

# Sanddornbeeren, eine interessante Wildfrucht

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **12 (1955)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-553146>

## **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.

bier, das nicht ein Gebräu war, sondern das das ganze, gemahlene Hirsekorn enthielt. Es wurde früher von Aerzten öfters gegen Skorbut verschrieben. Dieses Hirse-bier wird folgendermaßen zubereitet: Die Hirsekörner werden in einem Topf leicht mit Wasser vermengt. Nach kurzer Zeit fängt es zu sprießen an, und wenn sich ein kleiner Keim gebildet hat, wird es an der Sonne getrocknet. Sobald es trocken genug ist, wird es gemahlen, was früher durch die Frauen besorgt wurde, die eine Handvoll auf einen leicht gehöhlten Stein legten und das Hirsekorn alsdann mit einem anderen, kleineren, länglich-runden Stein verrieben. Dies ergibt ein etwas gröberes, rosarötliches Mehl, das in einem steinernen Topf mit Wasser vermengt wird. Nach einigen Tagen fängt es leicht zu gären an und ist dann zum Trinken bereit. Es ist sehr durstlöschend und natürlich sehr nahrhaft, da das ganze Korn im Getränk enthalten ist. Es gleicht einer rosarötlichen, dünnen Hafersuppe. Ich kenne viele Männer, die sich ihr ganzes Leben lang fast ausschließlich mit diesem leichten Bier ernährt haben. Meistens wurde nur einmal, höchstens zweimal des Tages gegessen. Immer mußte zuerst die Tagesarbeit erledigt werden, bevor man ans Essen dachte. Mit den reifenden, noch grünen Hirsekörnern bereitet man manchmal ein gedämpftes Brot, nachdem man die Körner zuvor gemahlen hat. Dieses Brot hat keine Rinde und sieht innen grün aus, denn es wird keiner großen Backhitze unterworfen und ist deshalb sehr nahrhaft.

Gemüse, wie wir es kennen, kannte man vor ungefähr 120 Jahren noch nicht. Vor einigen Jahren aber sah ich eine sehr arme Basutofrau im Feld grüne Kräuter pflücken, um davon eine Art Spinat zuzubereiten. Ein anderes, ähnliches Kraut, das beim Volk sehr beliebt ist, wächst im Frühling als Unkraut. Man nennt es Thepè. Es gedeiht zu einer Zeit, in der es mit der üblichen Ernährung sehr knapp bestellt ist und dient als Grünsahrung.

Fleisch wurde früher selten gegessen, nur etwa bei Festanlässen, wie Hochzeiten und Beerdigungen. Man schlachtete bei solchen Anlässen mindestens ein oder zwei Schafe oder gar einen Ochsen und die ganze Familie lebte ein bis zwei Wochen lang fast ausschließlich von Fleisch, bis endlich der ganze Ochse vertilgt war. Dann aber folgten lange Perioden ohne jeglichen Fleischgenuß.

Gebratene Hühner waren und sind noch heute beliebte Fleischzugaben besonders bei unerwartetem Besuch. Auch Eier werden hie und da gegessen.

Dieser Ernährungsweise war die früher so robuste Gesundheit, deren sich die alten Basuto-Neger erfreuten, zuzuschreiben. Fast alle älteren Basutos hatten damals und sogar noch vor 35 Jahren, als ich in diesem Lande ankam, sehr gute Zähne. Man erzählt in einem Buch von alten Volksbräuchen, daß sich diese guten Zähne bis ins hohe Alter erhielten und daß sie durch die natürliche Abnutzung infolge gutem Kauen der Nahrung nur etwas kürzer geworden waren.

#### Ernährungsänderung

Zucker kannte man vor 120 Jahren noch nicht. Sein Genuß ist erst während den letzten 40—50 Jahren gekommen. Das ist wahrscheinlich der Grund, warum die Zähne der Basutoneger früher so prachtvoll waren. Heute weiß man, daß der raffinierte Zucker ein Kalkräuber ist, der die Zähne jener Völker, die ihn gedankenlos und im Uebermaß genießen, stark schädigen.

Während den letzten 50—80 Jahren hat auch der Genuß von weißem Mais sehr zugenommen, und man hat beobachtet, daß öfters Mangelkrankheiten wie Pellagra usw. in Familien ausbrechen, die sich fast ausschließlich mit weißem Mais ernähren. Dieser ist eben sehr arm an Phosphor und anderen notwendigen Mineralien und Vitaminen. Der regelmäßige Fleischgenuß hat inzwischen sehr zugenommen.

