Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 12

Artikel: Rohes, heilwirkendes Sauerkraut
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969561

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: 15.07.2025

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

ne zu grünen, während dies bei den kleinen Cornichons immer noch mit Kupfersalzen geschieht. Bei den Früchten werden die Erdbeeren noch gefärbt, obwohl auch dies nicht mehr nötig wäre, da neue, stark rote Früchte verarbeitet werden können, wie dies bei der Erdbeerconfitüre, die unter der Vogelmarke in den Handel gebracht wird, geschieht, indem das Aufbereitungsverfahren zudem rasch und ohne langes Kochen vor sich geht, wodurch eine fast völlige Erhaltung von Farbe und Aroma ermöglicht wird.

Eine beachtenswerte Feststellung

Was die Nahrung in ihrem Wert immer noch stark verschlechtert, ist die chemische Massivdüngung und das Spritzen mit Giften. Auch die Kühe leiden darunter und gleichzeitig ebenfalls die Milchqualität. Am letzten Ernährungs- und Vitalstoffkonvent in Baden-Baden war es sehr interessant, die vielen Aerzte, Chemiker und Biologen über ihre Forschungsergebnisse frei und offen sprechen zu hören, denn es waren namhafte Forscher unter ihnen, die zum Nutzen aller bekanntgaben, was sich durch ihre Wirksamkeit feststellen ließ. So konnten sie unter anderm auch die interessante Beobachtung erwähnen, daß man bei Tierversuchen chemische Stoffe, die man rein eingegeben hatte, als harmlos bezeichnen konnte, während sie sich als giftig erwiesen, wenn sie mit einem anderen Stoff in der Nahrung in Verbindung gebracht wurden. Dies war bei der tragischen Angelegenheit mit dem Plantafett in Holland der Fall. Es war dort auch für die untersuchenden Beamten und Chemiker sehr peinlich, daß ihnen so etwas unterlaufen konnte, weil über 100 000 Menschen dadurch geschädigt wurden. Auch für die betroffene Nahrungsmittelfirma ist die Angelegenheit äußerst schwerwiegend. Solch schlimme Erfahrungen sollten ein für allemal zur Lehre dienen, daß es angebracht und einzig richtig ist, die Natur natürlich sein zu lassen und sie im Gleichgewicht ihrer Ganzheit nicht zu stören. Nicht nur die Entwertung durch das Denaturieren der Naturerzeugnisse ist völlig verkehrt, sondern auch das Hinzufügen chemischer Zusätze, bedeuten diese doch ein Risiko für den Verbraucher, wie auch für den Hersteller. Es ist noch viel zu wenig bekannt, mit welchen Möglichkeiten man bei den chemischen Verbindungen und Reaktionen zu rechnen hat, um voraussehen zu können, welchen Folgen man sich aussetzt, wenn man sich ihrer vertrauensvoll und freimütig bedient.

Notwendige Parole

Darum sollte das Losungswort für alle Nahrungsmittelfabrikanten sein: «Hände weg von allen chemischen Zusätzen!» Kein Chemiker der ganzen Welt kann mit Sicherheit sagen und beweisen, daß nicht früher oder später für den Menschen daraus ein Schaden entstehen kann. Es gibt noch genug Risikomöglichkeiten, mit denen man rechnen muß, nämlich durch Verderb, durch Oxydation infolge Berührung der Nahrung mit Metallen, durch Büchsenblech und anderes mehr. Man dürfte die Giftzusätze daher ruhig ausschalten. Sehr gefährlich können Metallverbindungen sein. So kann man immer wieder erhebliche Schädigungen feststellen, wenn Trinkwasser durch alte Bleiröhre oder im Quellgebiet durch Mineralager fließen muß. Bestimmt erwachsen uns heute ohnedies schon genügend Schädigungen durch die Atomnebelablagerungen auf unsern Pflanzen. Leider müssen diese aber in Kauf genommen werden, da es nicht in unserer Macht steht, sie abzuwenden.

