Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 11

Artikel: Heilwirkung der rohen Kartoffel
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969764

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: 12.07.2025

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

Durch eine sehr ausgeklügelte, technische Vervollkommnung moderner Strickmaschinen wurde es möglich, eine Webart zu schaffen, die innen, in direktem Kontakt mit der Körperhaut, ein Baumwollgewebe aufweist und aussen ein reines Wollgewebe aus feinster, australischer Wolle. Insgesamt hat dies den Zweck, mit der Baumwolle die Feuchtigkeit vom Körper aufzunehmen, um sie dann an die Wolle abzugeben. Die Wolle transportiert die Feuchtigkeit weiter nach aussen, so dass man bei leichtem Schwitzen am Körper überhaupt nicht nass wird. Somit können Erkältungen vermieden werden.

Erkältungen vermeiden

Ist man auf dem Gipfel des Berges angelangt oder geniesst man im Schutz einer Hütte die warmen Strahlen der Gebirgssonne, dann kann man ruhig das Hemd und Unterleibchen ausziehen, um es auf einer Bank oder einem Stein trocknen zu lassen. Den Körper reibt man mit einem guten Salböl ein. Später zieht man die Wäsche wieder an und tritt den Rückweg an. Auf diese Art und Weise kann man bei Wanderungen und sportlichen Veranstaltungen Erkältungen vermeiden.
Solche Wäsche heisst Vier-Jahreszeiten-Wäsche, weil sie gesund ist, zur Gesundheit beiträgt und für jede Jahreszeit geeignet ist.

Natur oder Chemie?

Oft bekomme ich Anfragen, warum ich farbige Unterwäsche nicht empfehle. Ich habe erfahren, dass es nicht nur Menschen gibt, die auf Kunstfasern allergisch sind, sondern die auch auf Farben ungünstig reagieren. Farben sind schliesslich auch «Chemie». Ich habe bei den Indianern in Peru beobachtet, wie sie mit Naturfarben, mit Pflanzenfarben arbeiten. Auch im Atlas-Gebiet wurde die Wolle mit Naturfarben gefärbt, ebenso konnte man das früher im Fernen Osten beobachten. Aber heute gehen die Pflanzenfarben immer mehr zurück, sie werden ersetzt durch Chemiefarben. Diese können bei sensiblen Patienten allergische Reaktionen auslösen. Zudem, warum soll eine Unterwäsche nun gerade rosa oder sonstwie farbig sein, wenn die Naturfarbe das Neutralste und das Risikoloseste ist, was man besonders bei Unterwäsche beachten sollte.

Naturvölker als Vorbild

Bei Wolle kann man ja auch Naturfarben benützen. Wenn schwarze Wolle mit weisser gemischt wird, bekommen wir ein schönes Grau. Wir haben auch rötliche Wolle, wir können auch Kamelhaarwolle benützen, auch von Lamas, Alpacas, diesen Wolltieren, welche ich in Peru beobachtet habe.
Da haben die Indianer wirklich schöne Naturfarbzusammenstellungen zustande gebracht, mit viel Geschicklichkeit. Das wäre eine Möglichkeit, wenn man mehr Farbigkeit in die Kleidung bringen will. Aber für die Unterwäsche ist eine Farbe bestimmt unnötig, vor allem dann, wenn man zu chemischen Farben greifen muss.

Heilwirkung der rohen Kartoffel

Seit Jahren haben viele gute Erfahrungen erneut bewiesen, dass der rohe Kartoffelsaft bei Magengeschwüren und Magenschleimhautentzündungen erfreuliche Erfolge zeitigt. Morgens, noch vor dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen, wird der Saft einer rohen Kartoffel, die man geraffelt und ausgepresst hat, getrunken. Man kann ihn auch vorteilhaft mit etwas Rüeblisaft vermengen, damit er besser einzunehmen ist. Damit der Saft von allen Seiten auf die Magenwände einwirken kann, legen Sie sich jeweils für eine halbe Minute zunächst auf den Bauch, dann auf die linke Seite, auf den Rücken und auf die rechte Seite. Wer unter Fäulnisbakterien zu

