

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 11

Artikel: Fruchtsäfte
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968964>

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: 19.04.2026

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

tervorrat ergeben. Eine gute Hausfrau verwendet dazu bekanntlich nur gut gereinigte Früchte, legt sie in die Gläser oder füllt sie kochend ein, worauf sie die Gläser verschließt und die Früchte in ihrem Apparat konserviert. Einige haben eine Einrichtung mit Vacuum, der am Wasserhahn erzeugt wird, um die Luft herauszusaugen. Wieder andere haben diese Einrichtung nicht. Auf jeden Fall sind die naturrein in Gläser konservierten Früchte und Gemüse, wenn sie richtig zubereitet sind, so wie eine geschickte Hausfrau dies oft sehr routinemäßig durchführt, ebenfalls eine wertvolle Nahrung für den Winter. Diese Form der Zubereitung verliert in der Regel etwas mehr an Vitalstoffen als das Trocknen. Nicht alle konservierten Früchte sind leicht zu ertragen. Kocht man beispielsweise getrocknete Zwetschgen, dann sind diese leichter verdaulich, als wenn man Kompott aus frischen oder sterilisierten Früchten genießt. Sie werden daher leichter ertragen und verursachen weniger Störungen als die konservierten. Interessant ist auch, daß die getrockneten Zwetschgen und Pflaumen weniger Störungen auslösen als die frischen. Dies sind Erfahrungstatsachen, die man allgemein kennt und gute Beobachter haben dies längst herausgefunden, ohne zuerst regelrechte Ernährungstherapeuten sein zu müssen. Was nun im Vergleich zur häuslichen Methode die Fabrikkonserven anbetrifft, ist festzustellen, daß sie allg. in keiner Form dem entsprechen, was die Hausfrau zubereitet. Wenn man Fachbücher liest und an all die Methoden denkt, nach welchen die Ware behandelt wird, damit sie dem Auge gefalle und geschmacklich so auf dem Tisch erscheine, wie man es eben vom rein kaufmännischen Standpunkte aus als vorteilhaft empfindet, dann begreift man, daß allgemein, ja selbst von seiten der Aerzte gegen die Büchsenkonservennahrung so viel Sturm gelaufen wird. Ich bin in den «Gesundheitsnachrichten» schon oft auf die erwähnten Methoden eingegangen und möchte deshalb nur kurz wiederholen, daß es oft unglaublich ist, wie Früchte behandelt werden, bevor sie in der Konservenbüchse landen. Ich habe einen Fachmann, der in einer amerikanischen Konservenfabrik tätig war, kennengelernt. Dieser erzählte mir mit allen Einzelheiten, wie beispielsweise rote Kirschen zuerst gebleicht, dann wieder aufgefärbt werden, damit sie schön gleichmäßig rot sind. Daraufhin werden sie aromatisiert und in einem weißen Zuckersirup in den Konservenbüchsen aufbewahrt. All diese Behandlungsarten, das Bleichen, das Färben, das Aromatisieren geschieht mit Methoden, die vom gesundheitlichen Standpunkte aus abgelehnt werden müssen. Man braucht nicht gerade Skorbut, Beri-Beri und Avitaminosen zu beachten, um diesbezüglich klar zu sehen. Die verschiedenen Zusätze von Farbe und Aroma sind an und für sich schon sehr gefährlich, da sie oft sogar caucerogen wirkende, also krebs-erzeugende Stoffe enthalten. Durch die ganze Präparation gehen dann ein Großteil der Mineral- und Vitalstoffe verloren. Aus diesen Gründen sind viele Büchsenkonserven abzulehnen und mit jenen, die die Hausfrau selbst herstellt, nicht im geringsten zu vergleichen. Es gibt Ausnahmen wie beispielsweise die Heidelbeeren, die sowieso schon schwarz sind oder Beeren, bei denen an und für sich die Zusätze weniger interessant erscheinen. Aber in der Regel gilt das soeben Gesagte und deshalb werden gesundheitlich eingestellte Familien in dieser Hinsicht sehr vorsichtig sein.

