

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Wildfrüchte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968896>

#### **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:** 29.12.2025

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

sammen, um auf der breiten, steinernen Treppe der Kirche zu räuchern. Ein aus der alten Zeit der spanischen Herrschaft stammender Kirchenbau dient heute dem Kult einer eigenartigen Mischreligion, die aus den Überresten der von Spaniern hereingebrachten katholischen Bräuche und der Verehrung ihrer eigenen Idole zusammen gemixt ist. Da wird an den Festtagen ständig auf den Stufen der Kirchentreppe geräuchert und gebetet, und wenn man zuhorcht, hört man die Namen katholischer Heiliger in friedlicher Verbindung mit den ursprünglichen Symbolen und Gestalten der eigenen Verehrung. Wer diese Stadt und andere mehr in Guatemala besucht, steht da und staunt über den Eifer und die Ausdauer dieser Leute, die in ihrer kindlichen Einfalt das pflegen, was ihnen ihre Tradition auferlegt hat.

Hier nun auf dieser Treppe ist auch die Stätte, so erklärten es mir Einheimische selbst, wo die alten Medizinhäner ihren Söhnen die geheimen Künste der Magie und der Kräuterheilkunde in aller Verschwiegenheit mitteilen. Leider ist in diesen Ländern, ja sogar oft auch bei uns, beides zusammen vermengt, das Magische mit der reinen Klarheit der Naturheilmethode, so daß sich diese Verquickung wie die Darbietung eines wertvollen Schatzes in einem unreinen Gefäß auswirkt.

Weiß man nun aber hierüber Bescheid, und trennt man sorgfältig alles Magische, Dämonische, Okkulte von dem sachlichen Wissen der Kräuterheilkunde, das die Indianer, wie auch andere Naturvölker besitzen, dann kann man ihm manch Wertvolles entnehmen. Schließlich ist dieses Wissen auf Erfahrung und Beobachtung naturverbundener Menschen aufgebaut, nur sollte es eben in keiner Weise mit Magie und Dämonismus verquickt sein, aber leider sind diese Völker meist darin gefangen und sind deshalb nicht frei, wie wir frei sein können, obwohl auch bei uns das Mystische immer mehr Anziehungskraft gewinnt. Anders verhält es sich indes bei der Schulmedizin, die den Naturvölkern wirklich nur das Sachliche ablauscht, wodurch sie ihnen schon manch wertvolles Mittel mit vorzüglichen Wirkungs- und Heileffekten verdanken kann. Zwar hüten im allgemeinen besonders die Indianer ihre Geheimnisse auf dem Gebiet der Heilkunde sorgfältig und übermitteln sie bloß ihren Eingeweihten oder bewahren sie als wohlgehütetes Eigentum des Volkes. Lebt aber jemand von uns längere Zeit unter ihnen, dann kann er doch dies und jenes erhaschen oder ablauschen, was auch für uns wertvoll und nützlich sein kann.

#### Weitgehendere Möglichkeiten

Während die tiefsten Geheimnisse der Heilkunde in Chicicastenango nur den Söhnen auf der Kirchentreppe heimlich kundgetan werden, sind bei uns weitgehende Verbreitungsmöglichkeiten geboten. Auch wir besitzen alte, überlieferte Erfahrungen in der Pflanzenheilkunde und auf dem weitverzweigten Gebiete der Naturheilmethode. Dazu sind in den letzten drei, vier Jahrzehnten viel neue Erkenntnisse hinzugekommen. Es wäre bestimmt schade, wenn all dieses wertvolle Wissen nur in den Köpfen einiger Menschen sitzen bliebe, die solches in der Regel mit sich ins Grab nehmen würden, ohne es zum Nutzen der Allgemeinheit weitergeleitet zu haben. Um allen Menschen, die es wünschen, einen Großteil der einfachen, bewährten Naturheilanwendungen zukommen zu lassen, habe ich mir vorgenommen, all meine Erfahrungen immer wieder zu Papier zu bringen. Der größte Teil davon ist bereits in dem Buche «Der kleine Doktor» niedergelegt. Immer wieder erinnere ich mich erneut an diese Pflicht, wenn ich an die Maya-Indianer denke, die ihre Geheimnisse ihren Söhnen auf der Kirchentreppe von Chicicastenango mitteilen. Wir können dieser Verpflichtung die Hilfe unserer Druckerzeugnisse weit umfassender Genüge leisten. Selbst jene, die sich damit nicht unmittelbar befassen, können doch an der Verbreitung wertvoller Hilfsmittel Anteil nehmen. Wer den Wert einfacher Naturheilanwendungen erfaßt und nutzbrin-

