Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 14 (1957)

Heft: 3

Inhaltsverzeichnis

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: 08.08.2025

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.