Die Zubereitung von Konfitüren

Auch die Konfitüren unterliegen mancherlei Verfahren, um eine fabrikgerechte Ware zu erlangen und ein Großteil dieser Fabrikationsmethoden geht ebenfalls auf Kosten der Vitalstoffe. Eine sehr schlimme, fast überall noch übliche Methode, ist das sogenannte Einpulpen. Weil man in der Erntezeit noch größere Fabrikanlagen benötigt und große Kapitalien für Zucker und anderes mehr investieren muß, hat man sich damit geholfen, daß große Quantitäten von Früchten eingepulpt werden und

zwar vor allem in erster Linie mit chemischen Zusätzen, sei es nun mit Ameisensäure oder sei es mit Schwefel. Allgemein wird Schwefel verwendet. Wer diese geschwefelten Früchte beispielsweise Erdbeeren, rote Kirschen, überhaupt farbige Früchte sieht, ist ist erstaunt, daß so etwas als Nahrungsmittel noch gebraucht werden kann. Diese eingepulpte Ware wird nachher mit Zucker wieder aufgekocht. Ein Teil des Schwefels verflüchtigt sich und der fehlenden Farbe wird dann ganz einfach künstlich nachgeholfen. Dann kommen je nach der Frucht noch Gellierstoffe, Säuren und Aromas dazu und schließlich noch verschiedene andere Zusätze, bis die Ware dann endlich wirklich präsentabel ist. Um Zucker zu sparen, denn die Konservenfabrik nimmt 10—15 % weniger Zucker als die Hausfrau, muß ebenfalls noch mit Mitteln nachgeholfen werden, die die Haltbarkeit trotzdem noch garantieren. Daß eine solche Ware, vor allem dem gesundheitlich eingestellten Menschen nicht zusagen kann, ist selbstverständlich, und daß sie auch an Vitamingehalt wesentlich mehr einbüßt als eine naturrein zubereitete Konfitüre, ist ebenfalls begreiflich. Die neuzeitlich eingestellte Hausfrau gibt sich daher entweder die Mühe, ihre Konserven selbst zuzubereiten, oder sie kauft sich wenigstens im Reformhaus eine einwandfrei zubereitete Konserve ein.

Fruchtsäfte

Eine beachtenswerte Gegenüberstellung

Es werden noch immer, viel zu wenig naturreine Fruchtsäfte konsumiert. Wenn wir naturreine Fruchtsäfte mit vielen, mit allen möglichen Zusätzen hergestellten Getränken vergleichen, dann müssen wir schon sagen, daß der höhere Preis für reine Fruchtsäfte vom gesundheitlichen Standpunkte aus überaus gerechtfertigt ist. Heidelbeersaft wirkt beispielsweise ganz vorzüglich auf die Leber. Selbst wenn uns keine anderen Säfte mehr zuträglich sind, vertragen wir doch immer noch den Heidelbeersaft. Auch der schwarze Johannisbeersaft wirkt ähnlich. Nebenbei ist er auch noch sehr reich an Vitamin C. Der Kirschensaft, der reine Himbeersaft, der Aprikosensaft und all die verschiedenen Säfte, die nun nach und nach im Handel, vor allem im Reformhaus erhältlich sind, sind ebenfalls sehr gut. Es ist nicht immer nötig, daß wir die Säfte ganz unverdünnt trinken, denn wir können sie auch vorteilhaft mit einem guten Mineralwasser vermengen, da dies ein äußerst aromatisches Getränk ergibt. Zu diesem Zweck braucht man etwas mehr Fruchtsaft, als man Sirup benötigen würde. Vergleicht man aber dieses so entstandene Getränk mit den üblichen Mineralwassern, wie sie in Flaschen erhältlich sind, dann kann man sich davon überzeugen, dadurch etwas Besseres und Billigeres zu besitzen. Mit Fruchtsäften kann man oft alkoholische Getränke reduzieren oder kann darauf überhaupt verzichten.

