

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 10

Artikel: Trockenfrüchte
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553424>

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: 06.02.2025

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

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM-„Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
Inland . . . Fr. 4.80			
Ausland . . . Fr. 6.—			

AUS DEM INHALT: 1. Verwandlung der Früchte. / 2. Trockenfrüchte. / 3. Kopfweh- und Schmerzstilltablettchen. / 4. Schweizer im Ausland. / 5. Naturreine oder entwertete Nahrung. / 6. Heilendes Wasser. / 7. Fragen und Antworten: a) Nierenbeckenreizung; b) Uebermäßiger Harndrang. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Heilung von Brochiektasien; b) Bekämpfung von stetigem Husten.

VERWANDLUNG DER FRÜCHTE

*Hängt die reife Frucht am Baum
In des Herbstes Tagen,
Schaffet sie der Freude Raum,
Mußt dich nicht beklagen.
Hol sie dir vom Baume nur,
Leg sie in den Keller,
Immer wieder ihre Spur
Zeigt sich auf dem Teller.
Dich zu nähren gut und treu
In den Winterszeiten,
Damit immer wieder neu
Hilf sie kann bereiten,
Kannst du sie verwandeln auch,
Daß sie nicht verdürbet,
Dies ist schon ein alter Brauch,
Neu er um dich wirbet.
Wenn du trocknest dir die Frucht,
Bleibt sie dir erhalten,
Und erfreulich sie nun sucht,
Neues zu gestalten.
So wirst stets und immerdar
Dankbar du bedenken,
Güte dir das ganze Jahr
Freudig sich will schenken.*

Trockenfrüchte

Ein natürlicher Werdegang

Wer sich Trockenfrüchte einkauft, denkt selten daran, daß wir uns durch das Trockenverfahren die Früchte, die nur eine gewisse Zeit haltbar sind, bewahren können. Als man früher noch selbst die überschüssigen Früchte trocknete, um damit den Schnitztrogl zu füllen zu können, dachte man eigentlich noch viel mehr über das Werden und Vergehen nach. Oft war die Ernte groß, dann wieder gering. Die Verkehrsverbindungen waren noch nicht wie heute, weder im Inland, noch mit dem Ausland oder gar mit Uebersee. Man war also auf sich selbst angewiesen. Was also war das Nächstliegende, um in Zeiten des Ueberflusses nichts verderben zu lassen und in Zeiten der Not von wertvollen Vorräten zehren zu können? Nun, ganz einfach, man trocknete eben den Ueberfluß der Ernte. Wem aber fiel dies ein? Wer wußte, daß eine Möglichkeit hierzu bestand? Wer sich dies nicht ausdenken kann, trifft vielleicht einmal auf einer Fahrt durchs fruchtbare Elsaß auf Kirschbäume, unter deren Laubwerk lauter kleine, getrocknete Kirschen liegen. Niemand hat die Früchte sorgfältig von den Bäumen abgepflückt, vielleicht aus Bequemlichkeit, vielleicht auch, weil man mit

der Arbeit nicht nachkam und meinte, der großen Arbeitslöhne wegen lohne sich das Pflücken nicht. Da half sich denn wie immer die Natur selbst und trocknete in der sommerlichen Hitze die reifen Früchte ganz einfach am Baum. Zuckersüß sind sie und fein haltbar. Auf solch einfache Art und Weise hilft die Natur dem Menschen Mittel und Wege zur Verwertung ihrer Erzeugnisse finden. Schade, daß sie heute nur wenig mehr als getreue Lehrmeisterin befragt wird!

