Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 3

Artikel: Unser Kernobst
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551792

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: 09.08.2025

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

Teufen (App.), März 1957

14. Jahrgang — Nr. 3

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 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postscheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Aepfel und Birnen. / 2. Unser Kernobst. / 3. Vitamin-C. / 4. Säftekuren. / 5. Föhnempfindlichkeit. / 6. Der Weg zu arabischen Märchenerzählern und in die Zukunft. / 7. Fragen und Antworten: a) Pilzerkrankung auf dem Kopf; b) Rasche Heilung einer Hodenentzündung. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Günstige Beeinflussung von Bronchialasthma; b) Rasche Hilfeleistung gegen Migräne.

AEPFEL UND BIRNEN

Mitten im Winter, wenn alles verschneit,
Und auf den Bäumen rein nichts mehr gedeiht,
Ja, wenn sogar schon der Frühling im Land,
Holst du dir gern' mit geschäftiger Hand
Aepfel und Birnen vom Keller empor,
Keiner von ihnen dort unten erfror.
Knellig und saftig sind alle sie wohl,
Denn jeder zur Nahrung dir dienen soll!

Wie herrlich, daß ohne unser Bemüh'n,
Jeweils im Frühling die Bäume stets blüh'n,
Jeweils die Früchte uns reifen heran,
Daß jeder im Herbst sie sich ernten kann,
Daß hilfreich sie dienen in knapper Zeit,
Bis uns ihr Segen von neuem gedeiht.
Eigenartig, dies Wirken und Streben,
Der Kreislauf, der uns schenket das Leben!

Und heimlich versteckt im Gehäuse drin
Sitzen viel Kernen mit wichtigem Sinn.
Welcher von ihnen wohl einmal schlägt aus,
Daß sich entwickelt ein Baum wohl daraus?
Wunder die Fülle birgt stets was wir seh'n,
Können die Urkraft wir auch nicht versteh'n.
Aepfel und Birnen für unseren Mund
Halten den Winter hindurch uns gesund!

Unser Kernobst

Aepfel und Birnen

Bestimmt mußten vor ungefähr 6000 Jahren zwischen Euphrat und Tigris andere klimatische Verhältnisse geherrscht haben als heute, sonst hätten Adam und Eva weder Aepfel noch Birnen, also kein Kernobst genießen können. Unser Kernobst wächst nämlich nur in der gemäßigten Zone. In subtropischen oder tropischen Ländern gedeiht es nicht, ausgenommen in der Höhe, also in den Berggegenden, in denen das Klima ungefähr demjenigen der gemäßigten Zone entspricht.

Obschon es Hunderte Sorten von Kernobst, also von Aepfeln und Birnen gibt, die untereinander geschmacklich sehr verschieden sein mögen, besteht doch in bezug auf den Gehalt, die Nähr- und Heilstoffe mehr oder weniger eine gemeinsame Linie.

Die Bekömmlichkeit von Aepfeln und Birnen ist verschieden. In der Regel werden die mehr neutralen Aepfel besser ertragen als die Birnen. In der Schweiz galt vor 30, 40 Jahren ein gutes Stück Bauernbrot mit einem Apfel zusammen als die gegebene Zwischennahrung. Bestimmt hätte der damaligen Landbevölkerung nichts besser schmecken können, aber auch für die Stadtbewohner war dies ein Leckerbissen, denn sie waren noch nicht so verwöhnt, wie sie es heute sind.

