

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Apfeldiät als Heilnahrung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968970>

### **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:** 24.12.2025

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



Cremer auch ein wenig in die Nase geführt werden kann. Bei allfälligen Entzündungen wirkt dies erleichternd und heilsam, ja sogar dem Gesunden ist diese Vorsichtsmaßnahme dienlich.

## Nervenschwäche

### Richtige Ernährung der Nervenzelle

Eine der interessantesten Zellen unseres Körpers ist bestimmt die Nervenzelle. Es dient für uns zur guten Veranschaulichung, sie mit einem Ei zu vergleichen, wobei das Wertvollste, der Zellkern, dem gelben Eidotter entspricht, während das Eiklar, mit welchem dieser umgeben ist, die Nervenahrung, das sogenannte Tigroid, darstellt. Durch die Beanspruchung eines strengen Arbeitstages verbraucht der Zellkern so viel von der Nährflüssigkeit, daß die Zelle etwas zusammenschrumpft, was nachts durch die Bettruhe, den Schlaf und die Nahrungszufuhr regeneriert werden muß. Vierterlei Nährstoffe, Spurenelemente und Vitalstoffe sind nötig, um die Nervenzelle mit allem zu versehen, was sie bedarf. In der Naturnahrung befinden sich, vor allem in den Teilen, die der zivilisierte Mensch wegwirft oder den Tieren füttert, die hauptsächlichsten Stoffe, die die Nerven benötigen. Bei den Getreidearten liegen diese beispielsweise in der Kleie und im Keimling, bei den Äpfeln in der Schale und dem Gehäuse, also in den Kernen, bei den Oelsaaten im Preßkuchen. Wer demnach als zivilisierter Mensch einen Mangel an Nervenkraft verspürt, der sollte von nun an nur noch Produkte aus dem ganzen Korn genießen. In Zukunft wird bei ihm daher ein gutes Vollkornbrot, wie Flockenbrot, Waerlandbrot oder ein anderes vollwertiges Brot üblich sein. Er wird zudem seine Speisen aus ganzem, biologisch gezogener Weizen und Roggen zubereiten. Auch werden Oelsaaten bei ihm nicht mehr zur Seltenheit gehören, denn er wird sie täglich gebrauchen, so beispielsweise den Sesamsamen, Sonnenblumenkernen, Pinienkernen oder irgend eine andere Samenart.

### Beachtenswerte Nervenkräftsaft

Besondere Nervenkräftsaft finden wir im Hafer, vor allem im frischen Saft der blühenden Haferstaude. Daher hat die Homöopathie seit langem mit großem Erfolg *Avena Sativa*, wie der Hafer auf Lateinisch heißt, tropfenweise als wirksames Nerventonicum verwendet.

Eine förmliche Wunderwirkung wird der aus Korea stammenden Ginsengwurzel nachgesagt. Ich war schon bei Koreanern zu Tische geladen und der Vater einer meiner koreanischen Freunde ist selbst Ginsengsammler. Je älter die Wurzel ist, desto wirksamer soll sie sein. Als ich selbst von ihr Gebrauch machte, wurde ich dadurch so frisch, daß ich anfangs auch nachts keine Müdigkeit verspürte. Das Schlafbedürfnis war gegenüber früher bedeutend geringer. Auf jeden Fall fühlte ich mich während dieser Zeit so kraftvoll und unternehmungsfreudig wie nie zuvor, obwohl ich sehr viele Anstrengungen zu bewältigen hatte. Was mir besonders auffiel, war, daß ich mich auch nie niedergeschlagen fühlte und jene starke Gemütsstabilität verspürte, die uns jeweils besonderen Erfolg einbringt. Das veranlaßte mich nun, eine Kombination von Ginseng mit *Avena sativa* vorzunehmen, und so entstand ein neues Mittel, das sich unter der Bezeichnung *Ginsavena* sehr gut bewährt hat. Diese einfache Hilfe, die immer dann praktisch zur Verfügung steht, wenn man eine nervliche Stütze nötig hat, wird in 2 Stärken hergestellt und zwar als *Ginsavena normal* und *forte*. Auch eine Kombination in Dragéeform mit *Gelée Royal* und Vitamin B-Komplex ist für die Reise als Nervenkräftmittel vorteilhaft. *Ginsavita* ist in der Wirkung so kräftig, daß oft ein Dragée morgens und abends genügt, um auch hier bei starker Nervenbelastung eine normale Lei-

stungsfähigkeit zu gewährleisten. Selten benötigt man je 2 Dragées.