Nur noch selten plagt sich heute der Einzelne mit der Gewinnung eigener Trockenfrüchte. Der Großhandel hat sich all dieser kleinen Lebensfragen angenommen. Im Großen wird gepflanzt, geerntet und verwertet, und da alles Große großzügig zu geschehen hat, damit sich die Arbeit lohnt, verschwinden mit der Zeit alle kleinen, umständlichen Hilfsmittel, die der Einzelne vordem für sich verwendete. Damit verschwindet aber auch mehr und mehr die naturgemäße, schonende Behandlung unsrer Früchte. So kommt es, daß wir heute vor geschwefelten Trockenfrüchten auf der Hut sein müssen. Schade, wenn nutzbringende Werte auf solche Weise empfindliche Einbuße erleiden müssen, wissen wir doch, daß gerade durch das Verwandeln der Früchte in Trockenfrüchte gewisse Vorzüge erlangt werden.

Bereits haben wir im Laufe des Jahres einzeln darauf hingewiesen und wollen dies zusammenfassend nochmals wiederholen.

Getrocknete Kirschen

Nicht allen sind frische Kirschen bekömmlich, und es ist gut, wenn man sie mit Vollkornbrot zusammen isst, damit vor allem die unliebsamen Gärungen vermieden werden können. Anders steht es mit den kleinen, unscheinbaren, gedörrten Kirschen. Wenn man den Gaumen noch nicht durch allerlei künstlich gesüßte Schleckereien verdorben hat, sind die getrockneten Kirschen wie kleine Leckerbissen in ihrer Süßigkeit. Sie verursachen gar keine Störungen, im Gegenteil, sie wirken wunderbar gegen Bleichsucht und Blutarmut. Das wußte man früher und wandte das billige, gesunde Mittel auch reichlich an. Oft weichte man die getrockneten Kirschen auch in Rotwein ein, um mittelst des Weines die vorteilhafte Wirkung noch zu erhöhen. Heute verachtet man selbst auf dem Lande dieses vorzügliche Naturheilmittel oder kennt es überhaupt nicht mehr. Es ist so viel bequemer, sich chemische Mittel zu beschaffen. Wenn sie nur auch so vorzüglich und ohne Nebenwirkung helfen würden!

Getrocknete Zwetschgen und Pflaumen

Wie herrlich saftig sind Zwetschgen und Pflaumen. Aber leider verursachen sie oft Schmerzen. Das ist bei den getrockneten Früchten aber keineswegs der Fall, im Gegenteil, sie helfen uns vorzüglich die Verdauung regeln.

Besonders wenn wir uns nachts einige Früchte in Wasser einweichen, um sie morgens nüchtern gründlich zu kauen und gut zu durchspeicheln, dann wird unser Darm dadurch in der Regel pünktlich arbeiten. Bei hartnäckiger Verstopfung kann man zusätzlich auch noch vor dem Zubettegehen eingeweichte Zwetschgen oder Pflaumen genießen. Auch zum Mitnehmen auf große Reisen helfen sie dieserhalb wunderbar und zugleich bilden sie auf Wanderungen eine angenehme Notration. In Bosnien und Serbien, aber auch in Oregon und Santa Clara gedeihen die größten Steinobstkulturen, weshalb auch aus jenen Gegenden die entsprechenden Trockenfrüchte geliefert werden.

Getrocknete Aprikosen und Pfirsiche

Wunderbar schmecken die saftigen Früchte, aber auch in getrocknetem Zustand sind sie noch angenehm durststillend, so daß sie gerne auf Wanderungen mitgenommen werden. Argentinien und Californien pflegen den Großanbau dieser Früchte. Nur schade, daß besonders die californischen Früchte nicht naturrein sind. Zuerst werden sie gespritzt und später geschwefelt, damit sie auf der Reise durch die tropische Hitze des Panamakanals nicht unansehnlich dunkel werden. Die Aprikosen aus Turkestan sind wohl naturrein aber nicht so sauer.