Ueberhaupt war man damals noch vielmehr mit allem Natürlichen verbunden. Welch eine Freude genoß man doch, wenn nach der entzückenden Kirschenblütezeit auch die hochragenden Birnbäume ihre schneeweißen Blüten entfalteten und zwischenhindurch die Aepfelbäume ihre rosige Pracht zeigten. Wie kleine Rosaschälchen heißen noch heute die großen, schönen Apfelblüten das emsige Bienenvolk willkommen, nur bewundern heute vielleicht weniger dankbare Menschenaugen die immer wiederkehrende Schönheit als in frühern Zeiten, in denen man für natürliche Gaben noch mehr Wertschätzung empfand. Obwohl es früher weniger gepflegtes Tafelobst gab als heute, waren doch die Früchte meist herrlich würzig, denn der Boden war noch nicht so ausgelaugt, wie er es heute vielerorts ist. Oft erhält man die schönsten kalifornischen Aepfel, die gegenüber unserem noch urwüchsigeren Schweizerobst geradezu fade schmecken. - Diesen Vorzug sollten wir uns nicht durch allerhand scheinbar wirtschaftliche Vorteile der Neuzeit rauben lassen. Auch das Spritzen kannte man früher nicht, weshalb man noch herzhaft in einen knelligen Apfel oder eine saftige Birne hineinbeißen durfte. Im allgemeinen sind diese Vorzüge verloren gegangen, und man darf sein Obst, wenn man es nicht selbst sorgfältig gezogen hat, nicht mehr unbedenklich ohne eine gewisse Nachprüfung des hübschen Kleidchens genießen. Schade, sehr schade!

Unbeachtete Eigenarten der Aepfel

Die Wissenschaft und auch moderne Ernährungs-Therapeuten wissen mit dem Apfel nicht viel anzufangen. Er enthält keine bis jetzt bekannten, spezifischen Stoffe. Vitamine, Fermente, Mineralbestandteile, kurz gesagt, alle Vitalstoffe sind nur in verhältnismäßig kleinen Mengen vorhanden und fallen daher auch nicht durch das erhebliche Quantum eines wichtigen Stoffes auf.

Gegen blutendes Zahnfleisch, überhaupt zur Pflege des Gebisses ist es sehr gut, morgens und abends einen rohen Apfel zu essen. Obschon durch reichlichen Apfelgenuß Zahnblutungen oft verschwinden, verrät uns die Analyse erstaunlicherweise, daß der Vitamin-C-Gehalt des Apfels sehr gering ist.

Hat man sich mit irgend einer schlechten Nahrung den Magen verdorben, dann ist in der Regel der Apfel das erste Nahrungsmittel, das nach dem Fasten wieder ertragen und eigentlich von all jenen, die ihre natürliche Fähigkeit und Funktion eines gesunden Instinktes nicht verloren haben, instinktiv gefordert wird.

Daß Aepfel für das Gedächtnis gut sind, hat uns die Erfahrung gezeigt, und doch ist der Phosphorgehalt bei den Aepfeln sehr gering.

Früher behauptete man auf Grund von Erfahrung und Beobachtung, daß Aepfel zu guten und starken Knochen verhelfen, aber ihr Kalkgehalt ist fünfmal kleiner als bei Bananen.

Aepfel helfen ausgezeichnet bei Durchfall, was diese Frucht besonders in der Säuglingspflege und Ernährung als ein wertvolles Heilmittel unentbehrlich und wirksam sein läßt. Ist an dieser Wirksamkeit vielleicht die Apfelsäure schuld? Aprikosen haben dreimal soviel Apfelsäure als der Apfel selbst und doch verursachen sie eher Durchfall, als daß sie ihn heilen könnten.

Der Apfel ist, was wir bis jetzt sicher allgemein kaum gewußt haben, eine der rätselhaftesten Früchte, die es gibt. Er wirkt, hilft, heilt, aber man weiß nicht wie und warum! Er gleicht einem bescheidenen Menschen, der überall Gutes tut, ohne daß andere dies gewahr werden mit Ausnahme jener, die es an sich selbst erfahren.

