

# Heilwirkung der Karotten

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 1

PDF erstellt am: **17.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-551307>

## **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.

### **Vorzüglicher Ersatz**

Auf alle Fälle sollte man abends den Bohnenkaffee meiden und ihn durch einen guten Getreide- und Fruchtkaffee ersetzen. Vor bereits 40 Jahren hatten mich alte Aufzeichnungen der Alemannen angeregt, Versuche vorzunehmen, um einen Kaffee aus Eicheln zu schaffen, wie man diesen schon vor Hunderten von Jahren gekannt und getrunken hat. Eicheln enthalten Bitterstoffe, die günstig auf die Leber wirken. Malzkaffee aus gebrannter Gerste kam mir im Geschmack zu fade vor, während die Eicheln alleine zu bitter waren. So kam ich auf den Gedanken, den bitteren Geschmack mit Hilfe von Feigen abzuschwächen. Eine Zugabe von Roggen half den Geschmack abzurunden, was verstärkend auch noch mit einer Beigabe von Zichorie gelang, welche vorzugsweise zudem noch die notwendigen Farbstoffe lieferte. Auf diese Weise entstand der bekannte Vogel-Kaffee, der heute noch bei Tausenden von Familien im In- und Auslande beliebt ist. Um der Zeitknappheit Rechnung zu tragen, ent-

stand nachträglich im Bambu noch die modernere Form, die sich bei den vielen Verbrauchern bereits allgemeiner Beliebtheit erfreut.

Wenn auch manche unserer Kunden nach dem Mittagessen den Bohnenkaffee verwenden, meiden sie diesen abends doch strikte, um den Schlaf nicht stören zu müssen. Als Ersatz greifen sie zum Vogel-Kaffee oder zum erwähnten Bambu. Sobald man sich an diesen Wechsel gewöhnt hat, wirkt er sich sehr befriedigend aus, denn dieser gesundheitsfördernde Ersatz macht die Milch zudem noch leichter verdaulich, da diese durch ihn im Magen feinflockiger gerinnt. Wer gerne den Bohnenkaffee meiden würde, vor allem, weil er gesundheitlich dazu genötigt ist, kann sich ihn auch langsam abgewöhnen, indem er dem üblichen Bohnenkaffee jeweils noch etwas Vogel-Kaffee beimengt. Steigert er diese Beigabe allmählich, indem er den Bohnenkaffee immer mehr verringert, dann wird er mit der Zeit auf diesen ohne Leidwesen verzichten können.

### **Heilwirkung der Karotten**

Schon bevor man die Vitamine entdeckt hatte, standen die Karotten als Volksheilmittel hoch im Kurs. Bäuerinnen wussten, dass gegen Blutarmut bei Kindern rohe Karotten wirksam sind. Als das Trinken von rohem Karottensaft Mode wurde, konnten wir bei den Patienten selbst feststellen, dass die tägliche Einnahme dieses Rohsaftes den Hämoglobingehalt auf 100, also über das normale Maximum zu erhöhen vermag. Dass Karottensaft mit der Zeit auch Würmer vertreiben kann, erfuhr man später. Genaue Feststellungen belehrten uns zudem, dass das Provitamin A, das in der Karotte sehr reichlich enthalten ist, die Sehkraft verbessert, sowie die Nachtblindheit beseitigen kann. Dies alles bedeutet für uns eine zufriedenstellende Genugtuung, denn wenn Nahrungsmittel zugleich Heilmittel sind, ist dies eine grosse Erleichterung

für uns. Dies macht sich auch bei allen Schleimhautkatarrhen geltend. Besonders während der Winterszeit wirkt sich Vitamin A günstig dagegen aus, während bei einem Mangel die Schleimhäute trocken werden, wodurch sich eine Anfälligkeit für Katarrhe entwickelt. Zuerst melden sich in der Regel die Schleimhäute in den Augen, so dass Liderentzündungen der Augen die Folge sind. Nachträglich entzünden sich auch die Nasenschleimhäute, und ein lästiger Schnupfen beginnt uns zu plagen. In der Regel greift die Erkrankung auch auf die Schleimhäute im Halse über, und wir haben unter Katarrhen zu leiden.