Vorzugsweise Anwendbarkeit

Wer zu Nierenstein- und Griesbildung neigt, der sollte sehr viel Fruchtsäfte trinken, vor allem verdünnt mit Mineralwasser, und er wird auf diese Weise vielen Unannehmlichkeiten ausweichen können. Dies ist bestimmt eine einfachere Methode, als später mit drastischen Anwendungen oder sogar mit chirurgischen Eingriffen rechnen zu müssen. Viele Leute trinken viel zu wenig, und wer zu wenig trinkt, bekommt viel eher Steinablagerungen in den Harnorganen, als wer genügend trinkt. Ich möchte mit dieser Feststellung nun natürlich nicht jenem das Wort reden, der immer Durst bekommt, wenn er ein Wirtschaftsschild sieht. Fruchtsäfte sind auch sehr gut verwendbar, um das Bircher-Müesli aromatischer und gehaltvoller zu gestalten. Fieberkranken sollte man keine feste Nahrung, vor allem keine Eiweißnahrung geben. Auch da eignen sich Fruchtsäfte ganz vorzüglich, denn erstens stillen sie den Durst beim Fieber und zweitens

geben sie die genügende Flüssigkeit und zugleich wertvolle Mineralstoffe und Vitamine, die der Fieberkranke so dringend benötigt. Auch Fastenkuren kann man mit Fruchtsäften durchführen. Ein Fruchtsaft-Fasten ist leichter zu ertragen, als ein Fasten mit Wasser. Beim Fasten sollte man unbedingt Flüssigkeit einnehmen, sonst könnte man mehr schaden als nützen. Wer fastet, vor allem, um mehr Harnsäure auszuscheiden und den Darm zu entlasten, der wird mit einem Fruchtsaft-Fasten die allerbesten Erfahrungen machen, vorausgesetzt, daß keine Leberstörungen vorliegen. Man sollte sogar jede Woche einen Fruchtsaft-Tag einschalten, wodurch man sich viel Unannehmlichkeiten und viele Arztrechnungen ersparen würde. Bei Leber- und Gallenleiden ist es allerdings angebracht, mit Gemüsesäften zu fasten.

Kohlrabiblätter

Wenig geschätzt, aber wertvoll

Vor nicht langer Zeit traf ich mit einem Freund zusammen, der kürzlich durch Jugoslawien gereist ist. Er erzählte mir voller Entrüstung, die Leute seien dort so arm, daß sie auf den Märkten Kohlrabiblätter als Nahrung einkaufen gingen. Weil sie sehr wahrscheinlich kein Geld für die Kohlrabi selbst aufbrächten, seien sie gezwungen, sich mit den Blättern zu begnügen. Bei uns verfüttert man diese bekanntlich dem Vieh oder wirft sie auf den Kompost.

Ich habe im Stillen über diese Mitteilung gelächelt, denn ich wußte, daß mein lieber Freund keine Ahnung hatte, welchen phantastischen Heilwert die Kohlrabiblätter enthalten. Von sämtlichen Gemüsen, die wir in unserem Garten ziehen können, gibt es keines, das kalziumreicher wäre als die Kohlrabiblätter. Diese stehen weitaus an erster Stelle was den Kalziumgehalt anbetrifft. Einigermaßen gleich wertvoll ist auch noch das Innere der Storzen oder Stümpfe von Kohl, Kabis und Blumenkohl. Damit ist der weiche, zarte, weiße Bestandteil, der bei den Kohlarten mit dem Stiel nachtsam weggeworfen wird, gemeint. Nimmt man nun aber das Äußere, Harte des Stieles weg und raffelt das verbleibende Mark, dann kann man dies zu Salaten verwenden, oder man gibt es ungekocht in die Suppe, wodurch man ein feines Kalkpräparat, also einen billigen Kalklieferanten erhält.