Milch wird sehr wenig getrunken, da die Basuto keine guten Milchkühe besitzen. Im Winter wird das Vieh nicht oder nur sehr wenig gefüttert, so daß die wenigen Kühe

von dem spärlichen Futter, das sie finden, vielleicht nur einige Tassen Milch geben.

Heutzutage hat sich in der Ernährung der Basuto viel geändert und zwar nicht zum Besten. Seit es im ganzen Lande und sogar in den entferntesten Gebirgsorten Verkaufsläden gibt, wo raffinierter Zucker, Kaffee und Tee und andere Genußmittel, Konserven und weißes Mehl erhältlich sind, ist die Volksgesundheit bedeutend gesunken. Seit vielen Jahren habe ich beobachtet, wie unter unserem Personal, das 80 schwarze Arbeiter zählt, die Gesundheit abgenommen hat. Hartnäckige Verstopfung, Kopfweh, Magenbeschwerden, lang anhaltende Katarrhe, Erkältungen und Rheumatismus sind sehr häufig. Die Zähne sind fast allgemein schlecht geworden und das Ausreißen von faulen Zähnen kommt häufig vor, ebenso Zahnweh.

Die allgemeine Widerstandskraft gegen Krankheiten ist heutzutage viel kleiner als früher, Tuberkulose ist auch viel häufiger, trotzdem sich Basutoland das Jahr hindurch einer sehr großen Zahl sonniger Tage erfreut.

Die Basuto-Neger genießen heute alle raffinierte Genuß- und Nahrungsmittel im Uebermaß, ohne die zum Teil ausgleichenden Nahrungsmittel, wie Gemüse und Obst, die wir zivilisierten Europäer nebenbei genießen.

Es tut mir öfters leid diese früher so gesunden Basutos nun so leidend zu wissen, und ich glaube, es ist meine Pflicht nach meiner Rückkehr in dieses sonnige Land alles zu tun, damit das Volk über die Uebel der zivilisierten und so unnatürlichen Ernährung aufgeklärt wird.»

Dies der Bericht des Freundes, der auch in Südafrika ein Leser der «Gesundheits-Nachrichten» ist. Auch unser Buch «Der kleine Doktor» ist ihm als guter Berater bekannt, denn nicht nur in der Schweiz, sondern auch in Afrika, in Amerika, Australien und anderen Ländern der Erde erfüllt dieser seine Pflicht, die er sich gestellt hat.

## Sanddornbeeren, eine interessante Wildfrucht

### Vitamin C und Flavone

Man kommt heute immer mehr zu den Präparaten zurück, die natürliches Vitamin C enthalten, denn gerade in gewissen Begleitstoffen, die in der Regel in den Pflanzen vorgefunden werden, liegt der große, überlegene Wert von natürlichem Vitamin C gegenüber dem synthetischen Vitamin C, also der reinen Ascorbinsäure. Die Flavone spielen hierbei eine ganz hervorragende Rolle, indem sie eben, wie bereits erwähnt, eine bessere Ausnutzung vom natürlichen, also pflanzlichen Vitamin C in unserem Körper gewährleisten. Da Flavone auch die Funktionen der kleinsten Gefäße unserer Kapillaren günstig beeinflussen, besitzen sie zudem eine antihämorrhagische Wirkung. Frauen, die zu ihrem nicht geringen Leidwesen erweiterte Kapillaren und Aederchen an ihren Beinen bekommen, wie auch jeder, der zu Hämorrhoiden und Krampfadern neigt, wird durch die Flavone eine günstige Wirkung erfahren. Es ist daher sehr zu empfehlen, Sanddornbeeren einzunehmen und zwar als Sirup oder Extrakt. Vitamin C, dieses antiskorbutische Vitamin, spielt eine ganz große Rolle für unsere Gesunderhaltung, besonders in unserer hastigen, aufregenden Zeit. Die Wirkstoffe von Vitamin C und die Flavone verbessern unser Wohlbefinden. Gerade in der Hast unserer Tage, die soviel Uebermüdung zur Folge hat, wirken Sanddornbeeren und deren Produkte wie ein Tonikum. Vor allem geistig Arbeitende haben dies nötig. Auch Wöchnerinnen, stillende Mütter sollten unbedingt wegen ihrem vermehrten Bedarf an Vitamin C Sanddorn-Präparate, die den rohen Extrakt enthalten, einnehmen. Man ist auch weniger empfänglich für Infektionskrankheiten und Erkältungen, wenn man genügend Vitamin C-haltige Stoffe aufnimmt. Die ganzen Abwehrkräfte des Körpers werden durch

diese Stoffe gestählt. Das ist der Grund, weshalb Sanddornbeeren und die aus ihnen gewonnenen Produkte bestens zu empfehlen sind. Kinder im Wachstumsstadium haben diese Wirkstoffe ebenfalls notwendig, besonders aber auch Rekonvaleszenten.