Apfelsaftdiät

Apfelsaftkuren wirken Wunder bei Rheuma und Arthritis, und auch da weiß man nicht genau wieso. Ein wöchentlicher Apfelsafttag ist zur allgemeinen Reinigung des Organismus sehr vorteilhaft. Man nimmt tagsüber stündlich 1—2 dl Apfelsaft ein, den man langsam unter gutem Einspeicheln schluckweise trinkt. Am darauf folgenden Morgen setzt man sich 1—2 dl Apfelsaft und 1 dl unraffiniertes Oliven- oder Sonnenblumenöl vor und nimmt abwechslungsweise einen Schluck Apfelsaft zusammen mit einem Schluck Oel ein, bis beide Gläser leer sind. Das Oeltrinken ist nicht jedermanns Sache, denn es kann sehr leicht widerstehen, wenn man es aber mit dem Apfelsaft zusammen trinkt, läßt es sich erstaunlicherweise sehr gut einnehmen. Man kann mit dem Trinken von Apfelsaft noch bis Mittags fortfahren wie am ersten Tag, dann nimmt man gelegentlich an seiner Stelle ein Glas frisch gepreßten Karottensaft ein, läßt später einen kleinen Fruchtsalat folgen und zum Abendessen kann eine leichte Gemüsemahlzeit eingenommen werden. Auf diese Weise läßt sich eine vorzügliche Reinigung der Organe, vor allem der Leber und Galle erwirken.

Einen günstigen Einfluß haben Aepfel auch auf das Zentralnervensystem. Da sie beruhigen, beseitigt eine Apfeldiät mit der Zeit auch Aufregungszustände, rhythmische Zuckungen einzelner Muskelgruppen, Schreikrämpfe, Störungen im Gehvermögen, ja sogar gewisse Gleichgewichtsstörungen, bei denen man keine eigentliche Ursache feststellen kann. Ist der erwähnte Einfluß vielleicht auf die Manganwirkung zurückzuführen, die sich dabei nach der homöopathischen Denkweise womöglich richtig einzusetzen vermag, weil sich im Apfel gerade jene Dosis vorfindet, die wirksam sein kann? Bestimmt ist dabei nicht nur der reine Gehalt an Mangan ausschlaggebend, denn die Stachelbeeren und Pflaumen haben genau soviel Mangan und die Banane hat achtmal soviel Mangan als der Apfel, ohne die gleich günstige Wirkung aufzuweisen. Der Apfel ist sehr erfrischend, anregend und belebend. Vielleicht haben wir für diese Vorzüge eine Erklärung? Ja, denn der Apfel besitzt nämlich einen verhältnismäßig hohen Gehalt an Vitamine-E, dem so wichtigen Fortpflanzungsvitamin, wie man ihm auch sagen könnte. - Hiervon hat er doppelt soviel wie die Banane, dreimal soviel wie die Grapefruit und die Kirschen. - Vielleicht liegt darin die Erklärung, warum Frauen, die in Erwartung sind, oft ein großes Verlangen, ja sogar einen regelrechten Hunger nach Aepfeln haben.

Selbst die kleinen Samen der großen Apfelbäume sind wertvoll, denn diese, im sorglichen Kerngehäuse versteckten Kernchen enthalten wichtige, konzentrierte Stoffe. Jod findet sich darin vor, auch viel Vitamin-E und anderes mehr, was für die Drüsen mit innerer Sekretion, vor allem für die Schilddrüse von großer Heilwirkung ist. - Man sollte darum die Kernen immer essen, denn sie enthalten ein komplexes Wirkstoffgemisch, das als Verjüngungsmittel bezeichnet werden kann. Auch die Schale ist wertvoll, denn sie besitzt den höchsten Vitamin-C-Gehalt, da 100 gr Schale mehr als die doppelte Menge davon aufweist als 100 gr Apfelfleisch. Aus diesem Grund sollte die Schale von ungespritzten Aepfeln stets gegessen werden. Ist man indes nicht sicher, ob Spritzmittel verwendet worden sind, dann sollte man die Aepfel schälen, denn das Risiko ist zu groß, weshalb es besser ist auf den erwähnten Vorteil zu verzichten, als die Gefahr einzugehen, Gifte einnehmen zu müssen, die mehr Schaden anzurichten vermögen, als der Gehalt an Vitalstoffen nützen könnte.

