

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst  
**Band:** 4 (1914)  
**Heft:** 38

**Artikel:** Frisches Obst ist ein Naturheilmittel  
**Autor:** Thraenhart  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-640597>

### **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:** 02.04.2026

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

Gekämpft haben beide wie die Löwen, Deutsche wie Franzosen, daß die Letztern nicht so gut geführt werden, die Schuld der armen Kanonenfutter-Soldaten ist es wahrlich nicht. Man wird sich erinnern, mit welcher dürren Worten noch vor wenigen Wochen Senator Humbert Frankreich gewarnt hat und darauf aufmerksam machte, wie schlecht das gesamte Lederzeug der französischen Armee bestellt sei. Und schon scheint es sich zu bestätigen, trotz der damaligen eifrigen Dementis. Sämtliche Berichte von elsäßischen Augenzeugen stimmen darin überein, daß das Lederzeug sowohl der Gefangenen wie der Pferde bitterböds aussieht. Von den erstern gibt es einstweilen viele hier, die bis zum Weitertransport ins Innere des Landes mit müden resignierten Blicken ihre Wächter beobachten und sich vielleicht im Herzen wundern über die Humanität des „Prussien“.

Der dritte Brief stammt aus Basel und bestätigt, was nur ganz vereinzelt ins Publikum drang — daß die Stadt ihre Tore einmütig für französische und deutsche Verwundete öffnete, daß die selben Ambulanzen Deutsche und Franzosen nebeneinander gebettet, sorgsam zu ihren Lagern führten und die selben mildtätigen Hände den beiden ihre brennenden Wunden kühlten. Das ist echte Neutralität! Vielleicht wird in den Annalen der Weltgeschichte die kleine Schweiz sich leuchtend abheben von dem allgemeinen, wirren Völkermorden, voll wahrer Menschlichkeit! — Ach, daß es doch schon so weit wäre, daß darüber Geschichte geschrieben würde! Dann wäre dieser fürchterliche Alp von uns genommen, dieses nervenzerrüttende Fragen: wie wird es noch werden?

Und unterdessen wird noch manches Massengrab errichtet wie jetzt bei der Napoleonsinsel, wo dieselbe kühle

Erde sich friedlich über deutschen und französischen Streitern wölbt.

Und unter Verwünschungen oder Tränen, unter Bitten



Deutsche Militärbilder: Garde-Füsiliere.

oder ohnmächtigem Drohen, wird die selbe Frage immer wieder von all den Hinterbliebenen in deutsch, französisch und noch mancher andern Sprache an den selben Himmel gestellt: „Musste es sein?“ Und an den gleichen Gott ergeht das Flehen in all diesen verschiedenen menschlichen Lauten: „Hilf uns, du Mächtiger dort oben, gib unsern Waffen den Sieg, denn unser ist die gerechte Sache.“ —

Wie aber wird „Er“ entscheiden? —

## Deutsche Militärbilder.

Die feldgraue Uniform, die von der gesamten deutschen Armee im gegenwärtigen Krieg getragen wird, ist durchaus keine Schöpfung der neuesten Zeit, obschon man im Ausland wenig davon wußte. Seit Jahren lagen in den Kammern der Kasernen mächtige Bestände dieser Kriegsausrüstung bereit, aber nur sehr selten zeigte man sie in der Öffentlichkeit. Etwa anlässlich einer Regimentsbesichtigung durch einen hohen Vorgesetzten konnte man sich überzeugen, daß alles in Ordnung war, vom braunen Stiefel bis zum grünlichen Helmbezug; der feldgraue Waffenrock mit bronzierten Knöpfen mußte tadellos passen und wurde, wie

jedes Ausrüstungsstück, mit dem Namen des Trägers gezeichnet. Schon im Frieden schwärzte man die blinkenden Säbelscheiden und übergab den Gruppenführern Ferngläser mit grünem Gestell. Für alles ist bis ins kleinste Detail musterhaft vorgeforgt worden. Vorstehende Bilder zeigen einen Feldweibel und einen Unteroffizier des Leibgarde-Infanterie-Regimentes in Kriegstenü, sowie einige Garde-Füsiliere, ebenfalls in feldgrauer Uniform, den schmutzen Helm aber ohne Ueberzug, wie er z. B. beim Einmarsch in Brüssel getragen wurde. Die Bilder sind seltene, bisher unveröffentlichte Aufnahmen. B.