Es ist für uns im Winter doppelt nötig, Frischgemüse, vor allem rohe Karotten in genügendem Masse einzunehmen. Auf diese Weise kann sich das erwähnte Vitamin A als bester Schutz gegen Schleim-

hauterkrankungen und Katarrhe auswirken. Rohe Karotten, frischgepresster Karottensaft, wie auch der eingedickte Karottensaft Biocarottin, aber auch der Biottasaft Carottina sollten deshalb im Winter und Frühling vermehrt eingenommen werden. Das Frischgemüse ist in dieser Zeit schwerer erhältlich und auch teurer, zudem geht der Vitamingehalt durch die Einlagerung stets zurück. Das ist der Grund, weshalb die Karotten und die aus ihnen hergestellten Rohprodukte eine notwendige und praktische Hilfe darstellen, damit unsere Schleimhäute so widerstandsfähig als möglich sein können.

Der soeben erwähnte Vorzug erstreckt sich auch auf die Schleimhäute des Un-

terleibes. Die Einnahme von genügend Vitamin A macht diese widerstandsfähiger, weshalb Frauen, die unter einem lästigen Weissfluss leiden, sich diese günstige Feststellung unbedingt zunutze machen sollten, indem sie dem empfohlenen Karottengenuss stets gebührende Aufmerksamkeit zukommen lassen. Mag auch die Zubereitung von frischem Karottensaft etwas mehr Zeit beanspruchen, ist bei Zeitmangel doch kein Grund vorhanden, auf die Einnahme von Karotten zu verzichten, da auch der rohe Karottensalat oder das blosses Kauen von Karotten dienlich sind und ausser diesen ja auch noch die erwähnten praktischen rohen Karottenerzeugnisse zur Verfügung stehen.

### Experiment mit Tauben

Wissenschaftliche Versuche haben gezeigt, dass das Füttern von Tauben mit weissem, poliertem Reis oder Weissbrot ohne eine andere, zusätzliche Ernährung schlimme Folgen zeitigt. Schon nach 10 bis 12 Tagen bleiben die Tauben wie gelähmt hilflos am Boden liegen und gehen nach kurzer Zeit an Herzkrampf und Atemnot qualvoll zugrunde.

Diese Krankheit ist eine typische Avitaminose, die als Folge von Vitamin-B-Mangel in Erscheinung tritt und Beri-Beri genannt wird. Tausende von Asiaten sind an dieser Krankheit zugrunde gegangen, die man endlich in einem Vitamin-B-Mangel deren Ursache erkannte. Diese Feststellung beschaffte auch die Möglichkeit einer raschen Hilfeleistung. Kehren wir daher zu unserem Taubenexperiment zurück. Wir bringen einige Tropfen Hefeextrakt in den Schnabel der sterbenden Tauben, was gewissermassen wie ein Wunder wirkt, denn schon nach 4—5 Stunden beginnen sie sich wieder zu bewegen, erheben sich und fliegen davon, als wenn sich mit ihnen nichts weiteres ereignet hätte.

#### Richtige Schlussfolgerung

Diese Erfahrung kann auch uns Men-

schen dienlich sein. Wir können uns Vitamin-B-reichen Hefeextrakt als Brotaufstrich beschaffen. Dieser bildet beispielsweise die Grundlage von Herbaforce, das nicht nur im Alltag, sondern besonders auch für Touren und Wanderungen sehr bevorzugt wird. Auch bei der Zubereitung unseres Suppenextraktes verwenden wir dieselbe Hefe, da diese so Vitamin-B-reich ist. Während bei einseitiger Ernährung das Weissbrot Beri-Beri erzeugen kann, können wir unser Vollkornbrot beruhigt geniessen, enthält doch auch dieses Vitamin B. Das war mit ein Grund, weshalb ich mich bemühte, das Vogelbrot zu schaffen, das heute einer grossen Zahl von Familien als Vollwertnahrung und Vitamin-B-Spender gute Dienste zu leisten vermag.

Vitamin-B-Mangel stört bekanntlich viele Funktionen des Körpers. Die Kohlehydratverwertung wird schlechter. Wir frieren eher, die Muskelkraft vermindert sich und Verkrampfungen nebst Appetitlosigkeit stellen sich ein. In der Leber staut sich als Folge von Vitamin-B-Mangel das Blut und in den Geweben sammelt sich Wasser an, auch treten Nervenentzündungen auf. Wer nun solche Erscheinungen bei sich feststellen kann,