

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 4 (1946-1947)  
**Heft:** 8

**Rubrik:** Warenkunde

#### **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:** 29.01.2026

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

## Warenkunde

### Himbeeren

Da die Himbeerzeit bereits im vollen Gange ist, möchte ich nicht unterlassen, alle Leser auf die Wichtigkeit dieser Beerenfrüchte aufmerksam zu machen.

Die Himbeere ist eine der Vitamin-C reichsten Beerenfrüchte, die wir besitzen.

Wer irgendwie mit den Nerven zu tun hat, und ich glaube, eine Nervenstärkung haben wir alle nötig in der heutigen Zeit, der bediene sich dieser wunderbaren Frucht!

Am besten ist es, man isst sie roh. Man kann über die ganzen Früchte etwas Rahm gießen, so man hat und darüber Zucker, wenn möglich Rohrzucker streuen, wenn man nicht vorzieht, die Beeren ohne irgendwelche Zutaten zu genießen. Man kann die Beeren aber auch zerdrücken und Zucker beimengen, wenn sie einem sonst zu sauer sind. Sehr gut ist die Beigabe von Knäckebrot mit Butter oder Zwieback. Auch Flocken, vor allem Weizenkeime können beigegeben werden. Wer die Beeren mit Weizenkeimen zusammen genießt, hat den Vorteil durch die Beeren Vitamin-C und durch die Weizenkeime Vitamin-D zu erhalten. Dies bedeutet eine wunderbare Kombination zur Regenerierung der Nerven und der Drüsen.

Man verpasse es also nicht, die Beerenzeit richtig auszunützen! Wer keine Gelegenheit hat, solche günstig einzukaufen oder keinen Wald in der Nähe weiß, der ihm die Beeren liefern kann, tut gut, wenn er sich ein kleines Plätzchen Gartenland erübrigt, in dem er seine eigenen Himbeeren zieht, damit er nächstes Jahr nicht wieder klagen muss: «Ich kann keine Himbeeren aufstreben!» Die Himbeeren nehmen nicht viel Zeit in Anspruch zur Pflege, und so sollte es jedem mehr oder weniger möglich sein, sich diesen wichtigen Vitamin-C-Lieferanten selbst zu ziehen.

Kinder und Rekonvaleszenten sollten möglichst viel Himbeeren erhalten. Man kann Vitamin-C zwar auf die Dauer nicht aufspeichern, aber man kann während der Beerenzeit durch eine Beerenkur die Nerven regenerieren, so dass sie nachher wieder ihre volle Tätigkeit entfalten können.

Wer glaubt, die Früchte nicht ertragen zu können, wem sie Magenbrennen und andere Beschwerden zu verursachen vermögen, der sollte die Fruchtsäure durch Beigabe von Haferflocken oder sonst einer Flockenart neutralisieren. Die Flocken nehmen nämlich etwas von der Fruchtsäure auf, es gibt eine Verbindung, so dass die freie Säure d. h. die angreifende Säure im Magen nicht mehr zur Geltung kommt. Wer die Kernchen nicht erträgt, muss eben den Saft auspressen oder die Beeren durch ein Passiersieb passieren, wodurch die Kernchen zurückbleiben und niemanden mehr belästigen können. Viele Patienten, besonders solche, die Prothesen tragen, klagen eben jeweils, dass die Kernchen zwischen die Zähne kämen, welchem Uebelstand auf die erwähnte Art abgeholfen werden kann. Auf alle Fälle sollte niemand verfehlten, von diesem hervorragendsten der Nervennahrungsmittel Gebrauch zu machen und davon zu profitieren.