## Frisches Obst ist ein Naturheilmittel.

Unseres Körpers und Geistes Wohl und Wehe, unsere Arbeitskraft und Leistungsfähigkeit sind abhängig von Nährwert und Bekömmlichkeit unserer Kost. Die moderne Heilkunde hat dies richtig gewürdigt, indem sie der diätischen Therapie ein großes Feld einräumte und die hygienische Kochkunst als vorbeugende Heilkunst anerkannte. Durch Belehrung in Wort und Schrift sind auch im Volke schon viele falsche Anschauungen zu gunsten einer rationelleren Ernährung geschwunden. Aber immer noch muß darauf hingewiesen werden, daß es nicht nur auf die Bestandteile der Nahrung ankommt, sondern ganz besonders auf die Art ihrer Zubereitung und auf ihren Naturzustand. Frische Nahrungsmittel sind den konservierten stets vorzuziehen. Das hat man namentlich früher bei Schiffsbesatzungen kennen gelernt, die in langer Fahrt nur auf Konserven angewiesen, von einer eigentümlichen Stoffwechselkrankheit befallen wur-

den (Storbut), welche durch nichts anderes zu heilen war, als durch den Genuß von frischem Obst und Gemüse. Auch heute noch, wo der Schiffsproviand doch so vervollkommen ist, bleibt es für lange Reisen die Regel, unterwegs beim Landen so oft als möglich frisches Obst und Gemüse einzuschiffen. Diese erfüllen also eine sehr wichtige Ernährungs-aufgabe, sie sind für die Säftemischung des Organismus höchst wertvoll. Frisches rohes Obst ist stets gehaltvoller als gekochtes und konserviertes.

Schon die ersten Menschen müssen gefunden haben, daß Früchte wohlschmeckend sind, sonst hätten weder Eva noch Adam in den Apfel gebissen. Der Genußreichtum des Obstes ist um so beachtenswerter, als gerade im rohen Zustand seine volle würzige und aromatische Eigenschaft uns erquickt, während sie beim Kochen teilweise sich verflüchtigt. Dazu kommt für die Zunge die kühlende und erfrischende Wirkung der

pflanzlichen Säuren in Betracht. Deshalb ist Obst so labend und durststillend. Viele Früchte, wie Weinbeeren, Kirschchen, Birnen, Zwetschgen, haben den Charakter eines Halbgetränks und erfordern eigentlich gar keine Verdauung, sondern nur einfache Auflösung. Sie bilden also eine ganz unbeschwerliche vorzügliche Beisost zur Mahlzeit. Aber auch in der Zwischenzeit sollten sie namentlich bei Kindern im Sommer an Stelle von Kaffee oder Tee Verwendung finden. Dabei besitzt vollkommen reifes Obst einen großen Zuckergehalt in leicht verdaulicher Form, welcher bekanntlich hohen Nährwert hat. Diese Süße des frischen Obstes schadet auch nicht den Zähnen. Butterbrot mit Obst bildet das vorzüglichste Frühstück und Vesper für Kinder. Wer Kindern mit einem Zehner eine Freude bereiten will, kaufe ihnen dafür nicht Süßigkeiten und Süßigkeiten, sondern Obst.

Früchte sind ein wirksames Mittel zur Regelung der Diät und Beseitigung von Verstopfung, sind daher auch fettleibigen Personen sehr zu empfehlen. Besonders die säuerlichen Arten, wie Johannisbeeren und Pflaumen, besitzen eröffnende, abführende Eigenschaften, während die sehr süßen (Weinbeeren) leicht verstopfen. Ebenso werden alle andern Ausscheidungen des Körpers durch Obst befördert. Daher die günstige Wirkung bei Nierenleiden. Namentlich guter Erfolg zeigt sich bei Hämorrhoidariern, die bei sitzender Lebensweise an gestörter Verdauung, Blutwallerungen und hypochondrischer Gemütsstimmung leiden. Obst ist Blut-

reiniger und Säfteverbesserer, beeinflusst also auch Hautausschläge, Flechten und andere Hautleiden in heilender Weise. Die Pflanzen Säure der frischen Früchte wirkt vernichtend auf Krankheitskeime und Darmfäulnis, daher der Genuß von Obst als Nachtisch sehr zu empfehlen ist. Manche haben die gute Gewohnheit, abends vor dem Schlafengehen einen Apfel zu essen, wodurch auch die Zähne gereinigt und der Mund desinfiziert wird, was man im Schwarzwald vielfach noch dadurch befördert, daß man die länglich geschnittenen Apfelmstücke in Kirchwasser taucht. Ganz kleinen Kindern verabreicht man zur Reinigung von Magen und Darm öfter den reinen frischen Saft von Erdbeeren, Pfirsichen, Trauben oder das geschabte Fleisch von Äpfeln. Ein großes Labsal bilden solche frisch ausgepreßten Fruchtsäfte für Kranke, namentlich Fiebernde. Obst in jeder Form ist auch ein schätzenswertes diätetisches Mittel bei allen Stoffwechselkrankheiten, Rheumatismus und Gicht. Der Botaniker Linné erzählt, daß er bei jedem Gichtanfall eine Schüssel Walderdbeeren verzehrte und regelmäßig am folgenden Tage gesund war.

Wir können also mit Recht sagen, daß frisches Obst nicht nur ein labendes Genußmittel, sondern auch ein wohl-schmedendes Naturheilmittel bildet. Möge das immer mehr anerkannt und gewürdigt werden. Täglich soll es auf unserm Speisetisch stehen zu Nutz und Frommen für Jung und Alt! —  
Dr. Thraenhart.

