

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Die Karotte und der Brillenträger  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554924>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

## Die Karotte und der Brillenträger

Wer über die Karotten nicht gross Bescheid weiss, fragt sich, welche Beziehung sie zum Brillenträger haben mag? Ist er selbst ein Brillenträger, dann kann er es durch reichlichen Genuss von rohen Karotten erfahren. Dieses Jahr verspricht eine gute Karottenernte. Nicht nur dem Brillenträger sollte sie zugute kommen, sondern auch Kindern und Kleinkindern. Die Karotten sind bekanntlich reich an Vitamin A, beziehungsweise Provitamin A. Wenn nun der Brillenträger weiss, dass dieses Vitamin für die Augen sehr wichtig ist, dann wird er auch begreifen, warum man es mit ihm in Beziehung bringt. Würden unsere Hausfrauen diesen Umstand mehr in Betracht ziehen, dann müssten wir vor allem unter den Kindern mit weniger Brillenträgern rechnen. Frisch gegerbte Karotten ergeben einen wunderbaren Karottensalat, besonders, wenn man ihm etwas Rahm beifügt. Auch ein Glas frisch gepresster Karottensaft bereichert den Gehalt unserer Mahlzeiten. Wir mögen ihn eingangs geniessen oder an Stelle süsser Nachspeisen. In keinem Falle wird er irgendwelche Störungen verursachen. Ein Deziliter Saft genügt, um unseren Tagesbedarf an Vitamin A zu decken.

### Weitere Vorzüge

Durch Erfahrung lernte man weitere Vorzüge des Karottensaftes kennen, denn er beeinflusst auch die Darmflora günstig. Kinder, die ihn regelmässig erhalten, leiden viel weniger unter Darmparasiten. Noch stärker wirkt sich für diesen Zweck der eingedickte Karottensaft aus. Er ist als Biocarottin erhältlich, und Mütter, die dieses Karottenerzeugnis zum Wohl ihrer Kinder benützen, wissen seine Werte sehr zu schätzen. Dieses Naturprodukt, das wie Honig konsistent ist, wird aus biologisch gezogenen Karotten hergestellt und enthält gar nichts anderes als den reinen im Vakuum eingedickten Karottensaft. Laut Berichten sind Patienten, die unter Nacht-

blindheit litten, durch die Einnahme von Biocarottin beschwerdefrei geworden. Auch für Lymphatiker und alle Menschen, die kalkarm sind, ist es mit Urticalcin zusammen eine vorzügliche Hilfe und zu empfehlen.

Vitamin A ist in pflanzlicher Nahrung eigentlich wenig vertreten, mehr indes in Meerfischen, im Lebertran, im Eigelb und auch im Rahm und in der Butter. Besonders Vegetarier sind über den Vitamin-A-Gehalt der Karotten sehr erfreut, und es ist für sie auch wichtig, ein daraus hergestelltes Produkt zu kennen, um dadurch den Vitamin-A-Bedarf decken zu können. Nicht nur die Augen leiden unter Vitamin-A-Mangel, auch die Haut kann dadurch degenerieren. Selbst das frühzeitige Ergrauen der Haare soll nach Ansicht von Prof. Stepp mit Vitamin-A-Mangel zusammenhängen. Studiert man die Fachliteratur näher, dann erfährt man, dass der erwähnte Mangel auch die Schleimhautfunktionen nachteilig beeinflusst. Auch wird bekannt, dass die Harnorgane, ja selbst die normalen Funktionen der Geschlechtsorgane von genügender Zufuhr an Vitamin A stark abhängig sein sollen. Im Werk «Die Vitamine» von Professor Stepp und Kühnau erfährt man sogar, dass ein frühzeitiges Erlöschen des Geschlechtstriebes in erster Linie auf einen Vitamin-A-Mangel zurückzuführen sei, während Vitamin E diesbezüglich keine so grosse Rolle spiele. Bekanntlich zieht auch die Leber aus dem regelmässigen Genuss roher Karotten grossen, ja sogar heilsamen Nutzen. All die erwähnten Vorzüge sollten uns daher veranlassen, den Karotten, dem aus ihnen gewonnenen Saft, sowie dem Biocarottin einen ehrenwerten Platz in unserer Ernährung einzuräumen. Besonders jene, die sich vorwiegend pflanzlich ernähren, wissen einfache Naturprodukte mit reichlichen Nähr- und Heilwerten richtig einzuschätzen, denn im Grunde genommen sollten Nahrungsmittel ja gleichzeitig Heilmittel sein.