### Vernünftige Lebensweise

Voraussetzung zur Erlangung eines vollen Erfolges bei all diesen guten Hilfsmitteln ist allerdings eine einigermaßen natürliche Ernährung und Lebensweise. Kein normaler Mensch wirft sein Geld achtlos zum Fenster hinaus. Genauso töricht ist es indes, wenn man seine Nervenkraft verschleudert. Wer sich über jede Kleinigkeit maßlos aufregt, nur weil er sich nie beherrschen lernte, wer über alles, was sich nicht planmäßig abwickelt, niedergeschlagen wird, wer Nächte hindurch arbeitet oder sie gar durchtanz, wer abends stundenlang vor aufregenden Televisions-Sendungen sitzt, kann auch nicht erwarten, über eine starke Nervenkraft zu verfügen, im Gegenteil, sie wird durch ein solches Verhalten vergeudet, was genauso unverständlich ist, wie wenn jemand sein Geld zum Fenster hinauswerfen würde. Der einzige Unterschied dabei wäre allerdings, daß jene, die es zusammenlesen könnten, wenigstens einen Nutzen davon hätten.

Lernt man im Leben ein wenig beschaulich sein, dann kann man manches viel ruhiger nehmen, und manch Unerwünschtes kann man weit gelassener über sich ergehen lassen, was notwendig ist, wenn man sich an den vielen Unebenheiten, die uns unvorhergesehen überraschen können, nicht aufreiben will. Wie rasch ist vergessen, was unser Herz im Augenblick maßlos erregen kann. Die Schädigung lohnt sich also nicht, denn unsere Nervenbatterie kann durch jede Störung im innern Gleichgewicht entladen werden.

## Apfeldiät als Heilnahrung

### Unliebsame Störungen

Nicht nur bei Erwachsenen, ja fast noch öfter bei Kindern kann man immer wieder Gärungen beobachten. Widerlich riechende Darmgase zeigen an, daß ein Fäulnisprozeß im Darm vorhanden ist. Ich habe dies in unserem Kinderheim bei jenen Kindern, die meist schnell und viel essen, beobachten und feststellen können. Eltern sollten solche Störungen trotz allfälliger Arbeitsüberlastung nicht achtlos übersehen, zeigen sie doch an, daß die Bakterienflora im Darm geschädigt ist. Die notwendigen und nützlichen Bakterien sind degeneriert und an ihre Stelle sind schädliche, eiweißzersetzende Bakterien getreten und giftig wirkende, sogenannte pathogene Keime bilden die gefährlichen Fäulnisprodukte, die den ganzen Körper vergiften und vor allem die Leber unliebsam zu schädigen vermögen. Diese, als Dysbakterie bezeichnete Krankheit, ist heute sehr stark verbreitet und zwar bei Jung und Alt.

### Notwendige Abhilfe

Oft gibt man in solchen Fällen künstlich gezüchtete Bakterienpräparate, vor allem reine Colistämme ein, wie sie in Mutaflor, Symbioflor und andern Mitteln vorhanden sind. In etlichen Fällen mag diese Vorkehrung gut wirken. Leider ist das Erreichte jedoch nie von so langer Dauer und guter Gesamtwirkung, wie eine Regeneration der eigenen Bakterienflora im Darm. Wie diese erreicht werden kann, wußten schon die alten römischen Aerzte. Wir lassen hier eine Kurvorschrift folgen, die Erfolg verspricht.

