

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 4

Artikel: Heidelbeertag für Leberkranke
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552130>

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: 23.02.2026

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

Krankheitskeimen. Oft ist man darüber erstaunt, daß selbst Kinder, die zu Hause bleiben, von all den verschiedenen Infektionskrankheiten befallen werden. Wenn sie auch das Haus nicht verlassen haben und mit niemandem von außerhalb in Berührung gekommen sind, können doch begreiflicherweise Erwachsene, die sich vordem in Krankenzimmern aufgehalten haben, Bazillen übertragen. Wenn aber auch dieser Umstand dahinfällt, dann kann die Krankheitsübertragung nachgewiesenermaßen meist nur diesen scheinbar harmlosen kleinen Vlecherchen zugeschrieben werden, fliegen sie doch unbedenklich von Haus zu Haus, vom Stall zur Küche und in die Wohnstube. Ueberall sind sie und doch wiederum nirgends, wenn man sie rasch erhaschen will. Auf allem treten ihre Füßchen herum. Vom Schmutzigen begeben sie sich zum Sauberen und verunreinigen es. Wer hat nicht schon beobachtet, daß bei Tieren gerade auf einer Wunde am meisten Fliegen anzutreffen sind, denn da finden sich die besten Nährstoffe für sie vor. Auf all diese Seren, die ausgeschieden werden, haben sie es abgesehen und gleich danach sind sie flugs schon wieder weg und landen wahrhaftig auf deiner eigenen Nase!

Vermehrung der Seuchengefahr

Bei Seuchen tritt die Tätigkeit der Fliege besonders auffällig in Erscheinung. Ich habe daher seinerzeit während einer Maul- und Klauenseuche im Appenzell mein Augenmerk besonders auf diesen Umstand gerichtet und genau darauf geachtet, regelmäßig den Stall unserer Milchschafe zu desinfizieren und zwar so, daß sämtliche Fliegen immer vernichtet wurden. Um dies zu erreichen, spritzten wir den Stall mit dem sonst nicht so harmlosen DDT oder Flit aus. Auf diese Weise hatten wir gar keine Fliegen mehr im Stall und Neuankömmlinge wurden durch das an den Wänden haftende Mittel vernichtet. Obwohl wir ringsum von der Maul- und Klauenseuche umgeben waren, blieben unsere Tiere doch durch diese einfache Methode von der Erkrankung verschont. Auch etliche Bauern, die meinen Rat befolgten, konnten die Krankheit im Stall auf diese Weise verhindern. Man mag dies Zufall nennen, wenn sich aber solche scheinbaren Zufälle oft wiederholen und immer wieder bestätigen, dann ist es angebracht, der wirklich hilfreichen Tatsache Beachtung zu schenken.

Bestimmt wäre es nicht überflüssig, wenn man überall dafür besorgt wäre, die Ställe zu desinfizieren. Das Vieh würde dadurch weniger geplagt werden, auch könnte der Uebertragung von Infektionskeimen der Riegel gestossen werden.

Vernichtung der Schädlinge

Fliegen sind an und für sich lästig. Wie oft werden wir nachts geweckt oder tagsüber gestört, wenn wir uns eine kleine Ruhepause gönnen können, nur weil uns ständig eine vorwitzige Fliege um unsere Nase herumtanzt oder uns irgendwo kitzelt. Warum also nicht dafür besorgt sein, daß sie verschwinden? Hierzu gibt es heute einfache Mittel, vom Fliegentätscher bis zu den üblichen Verdünnungsmitteln, wie wir sie in den Drogerien erhalten können. Bei Spritzmitteln wie Flit muß man vorsichtig sein, denn solch eingetragene Stoffe sind gesundheitlich nicht harmlos für uns. Wer aber besonders in den kühlen Morgenstunden mit dem Fliegentätscher bewaffnet, diesen kleinen Schädlingen auf den Leib rückt, kann seine Wohnung rein halten. Vor allem ist darauf zu achten, daß man in der Küche, im Speiseraum, in der Vorratskammer, kurz, überall wo sich Nahrungsmittel befinden, keine Fliegen duldet. Doppelt wichtig ist diese Beachtung auch in den Laboratorien, denn oft werden Bakterien, die nicht direkt Krankheitskeime sind, auf die Präparate übertragen, besonders auf solche, die einer Gärung oder Fäulnis anheimfallen können, wodurch sie infiziert und beschädigt werden.

Würde man also die Fliegen gewissenhafter vernichten, dann könnte man vielen Unannehmlichkeiten entgehen und sich oft vor großem Schaden bewahren.