gend erprobt hat, wird deren treue Hilfleistung kaum für sich alleine behalten wollen. Es wird ihn drängen, auch die vielen Bekannten und Freunde damit bekannt zu machen. Am gründlichsten geschieht dies mit Hilfe des erwähnten Buches «Der kleine Doktor». Daher wäre es vielleicht gar nicht unangebracht und weit wertvoller als irgend ein anderes Geschenk, einem Freund und Bekannten das vielseitige Naturheilbuch «Der kleine Doktor» als Gabe darzureichen. Dies wirkt sich bestimmt nützlicher aus, als es der beste Kuchen könnte, der, nachdem er gegessen ist, für immer verschwunden bleibt. - Nicht so «Der kleine Doktor», denn Monate, nachdem jemand seine Ratschläge angewandt und erprobt hat, macht sich sein wirkungsvolles Dasein des öfters durch ein Dankschreiben bemerkbar. Wer in schwierigen Lebenslagen zuverlässige Hilfe empfängt, ist meist dankbar dafür, daher lohnt es sich, solche Hilfe weiterzuleiten. In diesem Zusammenhang möchte ich selbst den Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» ebenfalls ein kleines Geschenk anbieten und ihnen dadurch das Schenken erleichtern. Wer den am Schlusse der Zeitung gedruckten Gutschein bis zum 20. Dezember einschickt, erhält «Den kleinen Doktor» in der neu revidierten und erweiterten 5. Auflage, in Leinwand gebunden, zu Fr. 10.—, statt wie üblich zu Fr. 12.—. Diese Vergünstigung dauert jedoch nur bis zum 20. Dezember. Später eingehende Bestellungen werden wieder zum Normalpreise ausgeführt, denn das Buch ist in seiner schönen Ausführung an und für sich schon billig. Wir sind überzeugt, den Käufern, wie auch jenen, die damit beschenkt werden, eine große Freude zu bereiten. Wer das Buch noch nicht sein eigen nennt, darf auch für sich selbst von dieser Vergünstigung Gebrauch machen.

#### Wildfrüchte

Wenn wir im Herbst durch die Täler des Unterengadins fahren oder uns im Voralpengebirge des Berner Oberlandes aufhalten, wenn wir im Wallis einige schöne Wanderungen unternehmen oder im Jura, der ganz besonders reizend sein kann, verweilen, dann treffen wir immer wieder Sträucher der wilden Rose, also der Hecken- oder Hagrose mit ihren schönen roten Hagebutten an. Voll Freude sehen wir diese in der Herbstsonne leuchten. Aber wir treffen auch noch andere Sträucher mit roten Beeren an, so die Berberitzen, deren kleine Trauben mit etwas dunklerem Rot versehen sind und uns mit ihrer schönen Farbe eindringlich anstrahlen. Im Maggiatal findet sich noch eine dritte Sorte von Wildfrüchten vor. Es sind dies die Sanddornbeeren, deren rötlicher Farbton etwas ins Gelbliche übergeht. Auch Vogelbeeren sind mit ihren schönen, roten Dolden häufig vertreten. Sie erfreuen nicht nur den Naturfreund, sondern sind auch für die Vögel eine angenehme Augenweide und ein geschätzter Anziehungspunkt. Aber nicht nur zum Anschauen sind all diese Beeren geschaffen worden, sondern auch für unsere Gesundheit, denn sie enthalten außerst wichtige Stoffe, die wir in den übrigen Früchten oft überhaupt nicht vorfinden oder in der Regel nicht in der gleichen Form und Menge. Ihr Reichtum an Vitamin-C ist allgemein bekannt. Bestimmt ist dieses wertvoller als jenes, das durch Trockendestillation oder sonstwie gewonnen wird und in einer Tablette eingenommen werden kann. Wir sollten es uns merken und es nie vergessen, daß all diese natürliche Vitamine mit ihren Begleitstoffen viel wertvoller sind als in ihrer Reindarstellung. Ein gehende Versuche und Beobachtungen haben gezeigt, daß man mit den rein dargestellten Vitaminpräparaten niemals den vollen Effekt erzielt, den diese Wirkstoffe in unserem Körper auszulösen vermögen. Ein reichhaltiges Assortiment von Mineralbestandteilen, von Spurenelementen finden wir in den erwähnten Wildfrüchten vor. Wir können uns leicht erklären, wieso dem so ist, wenn wir daran denken, daß diese Wildfrüchte auf urwüchsigem Boden gedeihen, der nicht mit Chemikalien verdorben ist und dessen Bakterienflora noch in der vollen natürlichen,

aktiven Zusammensetzung wirksam sein kann. - Wildfrüchte sind also für uns ein Reservoir aktiver Kräfte und vermögen manches Manko zu ersetzen, das bei unserer Ernährung infolge der Einnahme von Produkten aus einem zum Teil verdorbenen Kulturboden in Erscheinung getreten ist.