Ein weiterer Vorzug

Kohlrabiblätter stehen sogar, was ihren Eisengehalt anbetrifft ebenfalls nahezu an erster Stelle. Sie werden nur noch von dem Sauerampfer übertroffen. Selbst der berühmte Spinat und auch die Endivie, Kopfsalat und Lauch, die alle gute Eisenlieferanten sind, kommen dennoch weit hinter den Kohlrabiblättern zu stehen. Somit nehmen diese mißachteten Gemüseblätter, sowohl betreffs Gehalt an Eisen, als auch Gehalt an Kalzium, sozusagen die führende Stellung unter sämtlichen Gemüsearten, die bei uns bekannt sind, ein.

Es ist eine alte Sitte, die bestimmt auf einer gewissen Erkenntnis beruht oder auch nur eine Erfahrungstatsache bedeutet, daß in verschiedenen Südländern Kohlrabiblätter als Gemüse sehr geschätzt sind. Bei uns werden sie aus Unkenntnis hingegen gedankenlos weggeworfen. Dabei würden sie vielleicht manchem noch besser schmecken als das Knollengemüse selbst. In Zukunft also, meine lieben Hausfrauen, schneiden wir die Kohlrabiblätter nicht mehr ab, um sie wegzuerwerfen, sondern wir werden sie als ein führendes Gemüse schätzen und sie gut zubereitet auf unserem Tisch nicht mehr fehlen lassen.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Einfache Hilfe bei hohem Zuckergehalt

Frau U. aus B. schrieb uns Mitte Februar 1959 über das Ergehen ihres Onkels wie folgt:

«Wieder einmal komme ich bei Ihnen Hilfe holen für meinen Onkel, der zu viel Zuckergehalt hat. Er ist 77 Jahre alt und leidet auch ziemlich an Arthritis in den Hüftgelenken und Knien, sodaß er an Stöcken gehen muß. Es wäre ihm nun hauptsächlich daran gelegen, daß sich der Zucker wieder vermindern oder ganz verschwinden würde. Da er in einem Altersheim lebt, und man ihm auf Diätkost ernährt, könnte er gut auch noch mit Naturmitteln behandelt werden. Ich möchte Sie nun anfragen, ob Sie mir ein Mittel senden könnten, damit man meinen Onkel damit von dem zu großen Zuckergehalt befreien könnte? Er ist leider auch ziemlich korpulent trotz Diätkost und deshalb unbeholfen in seinem Gehen und seinen Bewegungen.»

Dem Patienten wurde nun geraten, täglich auf die obere Bauchgegend feuchtheiße Kompressen durchzuführen und zwar mit Zinnkrauttee, den man in einem Baumwollsäcklein abgebrüht und leicht ausgedrückt 30—40 Minuten lang auf dem Bauch wirken ließ. Vor dem Abkühlen war jeweils die Auflage zu erneuern. Man kann auch mit einer heißen Bettflasche die Komresse länger warm behalten. — Des weiteren wurde ein Tee empfohlen, der aus gleichen Teilen von Nußbaumblättern, Heidelbeerblättern, Bohnenschalen und Klee bestand, wovon tagsüber 1 Tasse schluckweise zu trinken war. — Trotz der Gehbehinderung des Patienten wurde ihm vor Augen geführt, wie wichtig reichliche Bewegung für die Bauchspeicheldrüse ist, weshalb Spaziergänge im Freien sehr empfohlen wurden. Zudem wurden Tiefatmungsübungen am offenen Fenster verordnet und zwar bei mangelnder Bewegungsmöglichkeit 10—20 Minuten lang. — An Mitteln erhielt der Kranke den Diabetes-Komplex, sowie das Alfavena. Als Getränk bei Durstgefühl und zur Anregung der Bauchspeicheldrüsenaktivität wurde noch verdünntes Molkosan verordnet. Am 24. Juli ging folgendes Schreiben ein:

«Eigentlich hätte ich Ihnen schon lange Bericht geben sollen über das Befinden meines Onkels. Die Mittel haben ihm ausgezeichnet geholfen, denn in verhältnismäßig kurzer Zeit war der Gehalt an Zucker von 240 auf 130 gesunken. Er war sehr froh darüber, und es ist ihm auch viel wohler dabei. Nur das Molkosan konnte er nicht nehmen, da er furchtbar Durchfall davon bekam. Sein Darm ist leider auch eine ganz schwache Stelle in seinem Körperhaushalt. Bei der geringsten Aufregung hat er Durchfall. Hängt das mit seinem Alter zusammen? Könnte man da etwas dagegen tun? Sollte mein Onkel noch weitere Mittel gegen seinen Zucker gebrauchen, was zwar augenblicklich nicht der Fall ist, sonst hätte er mir berichtet, dann würde ich Ihnen schreiben.»

Es ist sehr erfreulich, daß dem Kranken so gut und rasch geholfen werden konnte. Bei Neigung zu Durchfall genügen einige Tropfen Molkosan, denn man muß die Dosierung immer nach seinen Schwächen und Veranlagungen richten. Hilfreich bei Durchfall ist das Kauen von getrockneten Heidelbeeren, wie auch die Einnahme von Tormentavena, das die Störung rasch zu beheben vermag. Das hohe Alter kann natürlich eine bestehende Schwäche noch verstärken, daher ist Vorsicht geboten.

Entzündungen und Appetitlosigkeit verschwinden

Am 23. Juni 1959 gelangte Frau N. aus Z. in der Sorge um ihr Töchterchen an uns. Sie gab uns über dessen Zustand folgenden ausführlichen Bericht:

«Unser Kind ist am 31. Dezember 1933 geboren. Es war immer zart, aber bis zu seinem dritten Jahrgang immer gesund. Seither aber leidet es in kurzer Folge an verschiedenen Entzündungen. Seine Krankheiten waren Blasenentzündungen, Ohrenentzündungen und Halsentzündung. Es hat keinen Appetit, ist nervös und hat immer Harndrang, sodaß es jede halbe Stunde Wasser löst oder zumindest es versucht. Es ist für sein Alter sehr groß. 1.20 m, Gewicht 18 kg. Auf Anraten des Kinderarztes liessen wir ihm im November 1958 die Gaumen- und Rachenmandeln entfernen. Der Erfolg war erfreulich, aber leider nur von kurzer Dauer. Im März bekam es die Grippe und im Mai Kieferhöhlenentzündung, begleitet von einem heftigen Husten. Die Behandlung mit Penicillin war erfolglos. Daraufhin ging man auf andere Antibiotika über. Die Heilung ist aber keine vollkommene, da immer wieder neue Erkältungen auftreten. Das Kind hat nun schon so viele starke Mittel erhalten, daß wir nun wirklich von einer weiteren Behandlung damit absehen möchten.»

Um der fehlenden Widerstandskraft des Kindes beizukommen und genügend Abwehrkräfte zu schaffen, was in erster Linie nötig war, um gegen die verschiedenen Krankheiten und Entzündungen erfolgreich einwirken zu können, wurden aufbauende Mittel empfohlen und zwar Urticalcin und Vitaforce, nebst Avena sativa zur Stärkung der Nerven. Die Ausscheidung der Giftstoffe und die Behebung der Entzündungen waren mit Echinaforce zu bewirken. Durch Nephrosolid und Usneasan, nebst einem schwachen Zinnkraut- oder Hagebuttentee wurden die Harnorgane beeinflusst. Zur Anregung des Appetites diente die tägliche Einnahme von frisch gepresstem Rübli- und Grapefruitsaft. Sollten diese Säfte nicht wirkungsvoll genug sein, dann waren noch Centauritropfen einzugeben. — Alle denaturierte Nahrung war streng zu meiden und das Hauptgewicht auf Rohsalate und leicht gedämpfte Frischgemüse zu verlegen. — Als physikalische Hilfe wurde abendlich ein halbstündiges Sitzbad mit Heublumen- oder Zinnkrautabsud verordnet. Der Drang zum Wasserlösen war mit feuchtheißen