Getrocknete Feigen

Nicht alle lieben die Feigen in frischem Zustande, obwohl sie keinerlei Störungen verursachen und im Gegenteil günstig auf die Verdauungsorgane einwirken. Dies ist auch bei den getrockneten Früchten der Fall. Zuckersüß, wie sie sind, sind sie allgemein beliebt. Ihre vielen Kernchen machen es zwar jenen, die keine guten Zähne mehr haben, fast unmöglich, sie zu genießen. Andererseits aber sind gerade diese unwillkommenen Kernchen ein guter Darmbesen. Weichen wir die Feigen abends oder morgens ein, um sie dann zur bestimmten Zeit gut zu kauen, dann dienen sie uns gleich vorzüglich wie Zwetschgen oder Pflaumen. Wenn im Krankenhaus die Krankenschwestern kein Verständnis für eine gute Darmpflege haben, dann kann sich der Kranke mit eingeweichten Feigen vorzüglich helfen. Sie haben zudem den Vorteil, sehr kalkreich zu sein.

Getrocknete Birnen

Auch die Birnen sind in frischem Zustande nicht jedem bekömmlich. Was aber wird aus ihnen, wenn sie getrocknet sind? Du brauchst dich vor ihnen nicht mehr zu fürchten. Die Kupferverbindung, die sie enthalten, ist für die Leber und den gesunden Aufbau des Blutes bedeutungsvoll. Kein Wunder, daß die getrockneten Birnen ein altbewährtes Blutbildungsmittel sind. Diese Ehre besitzen aber nur die naturreinen, ungeschwefelten, dunkeln Bauernbirnen. Neuere Forschungen haben gezeigt, daß nicht, wie man früher glaubte, der Eisengehalt die blutbildende Wirkung hervorruft, sondern der viel größere Gehalt an Kupfer.

Statt nun zur Bildung von neuem Blut in der Apotheke anorganisch gebundenes Eisen, das nur als Blutbelastung wirkt, zu holen, beschafft man sich vorteilhafter naturreine Bauernbirnen, läßt sie in rotem Weine aufquellen und kaut sie gründlich. Dies Mittel wirkt auch heute noch, wenn es auch fast ganz vergessen ist.

Gedörnte Apfelschnitze

Früher fehlten im Schnitztroge Apfelschnitze nie. Großmutter sorgte dafür, weil sie den Wert der Äpfel kannte. In der Regel reichte ja der frische Äpfelvorrat bis zum Frühjahr, ging er aber früher aus, so war man froh, wenn wenigstens der Schnitztroge noch nicht leer war. Niemand kannte damals die hell gebleichten Dampfapfelschnitze, die oft so unbegreiflicherweise unter das sogenannte Studentenfutter, das als Zwischenverpflegung und Reiseproviant dient, gemischt werden. Zugegeben, manch einer liebt ihren Geschmack, aber mit dem Wert der frühern, naturreinen Apfelschnitze aus Groß-

mutter's Truhe können sie sich keineswegs messen. Früher hat man zusammen mit getrockneten Zwetschgen und Pflaumen oft auch die getrockneten Äpfel gekocht. Jedenfalls geschieht dies da und dort noch heute auf dem Lande, besonders, wenn im Frühling die frischen Früchte alle verbraucht sind. Vom vielseitigen Wert der Äpfel erzählte uns schon die Märznummer dieses Jahres. Wir wollen also nicht vergessen, sie einzukellern und dann und wann werden wir zur Abwechslung auch getrocknete Apfelschnitze genießen. Sie werden uns besser bekommen als schädliche Schleckereien.