Ein Kilo Äpfel reichen für 4 bis 5 Mahlzeiten aus. Sie werden von Schale und Kernhaus befreit, auf einer Glasreibraffel gerieben und während gründlichem Kauen gut eingespeichelt. Drei Tage lang wird während dieser Apfeldiät nichts anderes mehr gegessen, nur morgens gibt man noch einen Teelöffel von *Acidophilus*, einem besonderen Milchsäurepilz, ein. Auf diese drei Tage folgen vier Tage, an denen möglichst viel Rohkost genossen wird. Als Eiweißnahrung kommt während die-



ser Zeit nur rohe Vorzugsmilch oder Quark in Frage. Nach Verlauf dieser vier Tage folgen erneut drei Tage Apfeldiät mit *Acidophilus*, und so fährt man mit der Kur dreimal fort, bis man also 21 Tage erreicht hat, und die Dysbakterie ist dadurch in der Regel behoben.

Um den Erfolg halten und festigen zu können, ist es allerdings nötig, daß man lernt, langsam zu essen und gut einzuspeicheln, ansonst man allmählich wieder in das alte Geleise zurückgelangt. Die Eltern sollten den Stuhl ihrer Kinder von Zeit zu Zeit prüfen, denn gerade in der Zeit des Wachstums und der Entwicklung kann eine richtige Pflege des Darmes für das ganze Leben von ausschlaggebender, gesundheitlicher Bedeutung sein.

## Biologische Düngung

### Unbefriedigende Ergebnisse

Daß Kalifornien allgemein auf chemische Düngung eingestellt ist, mag bekannt sein. Dafür zeugen ja auch die Produkte, die sowohl an Gehalt, als auch an Aroma für unser Bedürfnis völlig unbefriedigend sind. Man ist immer enttäuscht, wenn man in einen prächtigen Apfel beißt, dessen Geschmack in keinem Verhältnis zu seinem schönen Aussehen steht. Auch dem Boden gegenüber kann man eben nicht ohne Folgen sündigen. Eine chemische Maßivdüngung erzeugt wohl eine zeitlang Quantitäten und fördert somit eine gewinnbringende Wirtschaft. Die Qualität jedoch geht dabei bald zurück und zwar im gleichen Verhältnis, wie die gesunden Bodenbakterien verschwinden.

### Siegeszug der chemischen Düngung

Die chemische Düngung findet leider auch in jenen Ländern, die bis jetzt noch alte, natürlichbewährte Methoden angewandt haben, immer mehr Eingang. Ich habe dies in Griechenland und erneut auch wieder in Italien beobachtet. Es ist für uns sehr betäubend, wenn wir durch die schön bebauten Landschaften der römischen Campagna fahren, und der Wind uns den beißenden Geruch der chemischen Düngemittel in die Nase weht. Schade um diese seit Jahrhunderten gut gepflegte Erde, die auf diese Weise nun auch verdorben wird und uns in naher Zukunft weniger wertvolle Erzeugnisse liefern kann als zuvor. Auf einer Reise durch Israel konnte ich neben dem erfreulichen Aufbau und der emsigen Pionierarbeit leider auch feststellen, daß dort die Düngungsfragen bereits genau schon nach amerikanischem Muster gelöst werden. Fachleuten an maßgebenden Stellen, die ich auf diesen Fehlgriff aufmerksam machen konnte, riet ich an, einmal die Bakterienflora im Boden zu kontrollieren. Wenn solche bei chemischer Düngung zunehmen, dann kann diese beibehalten werden, wenn sie hingegen abnehmen und degenerieren, dann ist es höchste Zeit umzustellen, damit der Boden nicht genauso verdorben wird wie in Kalifornien und anderswo. Der schädigende Kreislauf, der dadurch in Erscheinung tritt, trägt dazu bei, daß der Mensch der Neuzeit in seiner gesundheitlichen Widerstandskraft immer mehr geschwächt wird. Darum sollten wir in unseren eigenen Gärten umso entschiedener sein und rein biologisch mit aktivem Kompost arbeiten.