Bevor Vitamin C entdeckt wurde, hat man die Wirkung des damals noch unbekanntes Stoffes schon erkannt. Schon der bekannte Seefahrer James Cook hat auf seine großen Seereisen Sauerkraut mitgenommen, und er konnte sich rühmen, gesunde Mannschaften durch die damals noch fast unbekanntes Meere führen zu können. Alle seine Matrosen sind skorbutfrei geblieben, so lange sie rohes Sauerkraut essen konnten.

#### Vom Vitamin C-Reichtum der Wildfrüchte

Einen Reichtum an Vitamin C finden wir vor allem in den Wildfrüchten vor. Nicht nur die Sanddornbeeren, auch die Früchte der *rosa canina*, also der wilden Hagebutte und der Berberitze, bekannt als Sauerdornbeeren, sind sehr reich an Vitamin C. Dies ist der Grund, warum rohes Hagebutten- und Berberitzenmark oder auch Sirup so ausgezeichnet ist als Vitamin C-Lieferant. In jüngster Zeit ist auch die schwarze Johannisbeere als Vitamin C-Spender bekannt geworden, weshalb auch der schwarze Johannisbeersaft zu den Vitamin C-haltigen, gesunden Nahrungsmitteln gehört.

Wichtig ist, daß man die Früchte, seien es nun Hagebutten, Berberitzen oder Sanddornbeeren, erntet, bevor ein Frost darüber gegangen ist, denn jeder Frost reduziert den Vitamin C-Gehalt der Beeren. Auch durch Erhitzen kann Vitamin C leicht vernichtet werden, weshalb die gekochte Marmelade im Verhältnis zum Vitamin C-Gehalt der rohen Frucht sehr wenig Vitamin C enthält. Sogar im Vakuum eingedickte Präparate sind stark reduziert worden in ihrem Vitamin C-Gehalt, weil dieser beim Destillieren, vor allem durch die Wirkung der Vakuumpumpe, mit dem Kondenzwasser weggeht. Will man demnach den vollen Vitamin C- und den vollen Flavon-Gehalt erhalten, muß man das rohe Mark verwenden und in eine haltbare Form kleiden. Im Saft allein sind nicht alle Wirkstoffe enthalten, die die Beere gesamthaft bietet, weshalb ein bloßes Saftpräparat auch niemals all diese wichtigen Wirkstoffe in sich bergen kann. Nur das reine Mark, bei dem nur die Kernen und die Zellulose der Haut entfernt worden sind, kann die wunderbaren Werte der Sanddornbeeren voll enthalten.

#### Sanddorsan-Sanddornsirup

Schon lange habe ich mich mit dem Problem der Sanddornbeeren befaßt und immer wieder schwebte mir ein Produkt vor, das alle wichtigen Wirkstoffe der Pflanze unverseht enthält, ohne irgendwelche Zusätze anderer Pflanzenextrakte. Im rohen Zustand ist der Geschmack der Sanddornbeeren etwas scharf und eigenartig. Es ist daher nicht leicht einen Sirup daraus herzustellen, der ohne Geschmackskorrigenz, also ohne Zusatz von Grapefruit-, Zitronen- oder Orangenkonzentrat wirklich gut mundet. Vor allem sollte ein solcher Sirup den Kindern gut schmecken, denn diese sind empfindlich und nehmen nicht gerne etwas nur wegen der guten Wirkung ein, wenn es nicht auch zugleich geschmacklich vorzüglich mundet.

Der Gehalt aller Wildfrüchte hängt von ihrem Standort ab, denn der Mineral- und Nährstoffreichtum des Bodens ist dabei maßgebend. Wir können dies am besten prüfen, wenn wir Erdbeeren aus dem Tiefland mit jenen vergleichen, die im Engadin gewachsen sind. Die Engadiner Erdbeere ist der Tieflandfrucht weit überlegen, was ihre Wirkung und der Gehalt an Geschmackstoffen anbetrifft. Das Gleiche gilt auch für die Sanddornbeeren. Auch sie sind je nach dem Standort verschieden an Geschmack. Ein vorteilhafter Standort bilden die Bergtäler im Tessin. Dort ist urwüchsiger Boden und die Vorzüge unserer Tessinerinone zusammen mit dem Mineralstoffreichtum, der sich im Urgestein des Tessinerbodens vorfindet, ist nicht ohne Bedeutung auf den Gehalt der