Getrocknete Weintrauben

Wenn wir an die getrockneten Trauben denken, müssen wir sagen, die Kinder von heute haben es besser als die Kinder zu Großmutter's Zeiten, denn heute ist es allgemein üblich, den Kindern zur Zwischenverpflegung und als Wanderproviant Weinbeeren zu geben. Früher aber wanderten die großen Malagatrauben meistens nur in die Kuchen, und da waren sie viel zu spärlich vertreten, als daß man sich daran hätte satt essen können. Nur die kleinen Rosinen, die heute als Korinthen bekannt sind, durfte man dann und wann einkaufen gehen. Wie glücklich war man da, ein kleines Spitzbeutelchen voll sein eigen nennen zu können. Zuckersüß und kernlos schmeckten sie uns doppelt gut. Heute sind sie fast ganz vergessen und an ihre Stelle traten die kernlosen Sultaninen. Wenn wir sie aus Griechenland beziehen, erhalten wir sie noch ungeschwefelt, dagegen müssen wir bei den californischen auf die blaue Farbe achten, denn die hellen sind gebleicht. Man sollte indes auch die Rosinen wieder mehr beachten, denn sie enthalten neben einem hohen Gehalt an wertvollem Traubenzucker auch noch sehr viel Eisen, so daß sie besonders blutarmen und bleichsüchtigen Kindern helfen und vor allem auch für die heranwachsende Jugend als Heilmittel wertvoll sind.

Getrocknete Bananen

Weil die Bananen nicht bei uns gedeihen, sondern eine weite Reise zurücklegen müssen, bis sie bei uns landen, müssen sie in unreifem Zustande geerntet werden, was natürlich gewisse Nachteile mit sich bringt. Die getrockneten Früchte aber werden an Ort und Stelle getrocknet und können deshalb besser ausreifen. Wenn wir sehr hungrig sind, dann nähren sie uns vorzüglich, nur müssen wir darauf achten, daß wir sie sehr gut kauen und durchspeicheln, denn nur so können wir ihrer Vorzüge teilhaftig werden. Hungrige Kinder werden durch sie auch sehr gut genährt, wenn wir die feingeschnittenen Bananen in halb Milch, halb Wasser einweichen. Die Bananenschnitzchen quellen dadurch wunderbar auf, und wenn genügend Flüssigkeit beigegeben war, verwandelt sich diese zur schmackhaften Crème. Das alles ist viel besser für die Kinder und heranwachsende Jugend, als die ungesunden, verführerischen und zugleich teuern Patisseriestücklein.

Früher verarbeitete man Bananennmehl, das man aus hartgetrockneten Bananenschnitzeln gewann, unter den Cacao und die Schokolade, um deren stopfende Wirkung zu beheben. Dies ist gewissermaßen sonderbar, denn in frischem Zustande stopfen die Bananen eher.

Datteln

Wer in Californien einmal die Dattelfarmen von Indigo besuchen kann, erlebt etwas Schönes. So wie bei uns der Tannenwald in Reih und Glied dasteht, so reiht sich dort Palme an Palme. Hat man das Glück zur Reifezeit dort zu sein, dann sieht man ganze strahlenförmige Büschel von Datteln an den einstielligen Kämmen am obern Ende des Stammes beim Beginn des Blätterdaches hängen. Viele Farmer umkleiden die reifenden Früchte mit Papier, so daß es aussieht, als ob die Fruchtbüschel in einem Papiersack stecken würden. Dadurch wird verhindert, daß die vollreifen Früchte zu Boden fallen.

Wir alle lieben die Datteln, aber sie müssen naturrein sein und viele werden leider mit Glykose behandelt, was

ihren Wert schmälert. Welch großen Nährwert die Datteln in sich bergen, können wir uns erst recht vorstellen, wenn wir wissen, daß die Beduinen auf ihren Wüstenwanderungen täglich oft nur 5 Datteln als Ration genießen.

Der Trockenfruchtsalat

So wie wir aus frischen Früchten einen wunderbaren Fruchtsalat zubereiten können, vermögen wir dies auch mit den getrockneten Früchten zu tun. Wir weichen sie gesamthaft ein in dem Verhältnis wie wir es lieben und schnetzeln nachher die einzelnen Früchte fein mit Ausnahme der Weinbeeren, die zu klein dazu sind. Wenn wir den Salat mit Zitronensaft würzen, wird die große Süßigkeit angenehm gedämpft. Datteln weicht man nicht ein. Man kann aber auch Dattelschnitzchen begeben oder aber die Datteln zum Garnieren verwenden. Spaßhaft ist es, wenn man an Stelle des Kerns eine Mandel legt und die Frucht wieder schließt. Mandeln und Datteln sind sehr schmackhaft zusammen, aber mancher denkt, den Kern entfernen zu müssen und legt statt dessen die Mandel zur Seite. Der Trockenfruchtsalat ist besonders für hungrige Kinder günstig, denn er stillt bestimmt auch den größten Bärenhunger, nur muß er gut gekaut werden.