#### Kennt Ihr uns alle?

Die Hagebutten haben neben den erwähnten Vorzügen zudem noch den Vorteil, daß sie angenehm anregend auf die Niere, also auf die Diurese einwirken. Jeder daher, der unter einer mangelhaften Nierentätigkeit leidet, erhält durch die Einnahme eines Hagebutten-Produktes nicht nur ein gutes Nahrungsmittel, sondern auch ein geschätztes Heilmittel.

Die Sanddornbeeren, die neben ihrem Vitaminreichtum, vielleicht aber auch mit diesem verbunden, eine eigenartig komplexe Wirkung ausüben, können dadurch die endokrinen Drüsen gewissermaßen verjüngend und regenerierend beeinflussen. Diesen Wirkungseffekt können wir alle gut gebrauchen, denn wir haben ihn in der heutigen, anspruchsvollen Zeit sehr nötig. Man kann also ruhig behaupten, daß die Einnahme von Sanddorn-Präparaten für den ganzen Körper eine Auffrischung, eine Kräftigung und Stärkung und eine Regeneration zur Folge haben kann, denn die Erfahrung hat dies bereits reichlich bestätigt.

Über den Vorzug der Berberitzen können wir schon in alten Kräuterbüchern lesen, daß sie zur Bekämpfung von Skorbut wunderbar wirksam sind. Sie helfen beispielsweise das Zahnbluten und andere skorbutische Erscheinungen beseitigen, befestigen auch die Zähne und wirken somit günstig bei Paratentose. Früher wurde aus den Berberitzenbeeren sogar ein Wein zubereitet. Auch die Vögel schätzen die Beeren sehr, denn sie bedienen sich ihrer gerne. Dieser Umstand beweist, daß wertvolle Kräfte darin enthalten sein müssen, denn die Vögel finden instinktiv immer das, was für sie notwendig und gut ist.

Auch die Vogelbeeren sind, was ihr Name ja ohne weiteres verrät, und was wir bereits schon angetönt haben, den Vögeln sehr willkommen, doch sie dienen auch uns ausgezeichnet, wenn wir heisen sind. Man sollte daher jeden Herbst Vogelbeeren pflücken und trocknen, um sie bei Heiserkeit zu kauen und den etwas bitteren Saft zu schlucken. Er hilft ausgezeichnet die Schleimhäute zu pflegen. Für Sänger wirken diese Beeren daher zur Pflege des Halses und der Schleimhäute wie eines der natürlichen Hustenbonbons.

Noch eine andere Beerenart leuchtet wie ein weißes, rotbackiges Gesichtchen durch den Herbstwald. Es sind dies die Preiselbeeren, die sich gegen Ruhr, also gegen Durchfälle sehr gut bewährt haben. Sie wirken somit gleich wie getrocknete Heidelbeeren, die in der Hinsicht ganz zuverlässig sind. Bei Appetitlosigkeit helfen die Preiselbeeren ähnlich wie die Berberitzenbeeren, denn diese gerbstoffhaltigen Beeren wirken allgemein gut bei Mangel an Appetit. - Die Preiselbeere ist die einzige Wildfrucht, die einen Säureüberschüß aufweist, aber sie ist trotzdem als Heilnahrung sehr zu empfehlen.

Ihrer Vorzüge wegen sollte man die erwähnten Wildfrüchte viel mehr verwenden. Es wäre daher vorteilhaft, sie auf unseren Herbstwanderungen reichlich zu beachten. Es wird für uns von nicht geringem Nutzen sein, wenn wir neben dem Genuss der schönen Aussicht, der gesunden, frischen Luft, der Atmung und Bewegung auch noch den Rucksack mit Wildfrüchten füllen, nicht nur wegen dem Wert, den uns die Wildfrüchte zu Hause darreichen, sondern auch, weil das Einsammeln eine gesunde und bestimmt erfreuliche Tätigkeit ist. Allerdings sollten wir dabei darauf achten, daß wir die Sträucher nicht beschädigen, denn sie möchten uns auch das kommende Jahr wieder dienlich sein.

