotten. Die ganze Muskulatur, die stets angestrengt ist, weil sie fortwährend perestaltisch tätig sein muß, kann sich wieder einmal ausschließlicher Reinigungsarbeit widmen. Auch die Niere, die Leber und alle inneren Organe, die sich mit dem Stoffwechsel zu befassen haben, können aufarbeiten. Zudem haben die Säfte den Vorteil, daß sie das Basensäuregleichgewicht günstig beeinflussen, denn fast alle Frucht- und Gemüsesäfte verfügen über einen Basenüberschuß. Dadurch erhält der Körper überschüssige, basische Stoffe, die sich mit den vorhandenen freien Säuren verbinden können, was zur Folge hat, daß Stoffwechselgifte, Harnsäure, Salzsäure und verschiedene Säuren in gebundener Form als Salze durch den Urin zur Ausscheidung gelangen können.

Ueber die Zusammenstellung von Säftekuren

Erfahrungsgemäß stellte sich heraus, daß folgende Zusammensetzung für den wöchentlichen Safttag beste Erfolge erzielte.

Morgens werden 1-2 dl Grapefruitsaft langsam schluckweise mit gutem Einspeicheln getrunken.

Mittags folgen 1 bis höchstens 2 dl Rüebli- also Karottensaft.

Abends wählt man 2—3 dl Apfelsaft, den man ebenfalls unter gutem Einspeicheln im Laufe einer Stunde einnimmt.

Für einen ausschließlichen Gemüsesafttag eignen sich Kohl-, Kabis-, Karotten-, Randen- und Spinatsaft. Dabei ist indes streng darauf zu achten, daß alle diese Säfte aus biologisch gezogenem Gemüse hergestellt werden. Vom Gemüsesaft sollte man täglich nicht mehr als 4—6 mal 1 dl einnehmen und zwar jeweils unter gutem Einspeicheln. Bei Rheuma, Gicht, Zuckerkrankheit, Darmstörungen, Giftbakterien, Verstopfung haben sich Säftekuren fantastisch bewährt. Wer daher eine richtige Reinigungskur durchführen will, um Harnsäurestoffe oder