### Kirschen

Die reichliche Kirschenreise hat allerorts zum Genuss von Kirschen eingeladen. Kirschen wirken sehr günstig auf die Leber, wenn nicht zuviel gegessen wird, denn ein Zuviel kann schädigen. Bei allen Früchten, die eine spezifische Wirkung haben, besonders bei Steinobst, sollte man mässig sein im Genuss, es sei denn, man sei im Baselbiet, im Fricktal, im Kanton Zug oder im Gebiet von Spiez geboren, wo man von Jugend an grössere Quantitäten gewöhnt ist. Der Körper kann sich natürlich auf eine solche Nahrung einstellen, besser aber ist es, man isst von diesen Früchten mässig, besonders derjenige, der mit der Leber zu tun hat, sollte Kirschen in kleinen Quantitäten regelmässig essen, nie aber in grossen Mengen zu sich nehmen, damit er keine Störungen bekommt.

Was noch im besondern zu erwähnen ist, das ist das Spritzen. Es ist dies eine leidige Sache, wenn schon es Spritzmittel gibt, die an und für sich harmlos sind. Es sind aber auch solche im Gebrauch, die wirklich nicht empfehlenswert sind. Schon öfters habe ich darüber geschrieben, und ich möchte es nochmals erwähnen, dass man auf keinen Fall Spritzmittel verwenden sollte, die Kupfer, Blei oder Arsenik enthalten. Wenn die Bäume noch keine Früchte angesetzt haben, könnte man eventuell die Kupferspritzmittel noch am ehesten dulden, wenn schon sie im Boden wesentliche Schädigungen verursachen können. Spritzmittel dagegen, die Blei oder Arsenik enthalten, sind voll verwerflich. Es sollte von Gesetzes wegen verboten

werden, solche Spritzmittel verwenden zu dürfen. Die Wissenschaft kann andere Wege suchen, um biologische Spritzmittel ausfindig zu machen, wenn die andern verboten werden. Einige neuere Spritzmittel, die bereits aufgekommen sind, zeigen, dass diesbezüglich manches gefunden wurde und noch gefunden werden kann, wenn man auf dem rechten Wege sucht.

Wer Kirschen geniesst, die mit schädlichen Giftmitteln gespritzt worden sind, der kann sich dadurch leicht Schwierigkeiten zuziehen. Ich habe diesbezüglich in meiner Praxis des öfters Vergiftungen feststellen können.

Auch Tierärzte bestätigen die Schädigungen, die arsenikhaltige Spritzungen bei den Tieren zu verursachen vermögen. Ich erinnere mich diesbezüglich noch ganz besonders an einen Tierarzt vom Kanton Zürich, mit dem ich hierüber gesprochen habe.

Man sollte daher diese Misstände unbedingt berücksichtigen und ändern.

Es lässt sich nicht immer ohne weiteres feststellen, ob Kirschen gespritzt worden sind oder nicht. Oft aber sieht man noch die Spritzflecken am untern Teil der Kirschen, wo der Spritztropfen zusammenläuft und eine milchige Trübung verursacht. Es ist notwendig, die Kirschen dieserhalb zu prüfen und keine solchen Kirschen einzukaufen.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

Bei Drüsen- und Stoffwechselkrankheiten, Rheumatismus, Gicht und Ischias, Fuss-, Bein- und Kreuzschmerzen, Lähmungen, etc. finden Sie Hilfe und besten Erfolg im

## HERBALUXBAB GERSAU

(Kräuterheilverfahren)

Hotel Müller - Telephon 6 06 12  
Leitung: Franz Duss, Badmeister

Aus dem **Flex-Sil** Dampf-Kochtopf  
jede Gabel voll ein Festessen!

## Bioforce-Dünger

ist wieder erhältlich in seiner bewährten, biologischen Zusammensetzung!

Bioforce-Dünger enthält: die wichtigsten Spurenelemente ausser den notwendigen Nährstoffen für Gemüse-, Beeren- und Baumkulturen.

Er wird zu folgenden Preisen per Nachnahme geliefert:

10 kg	Fr. 5.75
25 kg	Fr. 13.50
50 kg	Fr. 22.50
100 kg	Fr. 39.50

**Laboratorium „Bioforce“ Teufen**