Da auch die Mücken ebenso gefährlich sein können, ja, vielleicht noch gefährlicher, weil sie immerhin stechen, sollte man sich auch gegen sie vorsehen. Von Zeit zu Zeit sollte man Jauchegruben desinfizieren und offene Mist- und Komposthaufen von diesen lästigen Schädlingen befreien.

Besonders gefährlich sind Mücken und Fliegen auch in den Südländern, in den Tropen und feuchten Gegenden. Dies wird uns durch die Uebertragung der Malaria bewiesen, auch durch die Wirksamkeit der Tsetsefliege und wie all diese unheimlichen kleinen Ueberträger von gefährlichen Krankheiten heißen mögen. Erst nach langer Zeit und gründlicher Forschung hat man erkannt, welcher großen Schaden uns diese kleinen Insekten zufügen können. Jahrhundertlang konnten sie ihr Unwesen treiben, bis endlich Forscher ihre Schädlichkeit als Ueberträger von Krankheitskeimen entdeckt haben.

Verkehrte Pietät

Jene, die aus irgend einem Gefühl heraus gegen das Vernichten schädlicher Insekten eingestellt sind, sollten sich einmal überlegen, wie unangenehm doch der Gedanke ist, daß die Fliegen auf allen Exkrementen von Mensch und Tier, auf allem Zersetzten und Gefaulten herumlaufen, um nachher wieder auf unserm Brot, unsrer Butter und anderen Nahrungsmitteln zu landen! - Untersuchen wir einmal die Füßchen dieser Insekten mit dem Mikroskop, dann bekommen wir einen Begriff, was durch diese Kleinflecken alles herumgetragen wird. Diese Beobachtung würde uns wohl eher dazu veranlassen, den erwähnten Gefahrenherd durch ein systematisches Beseitigen der Fliegen zu vernichten. Wenn überhumane Menschen finden, daß Schonung geboten sei, weil auch die Insekten ihre Lebensberechtigung hätten, dann mögen sie es ruhig mit jenem indischen Fakir halten, der einen Floh von seinem Oberkeid wegnahm, um ihn auf die Haut zu setzen, bestimmt mit dem Gedanken, daß auch diese Tierchen gelebt haben müssen. Man kann natürlich alles übertreiben. Es gibt Menschen, die wohl eine Fliege ängstlich zu schonen suchen, während es ihnen nichts ausmacht, einen Menschen so sehr zu ärgern, bis er davon die Gelbsucht bekommt! - Schon der bekannte Pythagoras riet an, das schädliche Tier zu töten und noch früher gebot Gott durch Mose selbst Haustiere, die gegen ihre sonstige Gewohnheit dem Menschenleben zur Gefahr werden, durch den Tod zu beseitigen. - Wenn dies also schon beim großen, sonst nützlichen Tier von göttlicher Warte aus gestattet, ja sogar geboten wird, wieso sollten dann die kleinen Schädlinge geschont werden müssen? Legen wir also ruhig eine verkehrte Humanität beiseite. Es wird uns dies vor manchem Schaden bewahren.

Heidelbeertag für Leberkranke

Wenn der Leberkranke nichts mehr erträgt, dann kann ihm immer noch Heidelbeersaft oder auch ein Schälchen Heidelbeeren gegeben werden. In ganz kritischen Fällen sollte unbedingt jede Woche ein Heidelbeersafttag eingeschaltet werden. Während der ganzen Zeit der Heidelbeerernte sollte man unbedingt diese vorteilhafte Kur durchführen. Jede Stunde wird ein Deziliterglas Heidelbeersaft langsam mit gutem Durchspeicheln schluckweise getrunken. Wer den Saft nicht so gerne hat wie die ganzen Beeren, kann ruhig jeweils jede Stunde ein Tellerchen Heidelbeeren genießen. Diese müssen unbedingt stets gut gekaut und tüchtig eingespeichelt werden. Zwischenhinein kann man vielleicht auch einmal ein Glas Buttermilch trinken. Selbst bei entzündlichen Zuständen haben die Heidelbeeren eine entzündungswidrige Wirkung. Oft schon habe ich bei Leberkranken mit Heidelbeeren Wunder erlebt. Auch wenn Galle und Leber streikten und gar keine Galle mehr ausgeschieden wurde, haben die Heidelbeeren wieder eine mäßige Funktionstätigkeit der beiden Organe erwirkt.