leiden hat, der sollte einen gehäuften Teelöffel weissen Lehm mit den beiden Säften verrühren und langsam austrinken. Dieses einfache Mittel kann tatsächlich viele andere teure Medikamente ersetzen. Wer den Kartoffelsaft wegen seines eigenartigen Geschmacks nicht leiden mag, der kann ihn auch ruhig in einer Naturreis- oder Haferschleimsuppe einnehmen, nur darf der Saft nicht mitgekocht werden, sonst kann er in diesem Fall keine Heilwirkung mehr entfalten. Man kann ihn auch im täglichen Wechsel mit rohem Kohlsalat anwenden. Bei den genannten Leiden dürfen wir nicht vergessen, täglich drei Tassen ungesüssten Kamillentee zu trinken, denn die Kamille beseitigt Magen- und Darmkrämpfe und beschleunigt die Vernarbung von Magengeschwüren.

Anwendung auf Brandwunden – Vermeidung unschöner Narben

Was nur ganz wenig bekannt ist, ist die Tatsache, dass rohe Kartoffeln auf frischen Brandwunden eine sofortige lindernde Wirkung haben. Wenn man in der Küche gar nichts anderes zur Verfügung hat, rohe Kartoffeln werden doch immer vorhanden sein. Diese werden unter fliessendem Wasser gesäubert und nach dem Schälen feingeraffelt. Der rohe Brei wird dann auf die Brandwunde gelegt. Je rascher dies geschieht, um so besser wird es sein. Diese Anwendung wirkt nicht nur schmerzstillend, sondern sie hinterlässt auch keine unschönen Narben. Somit kann dadurch die Narbenbildung günstig beeinflusst werden, was von ganz grosser Bedeutung ist. Man soll aber die rohe Kartoffel nicht beliebig lang auf der Wunde liegen lassen, sondern sobald der Brei heiss wird, muss er weggenommen werden, worauf wir eine zweite Kartoffel raffeln, um sie aufzulegen, bis auch dieser Brei wieder heiss geworden ist. Dann wechseln wir erneut und dies solange, bis der Brand und der Schmerz vollständig verschwunden sind. Später behandelt man die Wunde mit Wallwurz-Tinktur (Symphytum), um an dieser Stelle wieder eine elastische und narbenfreie Haut zu bekommen.

Die Entdecker Amerikas brachten einst die Kartoffel als Zierpflanze mit und heute dient sie uns als eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel und entfaltet nebenbei eine bewundernswerte Heilkraft.

Heute ist aber auch erprobt und bestens bekannt – durch Erste-Hilfe- oder Samariterkurse sowie Fachliteratur – dass man Brandwunden in kaltes, eventuell unter fliessendes Wasser hält, bis die Hitze herausgezogen ist. Dann wird steril abgedeckt bis ärztliche Hilfe eintrifft. W. G.

Wie gefährlich ist Cholesterin?

Vielleicht haben Sie es schon selbst erlebt. Regelmässig wie immer gingen Sie zur Routineuntersuchung. Nicht deshalb, weil Sie sich krank fühlten. Nein, aus Vorsorge liessen Sie sich den Bluttest machen. Das letzte Mal vor einem halben Jahr war alles bestens, doch diesmal sagte Ihr Arzt: «Soweit wäre alles in Ordnung, nur etwas zu viel Cholesterin ist da.»

Gibt es einen Idealwert?

Was heisst aber zu viel Cholesterin, was ist als normal anzusehen? Ihr Arzt richtet sich in der Beurteilung sicherlich nach den international festgelegten Werten, wobei für einen Erwachsenen der Normalbereich zwischen 180 bis 250 mg% gilt.

Ein anderer, vom Alter abhängiger Wert, der gerade noch toleriert wird, und sich eher an der oberen Grenze bewegt, wird nach einer einfachen Regel berechnet: 180 plus Lebensalter. Bei einem 50jährigen dürfte sich demnach der Cholesterinwert bei 230 (180 + 50) einpendeln.

Indessen beurteilen ernsthafte Forscher diesen Wert als entschieden zu hoch. Ihren Aussagen zufolge sind dies keine Normalwerte mehr, sondern Ergebnisse aus Berechnungen in den Wohlstandsländern mit übermässigem Genuss von tierischem Ei-