Sei dies alles, wie es wolle, vorderhand ist der Apfel für uns noch ein rätselhafter Wohltäter, dessen Hilfe wir täglich gerne in Anspruch nehmen. Bei Leberstörungen verwenden wir vor allem gekochte Aepfel etwas vorsichtig. Im übrigen aber sind gekochte Apfelschnitze, Apfelmus, Apfelkuchen oder Apfelauflauf sehr beliebt und eine angenehme Abwechslung. - Nicht zu vergessen ist auch das vorzügliche Birchermüesli, das heute sogar über die Grenzen unseres Landes hinaus allenthalben ein gesundes, willkommenes Frühstück oder Abendessen ergibt. - Eine schmackhafte Apfelspeise erhalten wir auch auf folgende Weise. Wir lassen Naturreis ungefähr 5—10 Minuten kochen, fügen etwas Milch bei und lassen quellen bis die Milch aufgeschluckt ist. Dann folgen noch etwas Rohrzucker oder Honig, der Saft von ungefähr 3 Orangen und einer halben Zitrone, auch raffelt man die Schale einer halben Zitrone unter das Ganze und fügt noch eine handvoll Rosinen bei. Auf diese Weise ist die Masse saftig und erfrischend. Auch etwas Butter oder Nussa und geraffelte Haselnüsse können noch beigegeben werden. Von dieser Reismasse bringen wir eine Schicht in eine gut gebutterte Auflaufform, legen eine gleich dicke Schicht zuvor gekochte Apfelschnitzchen, die wir leicht gesüßt und mit dem Saft einer halben Zitrone gewürzt haben, darauf und lassen nochmals als Abschluß eine gleiche Schicht Reis folgen. Einige kleine Butter- oder Nussaklößchen werden auf die obere Fläche gelegt, worauf die Form in den vorgewärmten Ofen gebracht wird. Bei guter Hitze wird der Auflauf innert ungefähr einer halben Stunde schön braun gebacken. Zu Hagebuttentee serviert, ergibt er abwechslungsweise ein beliebtes Abendessen.

Was uns die Birne zu bieten vermag

Einst stand sie in nicht geringem Ansehen, die Birne, denn sie ist ein altes Heilmittel, zugleich aber auch eine angenehme Abwechslung in der Reihenfolge der verschiedenen Früchte. Wie freute man sich doch früher als Kind, wenn man zur Ferienzeit auf dem Land weilte und zusehen konnte, wie der mächtige Heubirnenbaum seine kleinen Früchtchen immer mehr reifen ließ. Wunderbar schmeckten sie und Störungen verursachten sie eigentlich gar nie, wie dies bei den andern Birnen, besonders wenn sie schon etwas überreif, also teig sind, leicht vorkommen kann. Der Birne ergeht es im allgemeinen ähnlich wie den Zwetschgen und Pflaumen, denn sie wird wie diese im getrockneten Zustand besser ertragen, als wenn man sie frisch genießt. «O Birnen, nein danke, die kälten doch», hört man von jenen meist sagen, die absichtlich auf der Fruchtschale die Birnen umgehen. - Es ist wahr, die Birnen wirken etwas stark auf die Magenschleimhäute und noch stärker auf die Harnorgane. Viele Leute müssen nach dem Genuß von Birnen immer doppelt so oft Wasser lösen, ja sogar manchmal wie bei einem Blasenkatarrh in etwas kleinern Mengen. Im Fruchtsalat mit anderen Früchten zusammen ertragen jedoch fast alle Leute die Birnen. Nur bei Leberstörungen müssen sie, besonders auch in gekochtem Zustand, etwas vorsichtig verwendet werden, während getrocknete Birnen auch dann gute Dienste leisten. Woran es liegt, daß die Birne so zu wirken vermag, geht aus dem bis jetzt ermittelten Gehalt nicht hervor.