Früchte. Es ist daher vorteilhaft den Sanddornsirup aus solch tafrischen Beeren zuzubereiten. Die Früchte für unsern Sanddorsan-Sanddornsirup werden dort gesammelt und zwar in vollreifem Zustand, also nicht überreif und bevor sie irgendwelchen Kälteeinfluß erfahren haben. Auf diese Weise gewinnen wir die volle Würze und den vollen Gehalt an Mineral- und Nährstoffreichtum, den uns diese Wildfrucht bieten kann, unverändert. Zudem enthält dieser Sanddorsan-Sanddornsirup das rohe Mark, das ohne Kochen, ohne Erhitzen, ohne im Vakuum eingedickt worden zu sein, überhaupt ohne irgendwelche Beeinflussung einer Präparationsmethode, verwendet wird. Dieses Verfahren wird durchgeführt, ohne daß eine Gärung dabei entsteht und dies ist bestimmt nicht einfach und selbstverständlich. Der Sirup enthält auch keinerlei Konservierungsmittel und gar keine chemischen Zusätze. Er ist also vollständig naturrein. Honig, reine, natürlich eingedickte Fruchtsäfte, eingedickter Zuckerrohrsaft und unraffiniertes Rohrzucker dienen dabei als Zuckerstoff, denn diese vier Grundstoffe bilden die Zuckergrundlage, aus denen der Sanddorsan-Sirup hergestellt ist.

Jedes Reformhaus führt dieses neue Produkt unserer Fabrikation für Kinder und Erwachsene, Rekonvaleszenten und all jene, die eine Stärkung durch natürliches Vitamin C nötig haben. So wird dieser Sanddorsan-Sirup durch seine gute Wirkung und seinen guten Geschmack allen viel Freude bereiten.

#### Gutes Eiweiß und gute Fette

Es ist viel wichtiger als wir bis jetzt angenommen haben, daß wir dafür besorgt sind, für unsere Ernährung ein gutes Eiweiß und gute Fette zu wählen. Vielerorts ist es üblich reichlich Fleisch, Eier, Käse und allerlei Fette tierischen Ursprungs zu genießen. Dies befriedigt besonders den, der an den Ueberlieferungen von Vater und Großvater festhält. Er findet, was damals gut war, ist es auch heute noch. Dabei läßt er sich allerdings täuschen, denn zu Großvaters Zeiten ist, wie statistisch festgestellt wurde, nicht soviel Fleisch gegessen worden wie heute. Auch den Eiern ist nicht in gleichem Maß zugesprochen worden. Gewöhnliche Leute konnten sich damals die teure Eiweißnahrung, besonders das Fleisch, nicht regelmäßig leisten. Der Landmann war gewohnt die eigenen Erzeugnisse seiner Felder zu genießen, weshalb seine Nahrung mehr aus Kartoffeln und andern Feldfrüchten, aus Grüngemüse, Getreide und Milchprodukten bestand. Diese Ernährungsweise entsprach viel mehr der heutigen Erkenntnis moderner Ernährungswissenschaft als die allgemein übliche Art der Ernährung mit viel Fleisch, Eiern, Weißzucker- und Weißmehlprodukten, mit Konserven und allerlei anderer denaturierter Nahrung.

Wer zur einfachsten, besten Eiweißnahrung greifen will, der wähle sich eine gute, einwandfreie Milch. In saurem Zustand oder als Joghurt genossen, ist sie allerdings noch besser verdaulich. Auf alle Fälle aber ist sie eine weit bessere Eiweißnahrung als Eier es sind, die besonders gekocht, viel Nachteile bieten, vor allem für Arthritiker und Rheumatiker. Die Milch besitzt auch ein gutes Fett. Beides, Fett und Eiweiß sind in rohem Zustand viel erträglicher und wertvoller. Durch das Kochen von Milch und Butter werden wichtige Stoffe nachteilig verändert. Es ist daher von größter Wichtigkeit, daß die Butter möglichst roh genossen wird. Auch die Milch sollte roh getrunken werden. Wenn nötig, ist sie allerdings zu pasteurisieren. Bei der Zubereitung von Joghurt sollte man darauf achten, daß die Milch nicht gekocht, also nicht zu hoch erhitzt wird.

Schon oft habe ich in den «Gesundheits-Nachrichten» darauf hingewiesen, daß als Fette rohe Oele am wertvollsten sind. Der Gehalt an Vitamin F, den ungesättigten Fettsäuren, bleibt im rohen Oel erhalten. Auch Oelfrüchte und die daraus hergestellten Produkte sind sehr