

### HEILSAM BEI:

- **MAGEN- und 12-FINGERDARMGESCHWÜR:**  
Morgens nüchtern 1 Schnapsglas frisch gepressten Erdapfelsaft trinken.  
(Ist auch in der Apotheke erhältlich)
- **ARTHRITIS, GICHT, GELENKSERKRANKUNGEN, HALSENTZÜNDUNG, GESICHT-UNREINHEITEN, RISSIGEN HÄNDEN:**  
Gekochte zerdrückte Erdäpfel werden in ein Leinen oder Baumwollsäckchen gegeben- auf die schmerzende Stelle gelegt bis es kalt ist.
- **ERDÄPFEL-FASTENKUR 7-14 TAGE**  
Bei Gelenkserkrankungen, Bluthochdruck, Herzschwäche:  
½ Kilo gekochte Erdäpfel auf 2 Mahlzeiten verteilt essen. Ohne die Zugabe von Salz wirken Erdäpfel verstärkt auf die Harnausscheidung und positiv bei Bluthochdruck und Herzschwäche

### WICHTIG:

Vitamin C wird durch kochen oder braten der Kartoffel nur auf die Hälfte vermindert!

Bei den meisten anderen Gemüsearten wird Vitamin C durch kochen fast zur Gänze zerstört!

ROH ist die Kartoffel nicht genießbar, wegen ihres SOLANIN-Gehaltes  
Durch KOCHEN der Kartoffel wird SOLANIN vollkommen zerstört.

Ab Mitte Februar erleidet die Kartoffel Einbußen an Vitamin C. Die Stellen um die beginnenden Keime sollten tief und gründlich ausgeschnitten werden.



### LITERATUR

WILLFORT R. (2024), „Gesundheit durch Heilkräuter“, Linz, Trauner Verlag  
„Wege zur Gesundheit“, Schüssler Salze Verein, 2025