Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 5

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: 09.08.2025

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

Teufen (App.), Mai 1957

14. Jahrgang — Nr. 5

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 Postcheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Beerenernte. / 2. Beerenfrüchte. / 3. Wer heilt, hat recht: a) Esse fröhlich, esse Naturnahrung; b) Spezielle Diätfragen bei Kreislaufkranken. / 4. Gar oder übergar kochen? / 5. Gesundes Kochen. / 6. Verschiedenes über biologischen Gartenbau. / 7. Nähr- und Heilkräfte der Sesam-Samen. / 8. Fragen und Antworten: a) Rasche Hilfe bei Gehirnerschütterung; b) Zweckdienliche Behandlung von Blutzirkulationsstörung. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Wallwurz, Symphytum officinalis gegen Arthritis; b) Rückenschmerzen und hoher Blutdruck; c) Hilfreiche Mittel bei Bronchitis und zur allgemeinen Stärkung; d) Wie Naturmittel wirken; e) Weißbrot, Weißmehl; f) Ueberhandnehmende Amselplage.

Beerenfrüchte

Welche schmecken besser?

Wie gerne versetzen wir uns in die Kindheit und Jugendzeit zurück, um in Gedanken mit Vater und Mutter, mit Onkel und Tante durch die Natur zu streifen und Beeren zu suchen, rote, schwarze und blaue, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, ja vielleicht sogar wilde Johannisbeeren. Es gehört dies zu unsern schönsten und liebsten Erinnerungen und bestimmt konnte uns keine kultivierte Frucht einen angenehmeren Genuß bereiten!

Wenn wir den Wert der Beerenfrüchte kennen, mögen wir sie nicht mehr missen. Von allen Früchten, die es gibt, besitzen sie die größte Heilwirkung. Um größere Früchte zu erhalten, hat man sie kultiviert, was aber weder Gehalt noch Geschmack zu verbessern vermochte. Es ist dadurch im Gegenteil eine gewisse Verminderung der Wirkstoffe, wie auch der Heilstoffe, ja sogar der Nährstoffe in Erscheinung getreten. Niemand wird mit Recht behaupten, daß eine kultivierte Himbeere aromatischer schmecke als die wildwachsende, oder daß eine kultivierte Brombeere mehr Zucker enthalte als die wilde Frucht. Auch die Erdbeere kann zum Vergleich herangezogen werden. Wohl können wir es begrüßen, daß diese Beerenart kultiviert worden ist, denn wir lieben die schönen, großen Früchte, aber so aromatisch wie die Walderdbeeren sind die Gartenerdbeeren nicht. Eine Ausnahme mögen jene bilden, die in Berggegenden wachsen, ungefähr von 1200 Meter über Meer an.

Ihr Vorkommen

Keine anderen Früchte besitzen so konzentrierte Heilstoffe wie gerade die Beerenfrüchte. Sie stehen besonders uns in den gemäßigten Zonen zur Verfügung. Sogar bis in den hohen Norden hinauf können sie als Heilnahrung zugezogen werden. Wieso finden wir in unsern hohen Berglagen, wie im Berneroberland, im Engadin und den höchsten Tälern des Wallis Erdbeeren, Himbeeren, wilde Johannisbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren und noch verschiedene andere Sorten, die weniger bekannt sind, die aber in den höchsten Gebirgsgegenden zwischen den Legföhren noch vorkommen und der Vogelwelt als Heil- und Nährstoffe dienen. Die Brombeere erträgt die große Kälte nicht und kommt mehr im Süden vor, denn sie ist eine Tochter subtropischer Gegenden. Es ist eigenartig, daß man in den Tropen die bei uns bekannten Beerenfrüchte nicht findet. Zum Glück gibt es aber auch dort einige Früchte, die gewisse Heilstoffe enthalten, welche ähnlich wirken wie diejenigen unserer Beerenfrüchte. Bekannt sind die Mangos und Papayas, die Wirkstoffe besitzen, welche vor allem auf die Bauchspeicheldrüse und die Leber einen ähnlichen Einfluß ausüben wie bei uns die Beerenfrüchte.

Ihre Beliebtheit einst und jetzt

Schon bei unsern Vorfahren, den alten Helvetiern, den Allemannen und Germanen waren die Beerenfrüchte als wichtige Heilnahrung bekannt. Aus alten Berichten geht hervor, daß Frauen mit viel Eifer Beerenfrüchte sammel-

BEERENERNTE

Am Waldrand sah ich zarte Blüten
Und nebenbei ein Beerlein rot.
Mög' doch der Frost sie beid' behüten,
Wie schad' wär' es um ihren Tod! —
Was klein nur bleibt im Waldesschatten,
Das zeigt im Garten seine Pracht:
«Erdbeeren dienen nur den Satten,
Wer hungert, wird nicht satt gemacht!»
Das glaubten früher alle Leute,
Doch heute ist ihr Segen groß,
Gern findet jeder reiche Beute
Von dem, was schenkt der Erde Schoß. —
So lang die Sonne Wärme spendet,
Vom Frühling bis zur Winterszeit
Auch nicht die Beerenernte endet,
Allzeit ist was für dich bereit!
Es tragen froh die Himbeerruten,
Johannissträucher stehen voll,
Die Roten meinst du, sind die Guten,
Die Schwarzen schmecken gar zu toll!
Und doch, wenn sie dir auch nicht munden,
Sie sind zu deinem besten Heil,
Sie lassen heimlich dich gesunden,
Zu helfen ist ihr kostbar Teil!
Doch darf dies auch die Heidelbeere,
Die still, versteckt im Walde steht,
Denn niemand ist's, der ihr verwehre
Dies köstlich Wirken früh und spät.
Die Preiselbeere lächelt heiter
Und ruft dir zu: «Komm, nimm mich mit!» —
Durchstreifst den Wald du immer weiter,
Find'st Brombeer'n du auf Schritt und Tritt! —
So ist dein Tisch denn wohl bereitet,
Du erntest, wo du nicht gesät,
Indes dein Herz sich dankbar weitet,
Des Schöpfers Wirken dich umweht.
Nicht jeder mag sich zwar erinnern
Daran, weil mancher ist gewillt,
Zu denken tief in seinem Innern:
«Ich hab' das Körbchen doch gefüllt!» —