Rohes, heilwirkendes Sauerkraut

Es gehörte noch zur schönen, guten, alten Zeit, wenn wir Buben jeweils im Herbst das frisch bereitete Sauerkraut mit den nackten Füßen einstampfen durften. Obschon wir die Füße vorher tüchtig waschen mußten, waren sie bestimmt nach dem Treten des Sauerkrautes jeweils noch sauberer als zuvor. Diese Zubereitungsart mag heute wohl kaum noch jemanden ansprechen, damals aber verminderte sie die Vorliebe für dieses geschätzte Nahrungsmittel keineswegs, denn es war so begehrt, wie es dies

heute noch ist. Schon damals wußte man, daß das Sauerkraut vitamin- und kalkhaltig ist. Ebenso war bekannt, daß der große Seefahrer James Cook mit Sauerkraut den Skorbut bei seiner Schiffsmannschaft verhindern konnte. Dagegen war damals die Tatsache noch unbekannt, daß die natürliche Milchsäure, wie sie sich im Sauerkraut entwickelt, anticancerogen, also krebsverhindernd wirken soll, wie dies beispielsweise Dr. Krull und andere Aerzte behaupten. Auch eine Dysbakterie im Darm wird durch die natürliche Milchsäure des Sauerkrautes sehr günstig beeinflußt. Sauerkraut ist somit ein Nahrungs- und Heilmittel, das in keinem Hause fehlen sollte. Am wertvollsten ist es, wenn wir Sauerkraut roh als Salat genießen, denn nur in diesem Zustand besitzt es die erwähnte Heilwirkung und auch nur dann ist sein Rohgenuß zu empfehlen, wenn es mit nur wenig Salz als Reformsauerkraut hergestellt wurde. Solches ist in den Reformhäusern erhältlich, kann aber auch bei genügend Weißkraut- oder Kabisvorrat selbst zubereitet werden. Das Rezept dazu befindet sich in dem bekannten Buch «Der kleine Doktor», und zwar in der Ausgabe von 1955 auf Seite 381 und in der Ausgabe von 1958 auf Seite 396. Es ist eine bekannte Tatsache, daß Kinder sehr gerne rohes Sauerkraut naschen, weshalb sie begeistert sein werden, wenn es in Zukunft roh auf dem Tische erscheint. Man braucht es nicht unbedingt als Salat zu bereiten, denn das rohe Reformsauerkraut schmeckt auch ohne weitere Zutaten vorzüglich. Wer sich die Parole: «Mit Sauerkraut wird besser verdaut,» gut merkt, der wird die Winterszeit hindurch zur nährenden und heilwirkenden Bereicherung seiner Kost täglich rohes Sauerkraut genießen. Daß es stets gründlich gekaut und gut eingespeichelt werden muß, wird jedem ohne weiteres einleuchten. Trotz seiner verdauungsfördernden Wirkung sollte man beachten, daß man nicht unmittelbar nach dessen Genuß Obst oder süße Speisen genießt, sondern erst, wenn es soweit verdaut ist, daß sich dadurch keine Gärungen mehr bilden können.

Ein pflanzliches Nahrungsmittel empfiehlt sich

Nachfolgende, interessante Mitteilung gibt uns einen vollen Beweis, daß sich auch pflanzliche Nahrungsmittel bei Hochgebirgsexpeditionen gut bewähren können.

Die «Expedition Féminine» ist von einer Expedition aus dem Nepal zurückgekehrt. Sie berichtet uns von der Besteigung des CHO-CYU. Dieser ist mit seinen 8100 Metern Höhe einer der höchsten Gipfel des Himalaya-Massivs. Bestimmt mußten daher von diesen Frauen gewaltige Leistungen vollbracht werden. Eine Teilnehmerin, Loulou Boulaz schreibt uns persönlich, daß die Crème Sandwich végétale TARTEX durch ihren Gehalt an verschiedenen Vitaminen, lebensnotwendigen Mineralsalzen und unentbehrlichen Wirkstoffen während dieser Expedition die täglichen Menues in sehr willkommener Weise bereichert habe. Ihre Qualität wurde durch Temperaturunterschiede zwischen tropischer Hitze und großer Kälte, sowie durch lange Lagerung auf eine strenge Probe gestellt, und sie hat diese vorteilhaft bestanden.

Es ist erfreulich, wenn pflanzliche Nahrungsmittel so bewertet werden können. Auch uns wird es zugute kommen, wenn wir in Zukunft unseren Tourenproviant damit bereichern.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Günstige Beeinflußung fortschreitender Lähmung

Ende Mai erhielt Herr H. aus K. in Holstein für eine schwerkranke Bekannte Ratschläge und Mittel. Ihr Krankenbericht lautete wie folgt:

«Da die Patientin fast vollständig gelähmt ist, kann sie nicht selbst schreiben. Sie ist 39 Jahre alt. Seit 1944 bekam sie Rücken-