## Des Wanderns Einfluß auf die Nerven.

Wenn du an Pult und Tische  
Geschäft dich lahm und krumm,  
Zum Teufel ging die Frische  
Samt dem Ingenium;  
Dein Hirn wie zähes Leder,  
Wie Schwarzblech hat dein Kopf:  
Zerstampe dann die Feder,  
Reiß aus, du armer Tropf!  
Raus aus dem Haus!  
Raus aus der Stadt!

Diese Fersé aus dem Fremdenbuche der Douglasshütte am Fuße der Scesaplana sind der Wonne schrei eines der vielen „Mühseligen und Beladenen“, die, erschlaft unter dem Druck des nervenzermürenden Daseinstampfes, beim Wandern Erholung gefunden haben in dem unerlöschlichen Labequell der Natur.

Jeder empfindet bei längerem Wandern diese wohl-tuende Erleichterung, die Erfrischung von Geist und Gemüt. Wandern ist keine Gymnastik zur Erzeugung von Athletenmuskeln oder zur Erlangung turnerischer Gelenkigkeit; sein Hauptwert besteht in der Kräftigung der lebenswichtigsten Organe (Lunge und Herz) und in seiner Gesundungs-kraft für Nerven und Gehirn.

Immer mehr lernt die Wissenschaft erkennen, von wie verhängnisvollem Einfluß die Stoffwechselprodukte, Kohlen-säure, Ermüdungsstoffe auf die Leistungsfähigkeit des Nerven-systems sind, und bezeichnet sie deshalb als „Selbstgifte“. Diese schwemmt nun das durch die körperliche Bewegung schneller pulsierende Blut rasch und vollkommen weg. In einem hurtig fließenden Bächlein setzen sich niemals Schlamm, Fäulnis- und Verwesungsstoffe an, wohl aber in einem träge fließenden Graben.

Im Blutstrom unseres Körpers schwimmen ungefähr 25 Billionen Frachtschiffchen, die den Geweben fortwährend neue Nahrung zuführen: Das sind die Blutkörperchen. Natürlich können sie schneller ihre Nährfracht und öfter an den Bestimmungsort befördern, wenn rasch fließender Blutstrom ihnen eine flotte Fahrt verleiht. Es tritt also ein schnellerer Ersatz der geschwächten oder verbrauchten Nerven-substanz ein.

Die wertvollste Ladung jener Frachtschiffchen ist der Sauerstoff. Er wird eingeladen in den Lungen. Befindet

sich aber in diesem Depot kein genügender Vorrat, so hat das schlimme Folgen. Wenn wir ruhen oder sitzen, atmen die Lungen nur ganz oberflächlich, nehmen also nur wenig Sauerstoff auf; befinden wir uns in „schlechter“, sauerstoffarmer Luft, in geschlossener Zimmern, überfüllten Räumen, dann können die Lungen beim besten Willen nicht genügend von diesem Lebenselixier bekommen, Nerven und Gehirn leiden not, wir werden schwach, matt, hinfällig, es tritt schließlich Schwindel und Ohnmacht ein.

Wie anders beim Wandern draußen in der freien Natur, wo jedes Blatt und jeder Grassalm eine kleine Sauerstofffabrik darstellt! Befreit vom drückenden Alp der Zimmerluft, atmen die Lungen in vollen Zügen die lebenspendende Luft ein. Ja — in vollen Zügen! Denn auf das Fünffache steigt die Luftaufnahme infolge des tieferen und rascheren Atemholens schon beim Wandern von 5 Kilometern in der Stunde. Da können die Blutkörperchen immer von neuem im Lungendepot sich voll befrachten und den Nerven sowie dem Gehirn ihren Kraftspender zuführen. Das ist eine durchgreifende Stärkungskur für das gesamte Nerven-system, welche die Widerstandsfähigkeit, Spannkraft und geistige Elastizität ganz bedeutend erhöht. „Soll geistiges Leben wohl gedeihen, so muß der Leib ihm Kraft verleihen.“

Alle Abgearbeiteten, Hypochonder, Nervösen sollen wandern über Berg und Tal, so oft und so lange wie möglich. Ihr selbstquälerisches Grübeln, das beängstigende Gefühl verringerter Leistungsfähigkeit, die drückenden Gedanken an Beruf und häusliche Sorgen werden verdrängt von den stets wechselnden Eindrücken in der herrlichen Natur, vom Kampf und Spiel der Tiere, vom Wachsen und Blühen der Pflanzenwelt. Eine harmonische, fröhliche Gemütsverfassung stellt sich ein. Durch die allmählich verlängerten Wanderungen hebt sich das Vertrauen auf die eigene Leistungsfähigkeit. Man kehrt frisch und gestärkt von der Wanderung heim, erfreut sich wie nie zuvor eines lebhaften Appetits und erquickenden tiefen Schlafes.

Frisch auf drum, frisch auf in hellen Sonnenstrahl,  
Die Quellen erklingen, die Bäume rauschen all,  
Wohl über die Berge, wohl durch das tiefe Tal;  
Mein Herz ist wie 'ne Lerche und stimmt ein mit Schall!