Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 38 (1934-1935)

Heft: 11

Rubrik: [Impressum]

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: 22.07.2025

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

Die Apfelkur, zur Beseitigung vieler gesundheitlicher Störungen.

Es ist leider zu wenig bekannt, daß dem Apfel nicht nur ein hoher Genußwert, sondern auch ein ganz wesentlicher gesundheitlicher, ja, man kann sagen, ein gewisser Heilwert innewohnt. Von allen Baumfrüchten, die der Herbst uns beschert, ist es — mit Ausnahme der Nüsse und der Quitte — der Apfel, der in seinen haltbaren Sorten am längsten braucht, bis er vom Baum genommen werden soll, und damit gibt schon die Natur ein Werturteil. Denn je mehr eine Frucht Zeit zur Heranreifung benötigt, je wertvoller ist sie, weil sie ein umso größeres Quantum von Sonne (Lebens-)-Energien aufspeichert, die ja in unserem Lebensrhythmus eine gewaltige Rolle spielen. Auch die Analyse zeugt von seinem hohen Wert für die Ernährung, namentlich in Bezug auf die physiologischen Salze (Nährsalze), von denen er insbesondere an Kali, Natron, Bittererde und Phosphor (Gehirn und Nerven!) ansehnliche Mengen enthält, worunter die beiden erstgenannten für gesunde Blutbildung und -Erhaltung besonders wichtig sind. Schon in den ältesten Zeiten wußte man den Wert des Apfels sehr zu schätzen und schrieb ihm gewisse Heilkräfte zu. Die Apfelwein- und Apfelmolkekuren werden in manchen Bädern noch heute erfolgreich angewendet, zum Beispiel bei hartnäckigen Hautleiden, Nieren- und Blasenkrankheiten. Ähnlich wie bei Traubenkuren kann jedermann, der an gesundheitlichen Störungen, namentlich des Verdauungssystems, an „unreinem Blut", Harnsäure-Überschuß (Rheuma, Gicht), Fettsucht, Vollblütigkeit, Congestionen (übermäßigem Blutdruck), Nervenverstimmung leidet, diese delikate Frucht zu einer Hauskur verwenden, natürlich sofern es sich nicht um eine ernste Erkrankung handelt; denn dann muß der Arzt beigezogen werden. Beginne mit täglich 3 bis 5 reifen, säuerlichen Äpfeln, je nach Größe, und genieße zunächst je einen früh, sofort nach dem Erwachen, vor dem Mittagessen und vor dem Bettgehen, eventuell kann auch in der Zwischenzeit einer gegessen werden. Steigere das Quantum täglich um 1—2 Stück bis auf etwa 15 im Tag. Darnach wieder allmählich zurück bis auf die Anfangszahl, die einige Tage oder Wochen beibehalten werden soll, um je nach Erfordernis die Kur von neuem zu beginnen. Wie bei jeder solchen Kur, wenn sie Erfolg haben soll, ist wichtig, eine bestimmte Diät einzuhalten, sonach in diesem Falle den Genuß stark gewürzter oder fetter Sachen, sowie von Alkohol, Bohnenkaffee, Schwarztee und Tabak sehr einschränken oder besser ganz aufgeben. (Der Verständige meidet diese Gifte!) Auch das Kochsalz ist sehr mäßig zu verwenden. Als Getränk wäre der „Apfeltee" zu empfehlen, der durch Übergießen von recht fein geschnittenen Apfelscheibchen mit kochendem Wasser hergestellt wird. Zugedeckt einige Minuten stehen lassen, abseihen und je nach Geschmack mit Zitronensaft, Rohrzucker oder Bienenhonig süßen. Vorzüglich für Kinder! Ganz besonders muß auf gründliches Kauen geachtet werden, andernfalls können die groben, schnell geschluckten Brocken Verdauungsstörungen verursachen, und überhaupt: was nicht tüchtig eingespeichelt wird, verliert an Nähr- und Gesundheitswert. Wer nicht über gutes Kauwerkzeug verfügt, möge die Äpfel reiben und den Brei im Munde verarbeiten. Wer sie nicht in rohem Zustande verträgt, genieße sie gebraten, gedünstet oder gekocht, eventuell mit etwas altem Vollkornbrot oder Zwieback. Schalen und Kerne sollen nur von jenen mitgenossen werden, die über ein möglichst tadelloses Gebiß und viel Geduld beim Kauen verfügen, damit alles zu einem recht feinen Brei zermalmt wird. Beim Kochen sollen jedoch alle Teile des Apfels verwendet werden, ausgenommen Stiel und Mücke. Nicht zu viel Dampf entwickeln lassen und das Ganze durch ein Sieb drücken!

M. S. G.

Verbunden ewigem Wesen.

Und wer die Sprache der Wogen versteht
und die Schrift der Sterne kann lesen,
wer das Leben spürt, das im Winde weht,
ist verbunden ewigem Wesen.

Johanna Siebel.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) ☛ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 180.—, 1/2 Seite Fr. 90.—, 1/4 Seite Fr. 45.—, 1/8 Seite Fr. 22.50, 1/16 Seite Fr. 11.25
für ausländ. Ursprungs: 1/1 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50