Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 14 (1957)

Heft: 6

Inhaltsverzeichnis

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: 16.07.2025

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

Teufen (App.), Juni 1957 14. Jahrgang — Nr. 6

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . Fr. 4.80 Ausland . Fr. 6.—	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT / 1. Reiche Ernte. / 2. Steinobst. / 3. Der naturfremde Mensch. / 4. Das beste Vollkornbrot. / 5. Kochsalzfreie Ernährung in der Heilbehandlung der Herzkrankheiten. / 6. Ernährungsbehandlung bei Magen-, Darm- und Lebererkrankung. / 7. Plastiksäcke und Plastikgefässe. / 8. Vom Einfluß der hochungesättigten Fettsäuren auf Thrombosen, Arteriosklerose, Ekzeme, Magengeschwüre, Nervenkrankheiten und Krebs. / 9. Fragen und Antworten: a) Lungenentzündung bei Kleinkind; b) Hoffnungslos herzkrank. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Strenge Diät verdrängt Betäubungsmittel; b) Kopfschmerztabletten helfen; c) Heilung eines akuten Magengeschwürs; d) Nochmals die Amselfrage. / 11. Beachtenswerte Mitteilung: Besetzt!

REICHE ERNTE

Kürzlich noch stand da ein Baum im Blütenkleide,
Mählich aber hat er sich gewandelt,
Und er hat zu unsrer allergrößten Freude
Lauter saft'ge Kirschen sich erhandelt.
Wirklich, konnt er dieses tun? O nein, mit nichten,
Aus der Blüte hat die Frucht sich wohl gestaltet,
Solche Wunder kann der Mensch nicht selbst verrichten,
Höh're Weisheit über diesem waltet! —
Kirschen sind für unsre Augen und den Gaumen
Ein Geschenk, das liebevoll bereitet,
So auch Zwetschgen, Aprikosen, Pfirsich, Pflaumen,
Alles gern durch unsre Kehle gleitet.
Ja, sie wachsen, reifen jeden Sommer wieder,
Und wie danken wir für dieses Schenken?
Ist das Herz voll Anerkennung, voller Lieder
Oder selbstverständlich nur sein Denken?
Wenn wir alles reiflich überlegen würden,
Würden wir nicht fordernd nur begehren,
Die Zufriedenheit würd' unsre vielen Bürden
Nicht verstärken und beträchtlich mehren.
Darum, wenn wir an den vielen Früchtenbäumen
Leuchten sehen all die bunten Gaben,
Sollten unsre Herzen wahrlich nicht versäumen
Sich in Dankbarkeit daran zu laben!

Steinobst

Wenn wir uns heute an den blühenden Steinobstbäumen erfreuen und den herrlichen Duft ihrer Blüten in uns aufnehmen, um dann später den lockenden Reichtum der vollreifen Früchte mit dankbarer Genugtuung entgegen zu nehmen, dann frönen wir einem Genuß, von dem unsere Vorfahren, die alten Helvetier, noch nichts wußten. Das Steinobst hat sich sehr wahrscheinlich von seiner Urheimat in Mesopotamien nach Norden und Osten verbreitet.

Die Kirschen

Nach alten Berichten sollen die Kirschen aus dem nördlichen Teile von Kleinasien stammen, und zwar sollen sie erst im Jahre 64 v. Chr. durch Lucullus, einen römischen Feldherrn, mitgebracht worden sein. Ihr Name soll sich von Kérasos, einer Stadt an der Südküste des Schwarzen Meeres ableiten, wie uns dies Plinius berichtet.

Vollreife Kirschen, die mit Spritzmitteln nicht vergiftet sind, wirken ausgezeichnet auf die Leber. Da ich selbst aus einer Kirschengegend, nämlich aus dem Baselbiet, stamme, weiß ich, wie wir in unserer Jugendzeit während der Kirschenernte nicht viel anderes assen als neben einem guten Bauernbrot Kirschen, und hie und da tranken wir noch eine Tasse Milch. Damals, vor 45 oder 50 Jahren kostete das Kilo Kirschen nur 5—8 Rp. und zwar beim Händler. Das waren eben noch andere Zeiten als heute. Trotzdem man noch keine Spritzmittel verwendete, fand sich selten ein Wurm in den Früchten. Man war damals auch nicht so heikel wie heute, so daß man wegen einem kleinen Würmchen in den Früchten oder dem Getreide auch nicht gleich erschrack und ein großes Geschrei anfing, wie dies heute meist geschieht, obwohl man anderseits durch die verschiedenen Spritz- und Konservierungsmittel bedenkenlos gefährliche chemische Gifte schlucken kann, ohne sich groß darum zu kümmern.

Kirschen sollte man womöglich immer mit Vollkornbrot zusammen essen und ganz gut einspeicheln, sonst stellen sich Störungen, vor allem Gärungen ein. Bekannt war früher, daß getrocknete Kirschen sehr gut gegen Bleichsucht und Blutarmut wirken. Sie wurden zu dem Zwecke meist in Rotwein eingeweicht. Heute ist dieses alte, zuverlässige Naturheilmittel selbst unter der Landbevölkerung kaum mehr bekannt. Seitdem sich auch die Bauerntöchter modern kleiden und einige von ihnen sogar mit hohen Absätzen aufs Feld hinausgehen, haben auch die modernen Patentmedizinen auf dem Lande Eingang gefunden und für die bewährten Naturheilmittel und Anwendungen ist vielerorts nur noch wenig oder gar kein Verständnis mehr vorhanden.

Obwohl der Vitamingehalt der Kirschen nicht sehr groß ist, ist er doch infolge der guten Assimilierbarkeit von Bedeutung. Der Carotingehalt ist ungefähr 0,11 mg und der Gehalt an Vitamin B^1 0,05 mg. Da dieser Anti-Beri-Beri-Stoff jedoch so wichtig ist, weil er gegen Gefäßleiden, Kreislaufstörungen und Herzschädigungen zu wirken vermag, ist selbst ein kleiner Gehalt wertvoll. Auch der niedere Blutdruck hängt mit einem Mangel an Vitamin B^1 zusammen.

Das sogenannte Nicotylamid, das Vitamin, das gegen Pelagra mit ihren Haut- und Schleimhautschäden wirkt, ist mit 0,01 mg ebenfalls in der Kirsche enthalten. Jene, deren Zahnfleisch leicht zum Bluten kommt, die mit Zahnfleischentzündungen und dem Lockerwerden der Zähne zu tun haben, sollten um natürliche, Vitamin-C-haltige Nahrung besorgt sein.

Weichselkirschen (Prunus cérasus)

Die Weichselkirschen sind bekanntlich Sauerkirschen. Sie sind schon 10 Jahre vor den Süßkirschen ebenfalls vom gleichen römischen Feldherrn eingeführt worden. Im Aargau hat man in den Ruinen der alten, römischen Siedlung von Vindonissa Steine von Sauerkirschen gefunden.