Wer sich nun im vergangenen Herbst nicht selbst mit Wildfrüchten eindecken konnte, der kann sich im Reformhaus die fertigen Wildfruchtpräparate wie Hagebuttenmark, Berberitzenmark und Sanddorn-Sirup beschaffen. Werden diese Produkte aus dem frischen, ungekochten Fruchtmarsk und Saft zubereitet, dann ist ihre Wirkung umso stärker, denn die Werte stehen in unveränderter Form zur Verfügung. Es ist für unsere Kinder sehr vorteilhaft, wenn sie regelmäßig Wildfruchtprodukte als Brotaufstrich erhalten, ganz besonders, wenn diese zudem noch mit Honig und anderen Fruchtsäften durchsüßt sind. Sie erhalten dadurch ein Maximum von einem Stärkungs- oder einem gesunden Ergänzungsmittel, denn diese Nahrungsmittel sind wirklich im wahren Sinne des Wortes zugleich auch noch Heilmittel.

#### Gesundheitskaffee

Unsere Vorfahren hinterließen uns bis ins Mittelalter hinein Berichte über Schweizerfrauen, die schon damals Eicheln gesammelt, geröstet und als Kaffee verwendet haben. Dies war so üblich, weil man in unserem Lande davon überzeugt war, daß durch den Genuss dieses Eichenkaffees unsere Verdauung gut geregelt würde, und daß die Bitterstoffe auch der Leber gute Dienste leisteten. Noch viele andere Berichte liest man in alten Schriften über die Wirkung der Eicheln. - Gleicherweise fanden auch die Wurzeln der Wegwarte, die die Vorgängerin unserer heutigen kultivierten Zichorienwurzel ist, infolge ihrer Bitterstoffe im Kaffee Verwendung, denn schon damals war im Volksmund bekannt, daß Bitteres Bitteres vertreiben kann. Kein Wunder daher, daß man auch noch die Löwenzahnwurzel mit dem gleich guten Erfolg zuzog. Später fügte man diesen drei Zutaten auch noch geröstetes Getreide bei, vor allem Roggen und Gerste. Schließlich verbesserte man auch noch den Geschmack durch Beigabe von Süßfrüchten, wobei man hauptsächlich Feigen verwendete. Auf diese Weise entstanden mit der Zeit die bekannten, guten, geschmackvollen Getreide- und Fruchtkaffees.

Wer eine sehr geglückte Zusammenstellung, die auch geschmacklich vorzüglich mundet, kennen lernen möchte, versuche einmal A. Vogel's Getreide- und Fruchtkaffee in den blauen Päcklein, der so gut schmeckt, daß ihn viele Verbraucher nicht ohne weiteres vom gewöhnlichen Kaffee unterscheiden können. Alle jene, die abends nach einer Tasse Bohnenkaffee nicht gut schlafen können, sollten einmal dem Vogelkaffee zusprechen. Wer glaubt, er könne vom Bohnenkaffee nicht lassen, mische einen Drittel oder einen Viertel davon unter den erwähnten Vogelkaffee, und er erhält dadurch, volkstümlich gesprochen, den Batzen und das Weggli.

A. Vogel's Getreide- und Fruchtkaffee ist seit 35 Jahren auf dem Speiseplan von Tausenden von Familien, die auf gesunde Nahrungs- und Genussmittel eingestellt sind.

#### Wer hilft uns helfen?

Die Erfolge unserer Mittel und Verordnungen haben den Kreis unserer Patienten und Abnehmer immer weiter geöffnet. 80 bis 120 Zuschriften bringt uns die Post täglich zur Erledigung ins Haus. Es ist bestimmt eine schöne, aber auch eine große Aufgabe alles gewissenhaft und individuell zu erledigen.

Daß wir all dies nicht mehr alleine bewältigen können, wird jedem Leser klar sein. Wir brauchen zuverlässige Hilfskräfte, denen es daran gelegen ist, die Arbeit nicht nur mit den Händen, sondern auch mit Liebe und einer innern Verbundenheit zur Sache durchzuführen.

Eine zuverlässige Kraft, die uns über fünf Jahre treu geholfen hat, steuerte ihr Lebensschifflein in den Hafen der Ehe hinein, weshalb wir für sie einen ebenso treuen, eifigen Ersatz benötigen. Wir suchen daher jemanden, der Freude daran hätte, uns die vielen Briefe und Anfragen,