

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Vitaminarmut im Winter  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969462>

### **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:** 27.12.2025

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



## Vitaminarmut im Winter

Es ist eine Erfahrungstatsache, daß man im Winter sehr oft unter einer Vitaminarmut zu leiden hat, denn obwohl noch Frischgemüse zur Verfügung stehen mag, wird doch durch die Lagerung mit jeder Woche etwas an Vitalstoffen verloren gehen. Auch Früchte verlieren durch das Lagern immer mehr an Vitaminen und Vitalstoffen. Es ist deshalb begreiflich, daß man leicht in die Gefahr kommt unter einer Vitaminarmut zu leiden. Auch greift man im Winter eher zur Konservennahrung. Wie wir über die Büchsenkonserven denken, besonders über jene, die nicht naturell hergestellt werden, haben wir schon oft in den Zeilen der «Gesundheits-Nachrichten» erwähnt. Sogar die nach Hausfrauenart selbst hergestellten Konserven, die schonend und naturell zubereitet werden, sind eben keine vitamin- und vitalstoffreichen Nahrungsmittel, denn sowohl durch die Zubereitung, durch das Kochen, durch das Konservieren, wie auch durch das Lagern, geht immer mehr von den Vitalstoffen verloren.

### Hilfreiche Vitaminnahrung

Es ist deshalb sehr wichtig, daß wir besonders während der Winterszeit Vitaminnahrung einnehmen, denn auf diese Weise können wir, die sich oft so tragisch auswirkende Frühlingsemüdigkeit eher verhindern. Wir haben da verschiedene Möglichkeiten, die uns zusätzlich Vitamine verschaffen und uns somit vor einem Mangel bewahren. Das Fruchtmark verschiedener Wildfrüchte leistet uns in der Hinsicht vorzügliche Dienste. So ist beispielsweise, das im Reformhaus erhältliche rohe Hagebuttenmark, als Vitamin-C-Träger bereits allen bekannt, und zwar als schmackhafter Brotaufstrich, wie auch als guter Vitaminlieferant. Auch das Berberitzenmark und der Sanddornsirup gehören zu den vitaminspendenden Wildfrüchten. Es ist nicht nötig, daß man von diesen guten, konzentrierten Vitaminprodukten viel einnimmt, sondern wichtig ist die regelmäßige Einnahme. Ein feines Vitamin-A- und D-Präparat finden wir in Vitaforce, das an und für sich den Lebertran er-

setzt. Wenn man Kalk einnimmt, also Urticalcin, dann sollte man immer von Zeit zu Zeit etwas Vitaforce dazu nehmen, denn Kalk wird besser assimiliert, wenn man noch Vitamin D mitgibt.

Auch die Hefeextrakte, die den B-Komplex enthalten, wie beispielsweise Herbaforce, sind ebenfalls eine sehr gute, zusätzliche Vitaminnahrung. Als aromatischer Brotaufstrich sind sie sehr beliebt, denn sie sind zweckmäßig und praktisch und da sie vitalstoffreich sind, füllen sie zugleich in unserer winterlichen Ernährung eine Lücke aus. Unter Vitalstoffen versteht man bekanntlich sowohl Vitamine, wie auch ganz lebenswichtige Mineralbestandteile. Vergessen wir bei unserer Vitalstoffnahrung auch den Meerrettich nicht, den wir ja im Winter immer wieder zur Verfügung haben. Leider wird er noch viel zu wenig verwendet.

Bekannt ist auch der Vitaminreichtum guter Fruchtsäfte aus Heidelbeeren, Brombeeren, Kirschen, Johannisbeeren und vor allem auch aus den schwarzen Johannisbeeren, weshalb wir sie den Winter hindurch stets zur Verfügung haben sollten, damit wir sie abwechselungsweise verwenden können, denn sie ergeben, besonders mit Mineralwasser zusammen, ein gutes, schmackhaftes Getränk. Allerdings sollte das verwendete Mineralwasser nur wenig Kohlensäure enthalten, da diese nicht in allen Fällen gut wirkt, was besonders bei Leberstörungen und Leberleiden berücksichtigt werden muß.

Da auch die rohen Pflanzensäfte der Vitaminarmut in der Nahrung entgegenzuwirken vermögen, stehen auch sie im Bunde der wichtigen Winternahrungs- und Stärkungsmittel, weshalb auch die bekannten Biotta-Säfte, besonders zur Winterszeit, in der Ernährungsfrage eine gebührende Rolle spielen.