Der alte Schnitztrog, die neue Zeit

Nach all den verschiedenen Betrachtungen ist es wohl verständlich, daß zu Großmutter's Zeiten der Schnitztrog nie leer war, faßte er doch eine reiche Fülle nährender und heilsamer Werte, die unersetzlich waren in einer Zeit, die dem Verkehr und den Transportmöglichkeiten von heute noch nicht erschlossen war. Damals stillte die Jugend ihr Süßigkeitsbedürfnis noch mit dem gesunden Inhalt des Schnitztroges und gesunde Zähne waren die Folge, so daß der Zahnarzt noch kein blühendes Geschäft aufziehen konnte wie heute. Daß er aber heute alle Hände voll zu tun hat, ist nicht verwunderlich, finden wir doch die heutige Jugend oft tagtäglich in der Freizeit hinter künstlich zubereitetem Schleckzeug sitzen. Vergleich man die frühere Gesundheit mit der heutigen, so ist es gewiß nicht unangebracht, sich all der schädigenden Einflüsse, denen man sich fast täglich aussetzt, bewußt zu werden und sie mit vernünftiger Ueberlegung auszuschalten. An vielen Mängeln, die sich heute zeigen, während sie früher trotz fehlender hygienischer Einrichtungen nicht bekannt waren, sind wir selbst schuld, weil wir zu wenig denken, sie zu wenig beobachten und zu wenig vernünftig handeln. Merkt es euch also ihr Mütter und ihr Jugendlichen, ersetzt das Schleckzeug mit Fruchtzuckernahrung aus naturreinen Trockenfrüchten. Es erfordert zwar gründliches Kauen und gutes Durchspeicheln, man wird aber dadurch wunderbar genährt und gestärkt, denn der Fruchtzucker wird leicht verdaut und geht rasch ins Blut über. Er ist daher auch für Schwerarbeiter und für Touristen überaus empfehlenswert.

Kopfweh- und Schmerzstilltabletten

Ein Mißbrauch mit Schlafmitteln kann sehr unangenehme Folgen haben, denn die beständige Einwirkung auf das Zentralnervensystem und auf das Schlafzentrum wird mit der Zeit eine degenerative Veränderung hervorrufen, was das normale Ausschalten sehr erschwert oder überhaupt nicht mehr ermöglicht. Vor Jahren erfuhr ich von einer Patientin aus Basel, daß sie 10 Jahre lang immer Schlaftabletten eingenommen habe. Die Folge war eine völlige Schlaflosigkeit. Wenn sie sich nachts ins Bett legte und die Augen schloß, wartete sie vergebens auf den Schlaf, und alle Kunst der Wissenschaft konnte ihn ihr nicht mehr zurückgeben. Kopfweh- und Schmerzstilltabletten haben ähnliche Folgen gezeigt. Man kann von solch starken Mitteln, wie es die phenacetinhaltigen Schmerzstilltabletten sind, nicht ohne Nachteile dauernd immer wieder Gebrauch machen. Die Ursache der Schlaflosigkeit sollte in Betracht ge-

zogen und behandelt werden, also nicht nur die Auswirkungen und die Symptome. Meist entspringt es einer gewissen Gleichgültigkeit gegenüber den notwendigen Interessen der Gesundheit, wenn man sich durch gesellschaftliche Beanspruchung überfordern läßt und dann dem überforderten Nervensystem noch solch starke Mittel zumutet, nur um augenblicklich Ruhe zu haben.