Getrocknete Birnen sind ein altes, bewährtes Blutbildungsmittel. - Diesen Anspruch dürfen jedoch nur die braunen, die sogenannten Bauernbirnen, erheben, denn jene, die mit dem bleichenden Schwefel getrocknet wurden, besitzen nicht mehr den gleichen, gesundheitlichen Wert. Leider werden solch hell geschwefelte Früchte sogar auch in den Reformhäusern feilgeboten.
Ein altbewährtes Blutbildungsmittel erhalten wir, wenn wir naturrein getrocknete Birnen zum Aufquellen in roten Wein einlegen. Sie müssen gut eingespeichelt und tüchtig gekaut werden, worauf sie uns auch heute noch sehr dienlich sind. Man glaubte früher immer, der Gehalt an Eisen ergebe die günstige Wirkung. Dabei ist aber der Gehalt an Eisen bei den Birnen nicht groß. Groß aber ist der Gehalt an natürlich gebundenem Kupfer, weshalb eher dieser bei der erwähnten Wirkung eine gewisse Rolle spielt.
Die Wissenschaft weiß noch nicht recht, was sie mit dem Kupfer anfangen soll. Es kommt im Blut vor, in der Leber, der Galle und in vielen anderen Organen. Man kann bestimmt nicht sagen, daß es nur zufälligerweise da ist. Rademacher hat dem Kupfer viel Bedeutung beigemessen, und zu seiner Zeit wurde Kupfer als Medikament für innere und äußere Anwendungen gebraucht. Man hat aber lange Zeit nicht beachtet, daß ein ganz großer Unterschied besteht zwischen einer anorganischen Kupferverbindung und einem organisch, besser gesagt, pflanzlich gebundenen Kupfer. Von großer Bedeutung ist Kupfer für die Leber, wie auch für den gesunden Aufbau des Blutes. In den getrockneten Birnen ist eine Kupferverbindung, die dem Körper sehr zuträglich ist.
In gewissen Gegenden der Erde ist Kernobst eine kostspielige Seltenheit. Wir sollten es daher doppelt schätzen, daß wir seine Vorzüge täglich genießen können.

Vitamin-C

Seine Bedeutung zur Frühjahrszeit

Gerade, weil durch die Lagerung der Nahrungsmittel ihr Vitamin-C-Gehalt so stark abnimmt, ist es wesentlich, jetzt gegen den Frühling hin einer genügenden Vitamin-C-Zufuhr Beachtung zu schenken, denn dies ist von großer Bedeutung für unser gesundheitliches Wohlergehen.
Die Frühlingsmüdigkeit mit verminderter Leistungsfähigkeit und einem schlechten Allgemeinbefinden ist oft ein Symptom von Vitamin-C-Mangel. Eine gesteigerte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, ein vermindertes Wundheilvermögen, Zahnfleischentzündungen, das Lokkerwerden der Zähne und leichtes Bluten des Zahnfleisches sind alles Folgen eines Mangels an Vitamin-C.
Da Vitamin-C eine Förderung der Zellatmung erwirkt, scheint das Krebsgeschehen auch mit einem Mangel an Vitamin-C im Zusammenhang zu stehen. Amerikaner haben nämlich nachgewiesen, daß eine mangelhafte Zellatmung und damit verbunden, Sauerstoffmangel der Zelle, mit ein Grund der Krebsentstehung sei. Auch die Körperentgiftung und Abdichtung der Blutgefäße wird bei genügend Vitamin-C richtig durchgeführt.