### Natürliche Lebensweise

Vergessen wir aber im Winter auch nicht, daß wir uns nicht nur als Stubenhocker beständig in den warmen Räumen aufhalten sollten, denn die Vitamine werden viel bes-



ser verwertet, wenn wir zugleich noch Sonnenbestrahlung haben. Vor allem sollte unsere Jungmannschaft genügend Sonne bekommen, indem sie sich mit Schlitten- und Skifahren oder mit Eislaufen im Freien herumtummeln kann. Alles Aufnehmen von Sonne fördert die Auswertung der Vitamine. Wir brauchen also viel weniger zu essen, weniger Vitalstoffe und Vitaminnahrung einzunehmen, wenn wir Sonne haben. Menschen, die mäßig essen, viel Bewegung und Atmung haben und das nötige Quantum Sonne auf ihren Körper einwirken lassen können, leiden viel weniger unter Vitaminarmut und Vitalstoffmangel, als Menschen, die viel essen und sich nur in den

Häusern aufhalten. Auch bei den Vitalstoffen gilt das Prinzip wie bei den Nährstoffen, daß man nämlich nur aus dem, was man aufnimmt und verarbeitet, den nötigen Nutzen zieht und nicht aus dem, was man einnimmt. Das ist der Grund, weshalb man einer guten Assimilation und Verwertung der Stoffe vermehrte Beachtung schenken muß. Eine möglichst natürliche und gesunde Lebensweise ist maßgebend, wenn man die Vitalstofffrage befriedigend lösen will. Laufen, Atmen, Licht und Sonne und womöglich eine gute, ausgeglichene Gemütsverfassung helfen mit, daß man auch mit einer etwas geringeren Menge an Vitalstoffen völlig gesund und im Gleichgewicht bleiben kann.

## Orangen

Während wir hier in der Schweiz durch den kristallinen Pulverschnee unsere Christiania und Thelemark ziehen, können die Bewohner von Sizilien, Palästina, Kalifornien, Florida und Spanien, also alle jene, die in Gegenden leben, in denen Zitrusfrüchte gedeihen, jetzt die leuchtend gelben, vollreifen Orangen ernten. Als ich in Kalifornien dem Mount Palomar, jenem schönen Berg, der die größte Sternwarte der Welt trägt, einen Besuch abstattete, war er mit Schnee bedeckt. Wie ich nun aber mit dem Wagen wieder ins Tal gegen den Pazifik fuhr, konnte ich dort, noch am gleichen Tage, vollreife Navels-Orangen vom Baume pflücken.

Die besten Orangen, die mir je begegnet sind, habe ich in Süditalien und in Palästina gegessen. Bei letzteren handelte es sich um eine alte Sorte, die einst von den Arabern kultiviert worden war. Sie war zwar nicht marktfähig, weil man sie fast nicht schälen konnte, denn die ganz dünne Schale war nur schwer zu entfernen. Ihr Saft aber war etwas ganz phantastisch Gutes. Das kräftigste, würzigste Aroma bieten die Früchte, die am Fuße des Aetna in Sizilien gedeihen. Auch in Spanien gibt es einige Gegenden mit ganz fein aromatischen Zitrusfrüchten, während die Früchte von Florida und Kalifornien nur nach besonderer Züchtung und Pflege den europäischen Zitrusfrüchten im

Aroma einigermaßen nahekommen. Mandarinen und Clementinen, die kleinen Verwandten der Orangen, sind wohl ein wenig süßer, weisen aber einen etwas anderen Gehalt auf. Die besten Clementinen fand ich in Marokko und in Mexiko.

Es mag unsere Leser interessieren, daß die Clementinen eine Zufallskreuzung sind, die dem Leiter des landwirtschaftlichen Betriebes einer Waisenanstalt in Algier, nämlich, dem Pater Pierre Clement gelungen ist, weshalb sie auch Clementinen genannt werden. Diese sind kernlos oder weisen höchstens 2–4 Kernen auf, während die Mandarinen bis zu 25 Kernen haben. Deren Schalen lösen sich jedoch leichter vom Fruchtfleisch als jene der Clementinen. Mandarinen und Clementinen besitzen viel weniger Fruchtsäure als die Orangen, dafür aber, wie bereits erwähnt, weisen sie mehr Zuckergehalt auf.

### Vorzüge der Zitrusfrüchte

In letzter Zeit habe ich über die Zitrusfrüchte oft in Verbindung mit Leberstörungen und Leberleiden berichtet, weshalb ich sie nicht empfehlen konnte, da sie dem Leberkranken nicht bekömmlich sind. Da aber glücklicherweise nicht alle von uns auf eine empfindliche Leber Rücksicht nehmen müssen, möchte ich nun auch einmal für diese Leser etwas über die Zitrusfrüchte, vor