### Zweckdienliche Umstellung

Stallmistdüngung im Herbst, unterstützt mit Knochenmehl und Hornspänen, mit Guano oder sonst einem organischen Dünger, vermehrt die Bodenbakterien. Nimmt man sich die Mühe und kompostiert den Stallmist mit allerlei Kräutern und Unkraut, das allerdings keine reifen Samen tragen darf, mit Schlafgarben und

Kapuzinerkresse, mit Bohnen-, Soyabohnen-, Erbsen- und Tomatenstauden, dann erhält man einen biologischen Dünger, der dem Boden die Entwicklung einer gesunden Bakterienflora ermöglicht. Nur eine kräftige, aktive und gesunde Bakterienflora vermag im Boden die Mineralien gut zu lösen, um sie für die Pflanze aufnahmefähig zu machen. Ein gesunder Boden aber gewährleistet allein ein gesundes Pflanzenwachstum mit genügendem Gehalt an Mineralien und Spurenelementen. Es ist bestimmt für jenen, der richtig überlegt, einleuchtend, daß nur gesunde Pflanzen dem Menschen und dem Tiere jene Nahrung zu verschaffen vermögen, die sie stark und gesund erhalten kann. Beachten wir also in Zukunft den Rat biologischer Düngung. Er wird sich für uns lohnen.

## Radieschenblätter als Heilmittel

### Eine wertvolle Mitteilung

Kürzlich erfreute mich der Besuch eines Schweizers, der über 20 Jahre in Amerika als Physiotherapeut ärztlich tätig war. Während wir gegenseitig unsere Erfahrungen austauschten, teilte er mir auch eine interessante Beobachtung eines amerikanischen Mediziners aus seinem Bekanntenkreis mit. Wir hatten uns soeben über ein schwerwiegendes Problem unterhalten und uns dabei hin und her überlegt, wie es möglich wäre, auf natürliche Weise Nierensteine lösen zu können, sodaß sich der chirurgische Eingriff erübrigen würde. Ich erzählte von meinen Erfahrungen mit unserem *Rubia tinktorum*, also mit dem Präparat aus der Färberwurzel, den *Rubia*-tabletten, worauf mir mein Gast anschließend erklärte, daß einer seiner Freunde, ein amerikanischer Arzt, ganz zufällig eine wertvolle Feststellung gemacht habe. Er hatte nämlich erfahren, daß Radieschenblätter Nierensteine lösen könnten, worauf er dieses einfache Mittel immer wieder bei seinen Patienten anwendete und zwar mit sehr gutem Erfolg.

Das wäre nun allerdings ein äußerst einfaches Mittel, und es ist bestimmt nicht abwegig, ebenfalls Versuche damit vorzunehmen. Wenn die Radieschenblätter, die man gut als Salat genießen kann, Nierensteine zu lösen vermögen, dann könnte man damit auch die Bildung von Nierensteinen verhindern. Jedenfalls werden wir von nun an Kranken, die unter Nierensteinen zu leiden haben, neben *Rubia tinktorum*, also *Rubia*, während der Wachstumszeit der Radieschen deren Blätter in Salatform warm empfehlen. Wenn es sich auch mit dieser Pflanze so verhält wie mit *Rubia*, dann können auf diese Weise zwei Stoffe zugleich lösend auf die Steine einwirken, wodurch es möglich wäre, rascher und besser zum Ziele zu gelangen.

### Dankbares Forschungsgebiet

Es ist interessant, wie da und dort immer wieder und zwar meistens durch Zufall interessante Heilwirkungen bei Pflanzen entdeckt werden, von denen man, obwohl man sie schon lange kennt, keine solchen Vorzüge erwartet. Diese Feststellung fordert uns auf, gerade auf diesem Gebiete viel mehr Forschungen anzustellen. Dies würde sich bestimmt eher lohnen als die großen Anstrengungen, die man auf rein chemotherapeutischen Gebieten durchführt. Die Pflanze ist immer noch unsere dankbarste Helferin, und wir finden nicht nur in fremdländischen Pflanzen, sondern auch in unseren eigenen Heilkräutern außer den bekannten Wirkstoffen noch viele andere verborgene Heilkräfte. Ohne von ihnen besondere Kenntnis zu haben, wirken sie zu unserem Nutzen überall da, wo es nötig ist, wenn wir uns ihrer bedienen. So erweisen sich die Pflanzen nach wie vor immer noch als getreue Heilmännchen, indem sie uns durch ihre vielen bekannten und unbekannten Heilwirkungen ihre wertvollen Dienste zur Verfügung stellen.