Deckung des Vitamin-C-Mangels

Fragen wir nach dem Tagesbedarf von Vitamin-C, dann erfahren wir, daß er für Erwachsene ungefähr 75 Milligramm beträgt. Schwangere benötigen etwa 25 % mehr und stillende Mütter das Doppelte. Seefahrer haben in der Zeit der großen Entdeckungen oft ein großes Fiasko erlitten, weil sie die Wichtigkeit dieses Vitalstoffes damals noch nicht kannten. Vasco de Gama verlor beispielsweise bei seiner Umseglung des Cap der guten Hoffnung im Jahre 1497 von seinen 160 Mann an den Folgen des Vitamin-C-Mangels, also an Skorbut, 100 Mann. James Cook war geschickter, da er bei seiner großen Seefahrt um die Welt für die Schiffsmannschaft Sauerkraut mitnahm und dadurch praktisch keinen Ausfall zu verzeichnen hatte. Rohes Sauerkraut ist nämlich sehr Vitamin-C-reich. Sehr interessante Beobachtungen lassen sich auch bei Naturmenschen machen, da diese aus bloßem Instinkt heraus meist das Richtige zu treffen vermögen. Indianer in Central- und Südamerika decken ihren Vitamin-C-Bedarf aus einer Art Paprika und aus Pfefferschoten, aus Citrusfrüchten und einigen Bananenarten. Im Norden Amerikas und in Kanada, wo diese Früchte nicht wachsen, trinken die Indianer Abkochungen von Tannenspitzen, die bekanntlich außerordentlich reich sind an Vitamin-C.
Kein Wunder daher, daß auch Tannenknospensirup, vor allem, wenn er aus dem rohen Saft der Knospen zubereitet ist, außer den so wirksamen Harzen für den Hals und außer dem aetherischen Oel noch sehr viel Vitamin-C enthält. Hagebutten, Berberitzen und Sanddornbeeren besitzen den höchsten Vitamin-C-Gehalt von allen bis jetzt getesteten Früchten. Aus diesem Grund ist es sehr zu empfehlen, gerade jetzt diese Früchte in Form von Mark oder Sirup zu genießen. Auch schwarze Johannisbeeren, Zitronen, Orangen und Grapefruits sowie Erdbeeren verfügen über einen guten Vitamin-C-Gehalt, weshalb auch sie uns in der Hinsicht wertvolle Dienste leisten. Bei den Gemüsen weisen Petersilie, Pfefferschoten, Meerrettich und Paprika den höchsten Gehalt an Vitamin-C auf. Nach ihnen folgen die Löwenzahnblätter, die Kresse, der Spinat, die Kohlarten und das rohe Reform-Sauerkaut, ja selbst auch die Kartoffeln.

Der Nachteil der Lagerung

Es ist eine bekannte Tatsache, wiewohl nicht alle davon unterrichtet sind, daß leider durch die Lagerung das Vitamin-C stark verloren geht. Bei Gemüsen und Früchten beträgt der Verlust pro Monat 10—20 %. Ja, bei Blattgemüse, beispielsweise bei Spinat und Salaten kann der Verlust bis 10 % pro Tag ausmachen. Es ist darum sehr ungeschickt, wenn Köchinnen das Gemüse für viele Tage zuvor einkaufen oder es gar aus dem Garten holen, um es bis zum Bedarf einige Tage im Keller liegen zu lassen. Auf diese Weise wird die Bequemlichkeit zu teuer bezahlt, denn wenn durch die Lagerung solch große Verluste entstehen, sind wir dadurch besonders zur vitaminarmen Zeit um belebende Werte betrogen.

Der Schaden durch Auslaugen

Auch wenn wir das Gemüse auslaugen, geht viel Wert verloren. Dies geschieht aber leider sogar in mancher sogenannten neuzeitlichen Küche. Schon oft konnte ich beobachten, daß sich Köchinnen nichts dabei denken, wenn sie geschälte Kartoffeln und Knollengewächse lange im Wasser liegen lassen und doch wird dadurch das wasserlösliche Vitamin-C ausgelaugt und auf diese Weise weggeworfen. Man sollte daher diese Gemüse erst schälen, wenn man sie benötigt. Auch Salate, überhaupt alle Gemüse sollten möglichst unter dem laufenden Wasserhahn gewaschen werden, denn es ist besser, nichts ins Wasser zu legen, vor allem nicht in geschnittenem Zustand. Hat man den Eindruck, das Gemüse werde unter dem laufenden Wasserhahn zu wenig sauber, dann sollte man es we-

Wir danken

allen Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» die bereits ihr Abonnement pro 1957 erneuert haben. Wer seinen Verpflichtungen noch nicht nachgekommen ist, möge dies bitte b a l d t u n. Dadurch erspart man sich Nachnahmespesen und verhütet die Unterbrechung in der Zustellung der Zeitschrift. Der Einzahlungsschein lag der Dezember-Nummer bei. — Im Monat M ä r z werden die N a c h n a h m e n versandt.