In Anbetracht all dieser Vorteile sollte man während der Heidelbeerzeit unbedingt selbst Heidelbeeren in Gläser

und zwar so dass man sie haltet, bis sie wach und der ganzen Fruchtzeit der Heidelbeeren durchzuführen.

konservieren, damit man in der übrigen Zeit, in der keine frischen Heidelbeeren erhältlich sind, die selbst konservierten Früchte verwenden kann. Die in Büchsen konservierten Heidelbeeren sollten wenn irgend möglich nicht gebraucht werden oder nur in seltenen Ausnahmefällen, denn schon die Oxydation des Bleches kann dem Leberkranken gewisse Nachteile bieten. Dagegen haben Früchte, die man selbst konserviert, noch einen Teil der Wirkstoffe, die die frischen Heidelbeeren besitzen und sind dem Kranken zuträglicher als viele andere Frischsubstanzen.

Der Heidelbeersafttag kann natürlich auch von anderen Patienten an Stelle des Apfelsafttages durchgeführt werden, besonders von Kranken, die sehr empfindlich sind. Die Oeleinnahme am andern Tag kann auch geringer sein, wenn die Reaktion zu stark empfunden wird. Die große Reinigung der Galle wird allerdings nur bei einem gewissen Quantum Oel in Erscheinung treten können. Versuchsweise führte ich die Oelkur nach einem Apfelsafttag selbst auch durch, indem ich 1½ dl Oel mit ebensoviel Apfelsaft einnahm. Nach zwei Stunden wurde es mir etwas schlecht und da ich mich trotz des Saftfastens auf einer Skitour befand, trank ich einen heißen Schwarztee, um das Gefühl des Schlechtseins vor der Abfahrt beseitigen zu können. Nach zwei Diavolezza-Abfahrten war mir dann aber wieder so wohl, daß ich mich wie neu gestärkt fühlte. - Allerdings bin ich selbst ja nicht leberkrank, aber es ist für mich interessant die Kuren jeweils am gesunden Körper durchzuführen, um die Reaktionen beobachten zu können. Aber auch beim Gesunden wird die Galle durch eine solche Kur richtig und gründlich gereinigt. Drei Stunden nach der Oeleinnahme hatte ich eine dünne, gelbbraune Darmentleerung, worauf es mir sehr wohl wurde, denn die Galle war richtig ausgeräumt und gereinigt. - Oft ist der Stuhl nach der Kur grün, manchmal weist er auch graue Stellen auf. Wenn sich schwarze, kugelige Substanzen zeigen, sind diese nicht aus der Galle, sondern aus den Schlingen des Dickdarms. Dies ist meist bei Verstopfung so. In diesem Fall ist dann aber auch der Dickdarm richtig gereinigt.

Rohe Heidelbeeren üben unter den Früchten die größte Heilwirkung auf die Leber aus, weshalb es auch bei leichter Leberstörung vorteilhaft ist einen Heidelbeertag einzuschalten, ja sogar der Gesunde kann günstigen Nutzen daraus ziehen.

Woher haben die Indianer ihre guten Augen?

Notwendiges Erfordernis

Oft schon habe ich darüber nachgedacht, wie es möglich ist, daß ein siebzjähriger Indianer besser und schärfer sehen kann als bei uns ein junger, dreißjähriger Mann, der sich rühmen kann, gute Augen zu besitzen. Bestimmt spielt dabei das freiere, natürliche Leben in guter Luft mit viel Bewegung inmitten der Natur, sowie die einfache Lebensweise ohne Hetze und schwere Probleme, ohne beständiges Angestrengtsein und Einteilen der Zeit eine wesentliche Rolle. Aber es muß doch noch etwas anderes als Grund mitwirken, etwas, das vielleicht doch mit der Ernährung im Zusammenhange steht. Da mir solche Fragen keine Ruhe lassen, bis ich ihre Ursache ergründet habe, befaßte ich mich in der Zeit, da ich mit den Indianern von Mexiko und Guatemala zusammenlebte, immer wieder mit ihrer Ernährung, um einigen Geheimnissen auf die Spur zu kommen.

Wir wissen heute, daß die Augen zur Gesunderhaltung genügend Vitamin A oder wenigstens genügend Pro-Vitamin A gebrauchen. Letzteres kann vom Körper selbst in Vitamin A umgewandelt werden. Es ist auch bekannt, daß die Asiaten, die einseitig von Reis leben, trotz der kräftigen Konstitution und Zähigkeit, die ihnen die Natturreisnahrung zu geben vermag, oft mit schlechten Augen und Augenkrankheiten, mit Nachtblindheit und der-

gleichen mehr zu kämpfen haben, denn Reis enthält leider kein Vitamin A. Aus diesem Grund ist es auch leicht verständlich, warum viele Asiaten und zwar vor allem die Chinesen gerne Tomaten essen, ja sogar teilweise leidenschaftlich darauf versessen sind, denn Tomaten enthalten Pro-Vitamin A.

