

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **14 (1957)**

Heft 12

PDF erstellt am: **19.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland Fr. 4.80	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	VITAM „Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Postcheckkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Säfte der Natur. / 2. Vielseitige Wirksamkeit von Frucht- und Gemüsesäften. / 3. Lehmbehandlungen. / 4. Die Gallenblase. / 5. Amerikanisches Weißbrot. / 6. Wissenschaftlicher Kampfzug gegen Gelée Royale. / 7. Rohrzucker. / 8. Mundbakterien und Zahnpasta. / 9. Vom Lauf der Zeit. / 10. Fragen und Antworten: a) Günstige Beeinflussung eines schlimmen Hautausschlages; b) Vorteilhafte Hilfe bei Gelenkentzündung. / 11. Aus dem Leserkreis: Regelung der Monatsbeschwerden.

SÄFTE DER NATUR

*Es reicht uns immer Jahr um Jahr
Natur die besten Säfte dar,
Nicht Obst und Beeren, Früchte nur,
Die all' gereift auf unsrer Flur,
Nein, solche auch aus fernem Land
Sind heute uns gar wohl bekannt.
Selbst das Gemüse spendet Saft,
Denn auch in ihm wohnt Lebenskraft.
Manch' Kräutlein wächst an stillem Ort,
Trägt Werte mit sich für uns fort,
Die unsre Wirksamkeit erneun
Und deshalb unsern Sinn erfreun.
Kein Mensch ersann solch reiches Gut,
Das vielgestaltig stützt das Blut,
Nicht die Natur von sich aus schuf,
Was ihr geworden zum Beruf,
Nein, hinter diesem allem steht
Die Kraft, die nie im Wind verweht.*

Vielseitige Wirksamkeit von Frucht- und Gemüsesäften

Frische Preßsäfte

Schon vor etlichen Jahrzehnten war es in neuzeitlichen Kreisen üblich, Fruchtsäfte zu trinken. Zwar schon viel vorher war bei uns in der Schweiz der frische Preßsaft aus Birnen und Äpfeln bekannt. Es verging wohl kein Herbst, an dem man sich nicht am Süßmost labte. Frisch von der Trotte war besonders der Apfelsaft aus guten Apfelsorten so aus Berner Rosen, den Goldpermanen und anderen fein aromatischen Arten, ein beliebter Genuß, den man noch erhöhte, indem man dazu Bauernbrot und Nüsse aß. Diesen Süßmost stellte man meist aus kleineren Früchten und Fallobst her. Zur Zeit der Traubenernte trat an Stelle des Süßmostes dann der sogenannte Sauser, der frisch gepreßte Traubensaft. Auch wenn er schon ein wenig kratzte war er immer noch ein Genuß zusammen mit dem krümeligen Bauernbrot und frischen Baumnüssen, besonders wenn diese noch so frisch waren, daß man ihre Haut noch schälen konnte. Dies war ein altes, schweizerisch bäuerliches Herbstereignis, das nicht nur dem Gaumen voll zusagte, sondern auch gesundheitlich ein einwandfreier Leckerbissen darstellte. Da heute leider die Leckerbissen anderer Art sind, schaden sie der Gesundheit mehr, als sie ihr nützen können.

Konservierungsverfahren

Später kam man dann auf den Gedanken, die Preßsäfte durch Konservieren haltbar zu machen. Leider hat man anfangs aber mit verschiedenen chemischen Stoffen nachgeholfen, so mit Benzoesäure, mit Nipagin und anderen mehr, bis man schließlich zur Haltbarmachung der Säfte zur keimfreien Filtrierung durch Seitz-Filter übergang. Allerdings brauchte man auch da teilweise wieder etwas Schwefel, um die Flaschen und Tanks durch Ausschweifen keimfrei zu machen. Aber auch in der Hinsicht hat man Fortschritte zu verzeichnen, so daß man heute verhältnismäßig reine Fruchtsäfte im Handel bekommen kann, die den naturgemäßen Anforderungen immer mehr entsprechen. Am besten sind freilich immer die frischen Preßsäfte, weshalb man die Gelegenheit benützen sollte, solche einzunehmen. Vom gesundheitlichen Standpunkt aus ist die Frischpressung die beste Methode, denn durch das Filtersystem, besonders durch die Tonfilterplatten gehen die Trübstoffe, die sehr aromatisch sind, aber gesundheitliche Werte in sich bergen, verloren. Man hat zwar neuerdings ein Verfahren gefunden, das ermöglicht, sogar naturreine Säfte mit Trübstoffen herzustellen, was ein weiterer Fortschritt auf diesem Gebiete bedeutet, denn diese Urtrüb-Säfte bieten geschmacklich und gehaltenlich mehr als die klar filtrierte Fruchtsäfte.

Beerensäfte

Nach und nach kamen auch Beerensäfte in den Handel, so daß heute auch in den verschiedensten Gaststätten schwarzer Johannisbeersaft erhältlich ist. Dieser Saft ist sehr vitamin-C-reich und kann daher als flüssige Nahrung, wie auch als Heilmittel bezeichnet werden, dem Sinn entsprechend, daß Nahrungsmittel Heilmittel und Heilmittel Nahrungsmittel sein sollten. Der rote Johannisbeersaft mag geschmacklich beliebter sein, während der schwarze gesundheitlich noch wertvoller ist. Auch der Heidelbeersaft entspricht der Anforderung eines Nähr- und Heilmittels zugleich, denn er ist vor allem für die Leber ein Heiltrank. Leider besitzt er selbst sehr wenig Zucker, weshalb er ungesüßt nicht besonders gut schmeckt. Wir können aber mit Honig, Traubennährzucker oder auch mit Rohrzucker nachsüßen, und dann mundet auch dieses wertvolle Getränk herrlich.

Gemüsesäfte

Immer mehr werden auch die Gemüsesäfte als Heilspender bekannt. Bei ihnen ist die spezifische Wirkung noch stärker als bei den Fruchtsäften. Herrlich mundet vor allem der Rüebli-saft, besonders, wenn dieser aus Wurzeln gewonnen wurde, die in jungfräulichem Hochland gezogen worden sind. Nach einer Gemüsemahlzeit ist daher Rüebli-saft eine delikate Nachspeise. Sie stillt das Bedürfnis nach etwas Süßem vollständig, ohne dabei den Nachteil