In engem Zusammenhang mit diesen Beobachtungen steht nun ein Aufruf der Medizinischen Gesellschaft Basel, der im Mai dieses Jahres in der «Gesundheit», dem Organ der öffentlichen Krankenkassen, erschienen ist. Mit großer Besorgnis stellt darin die Medizinische Gesellschaft den zunehmenden Gebrauch von Schmerzstilltabletten fest. Von bekannten Aerzten, wie von Prof. Dr. Gsell, dem Professor der medizinischen Universitäts-Poliklinik und den Oberärzten H. K. von Rechenberg und Dr. P. Miescher wurden in einer Sitzung Referate darüber gehalten. Diese namhaften Aerzte erwähnten bei ihren Aussprachen schwere Fälle, die zum Teil tödlich verlaufende Nieren- und Blutschädigungen zur Folge hatten, weil längere Zeit dauernd phenacetinhaltige Kopfwehtabletten eingenommen worden waren.

Nicht nur Naturheilkundige sind es, die vor den schädlichen Folgen der gedankenlosen Einnahme solch starker Medikamente warnen, nein, diesmal sind es bekannte, namhafte Aerzte. Es ist die Medizinische Gesellschaft, die sich in ihrem Aufruf verpflichtet fühlt, die Bevölkerung auf die Gefahren aufmerksam zu machen, die durch den übermäßigen Gebrauch der scheinbar harmlosen Schmerzstilltabletten in Erscheinung treten können. Sie warnt wörtlich vor «deren unvernünftigen Verwendung wegen der Gefahr der Entstehung ernster Krankheiten».

Des weitern drückt die Medizinische Gesellschaft auch den Vorsatz aus, das Bestreben unserer Sanitätsbehörden kräftig zu unterstützen, um zur Verhütung solcher Gesundheitsschädigungen das Beste beizutragen. In dem erwähnten Aufruf wird auch die Hoffnung auf eine interkantonale Lösung dieses für die Volksgesundheit so wichtigen Problems ausgesprochen. Es ist wirklich erfreulich zu sehen, daß nicht nur aus dem Lager der Kneipp- und Naturheilvereine, sondern auch aus schulmedizinischen Kreisen eine solche Aufklärung und eine solche Stellungnahme gegen die unzweckmäßig Verwendung der erwähnten Medikamente kommt. Hoffentlich erhält auch die chemische Industrie einen entsprechenden Hinweis, damit sie in ihrer Laienpropaganda, wie sie sich ausdrückt, für Mittel solcher und ähnlicher Art nicht mehr so eingehend werben kann. Wenn man in dieser Angelegenheit überhaupt Erfolg haben will, sollte jegliche Insertion solcher Medikamente von Seiten der Sanitätsbehörde verboten werden, denn da deren reichlicher Genuß ernste Krankheiten zur Folge haben kann, steht auch durch ihren freien Bezug die Volksgesundheit in Gefahr, empfindlich geschädigt zu werden. Es ist ferner auch zu hoffen, daß die Gesundheitsbehörden solcherlei Veröffentlichungen beachten und praktische Schlußfolgerungen daraus ziehen möchten.

Schweizer im Ausland

Wie mancher junge Schweizer wanderte nicht schon nach Uebersee aus, um sein Glück, das ihm die schöne, aber enge Heimat nicht gewährte, in der Fremde zu suchen! Mancher, der in heimatlichen Gauen in seiner angeborenen Genügsamkeit wie ein kleiner König auf seinem kleinen Gütehen sitzt, würde indes nicht mit jenen Wandervögeln tauschen wollen, die sich schließlich in der Einöde mit zwar viel und billigem, aber wasserarmem Land herumplagen müssen. Wasser ist nun aber einmal neben Geschicklichkeit und zähem Fleiß das Zauberwort, das auch scheinbar unfruchtbares Land zu erschließen vermag. Dies bewies uns der Besuch auf einer Schweizerfarm in Californien. Vor über 60 Jahren wanderte ein junger Steinhauer namens Georg Blum von Reckingen