Des Rätsels Lösung

Die Indianer sind Maisesser und Mais enthält Pro-Vitamin A, also das sogenannte Karotin. Zwar genügt der Karotin-Gehalt im Mais nicht, um den Indianern die hervorragende Sehschärfe und das gute Auge zu erhalten. Auch die Nachtblindheit ist bei den Indianern nicht bekannt, ebensowenig die langsame Reaktion der Pupillen in der Umstellung auf verschiedene Lichtstärken, die bei uns so vielen zu schaffen macht, und die besonders bei Fliegern tragische Folgen haben kann. Wenn also der regelmäßige Genuß von Mais dem Indianer die erwähnten Vorzüge nicht alleine zu beschaffen vermag, muß der gesuchte Grund noch wo anders liegen. Aber wo? Ich glaube nun, nicht fehl zu gehen, wenn ich ihn bei einer eigenartigen Frucht suche, die der Paprika ähnlich ist, und die der Indianer so regelmäßig verwendet, wie wir die Zwiebel gebrauchen mögen. Diese Frucht wächst ähnlich wie eine Tomate, ist aber länglich, ungefähr 10—12 cm lang. Es gibt eine rötlichgelbe und eine dunkle, fast schwarze Sorte von dieser Frucht. - Geschmacklich ist sie sehr scharf, besonders für jenen, der nicht an sie gewohnt ist. Mir jedenfalls hat sie beim Essen alle Muskeln im Munde zusammengezogen. - Die Indianer behaupten, ohne diese Frucht nicht gesund bleiben zu können. Sie soll den Körper auch vor Krankheiten und zwar vor allem vor Infektionskrankheiten bewahren. Dies ist allerdings verständlich, wenn man weiß, daß diese Frucht ein Höchstmaß von Karotin und zudem noch außerordentlich viel Vitamin C enthält. Ich habe mich sogar bemüht, diese Gewürzfrucht zu importieren, um daraus für uns eine kräftige, gesunde Würze herstellen zu können.

Unsere Möglichkeiten

In unserer Gegend wachsen nur zwei Pflanzen, die einen sehr hohen Gehalt an Karotin, also an Pro-Vitamin A aufweisen und zwar die Löwenzahnblätter und die Petersilie, die zudem noch einen hohen Gehalt an Vitamin C besitzt. Es ist daher angebracht, die Petersilie in Zukunft nicht nur zum Garnieren einer schönen Platte zu verwenden, sondern sie Salaten und Gemüsen beizugeben. Ebenso enthalten roher Spinat, Kohl, Brunnenkresse, Lattich, Tomaten und auch die Karotten, von welchen ja übrigens der Name stammt, viel Karotin. Aus dem Grunde haben wir schon vor Jahren frischen Karottensaft eingedickt und das Biocarottin geschaffen, um für die Augen und die Leber ein praktisches, heilwirkendes Nahrungsmittel zu gewinnen. Auch die Blätter des Rübkohls, bekannt auch als Kohlrabi, sind sehr reich an Pro-Vitamin A und sollten deshalb, statt achtlos weggeworfen, unbedingt verwendet werden. Wenn sie im Frühling noch zart sind, kann man sie vorteilhaft mitkochen oder in die Suppe schneiden. Später kann man auch den Saft auspressen und ihn der bereits angerichteten Suppe roh begeben.

Der Wundersaft der Bienenkönigin

Ein ungelöstes Rätsel

Nicht alle wissen, daß sich eine Arbeitsbiene innert 28 emsigen Arbeitstagen so sehr verausgabt hat, daß sie stirbt. Auch ist immer noch nicht allen bekannt, daß aus der gleichen Eizelle, aus der für gewöhnlich eine Arbeitsbiene entsteht, die Bienenkönigin hervorgehen kann, sobald diese Eizelle mit einem ganz besonderen Futtersaft, nämlich dem Königinfuttersaft oder dem Weiselsaft, wie man ihn in Deutschland nennt, versehen wird. Wenn wir dieses Naturwunder näher betrachten, dann müssen wir bestimmt feststellen, daß hinter diesem Geheimnis etwas