

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

**Artikel:** Orangen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969463>

#### **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:** 22.02.2026

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

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 Vitaminannahme 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 Südalitalien 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

allem über die Orange, schreiben. Für heiße Länder ist sie wie geschaffen, aber auch für uns ist sie, infolge ihres Gehaltes, eine wunderbare Frucht. Sie enthält ungefähr 75-85% Wasser, gehört also zu den durststillenden Früchten. Diesen Vorzug lernen wir doppelt schätzen, wenn wir durch heiße Länder, womöglich sogar durch Wüstengegenden reisen. Stillen wir dort unsren Durst mit dem Saft von Orangen, dann sind wir darüber angenehm überrascht, wie gut uns damit gedient ist. Auch ein allfälliges Hungergefühl vermögen sie mit ihrem Reichtum an Vitaminen und Mineralien zu beheben. Was wir aber in diesen Gegenden ganz besonders zu schätzen wissen, das ist die überaus sorgfältige Verpackung dieser Frucht. Sie ist nicht nur vor Unreinigkeit, sondern auch vor dem Austrocknen vielfach geschützt, sowohl durch die äußere Schale, wie auch durch die feine Haut, die jeden einzelnen Schnitz sorgsam einhüllt. Von wieviel Liebe, Gewissenhaftigkeit und Geschick dies alles zeugt! Wer es richtig überdenkt, ist darob nicht nur erstaunt, sondern auch dankbar berührt. Er wird in Zukunft kaum mehr eine Zitrusfrucht gedankenlos genießen und diese richtige Wertschätzung wird sie ihm noch um vieles versüßen.

Doch selbst bei uns haben die Orangen besonders zur Winterszeit eine wertvolle Aufgabe zu erfüllen. Vergleichen wir sie einmal mit unseren Äpfeln, dann werden wir ihre Vorteile sehr rasch gewahr werden, ist doch der Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Orangen reichhaltiger als jener der Äpfel. Wohl gehören die Äpfel zu unseren wunderbarsten Früchten. Nichts schmeckte uns doch einstmals in unserer Kinderzeit besser, als ein saftiger Apfel mit einem Stück Brot. Aber der Apfel besitzt etwas weniger Wassergehalt als die Orange und weist ungefähr die Hälfte ihres Zuckergehaltes auf. Auch enthält die Orange ungefähr 10mal so viel Kalk als der Apfel, besitzt 30% mehr Eisen, 60% mehr Magnesium, 3mal soviel Kalium und 30mal soviel Phosphor. Vom Apfel wissen wir, daß er besonders wegen seinem Phosphorgehalt für uns von Bedeutung ist, denn Phosphor ist für die Nerven und für die Gehirntätigkeit sehr wichtig.

Nicht umsonst sagte Moleschott: «Ohne Phosphor kein Gedanke.» Obschon der Apfel in der Hinsicht eine vorzügliche Frucht darstellt, überbietet ihn die Orange sogar auch in diesem Punkt. Betrachten wir den Gehalt an Vitaminen etwas näher, dann finden wir, daß der Karotingehalt der Orange 4mal so hoch ist wie jener des Apfels. Die Orange hat auch noch einen Gehalt an Vitamin E, was die wenigsten Früchte aufweisen können, ausnahmsweise noch die Bananen. So sind denn diese beiden unter den Früchten die einzigen Vitamin-E-Spender, die wir bei uns kennen. Auch die B-Vitamine sind noch ziemlich reichlich in der Orange enthalten. Im Gehalt von B<sup>1</sup> ist die Orange dem Apfel wesentlich überlegen, während sich B<sup>2</sup> ungefähr in beiden Früchten gleichbleibt und eher im Apfel noch etwas reichlicher auftritt. Dagegen aber ist der Gehalt an Vitamin B<sup>6</sup> bei der Orange etwa 4mal so groß wie beim Apfel, obschon auch die Orange kein typischer Vitamin B<sup>6</sup>-Träger ist, denn dieses wichtige Vitamin finden wir in der Hefe, in der Leber, in der Kleie und in den Hülsenfrüchten reichhaltiger vertreten als in den Früchten. Immerhin ist der erwähnte Gehalt, auch für eine Frucht, noch sehr beachtenswert. Vielen von uns mag bekannt sein, daß Vitamin B<sup>6</sup> bei allen Reisekrankheiten sehr wichtig ist, handle es sich nun um die Luft-, Auto-, Eisenbahn- oder die bekannte Seekrankheit. Darum ist in den Mitteln, die man gegen diese Krankheitserscheinungen erfolgreich einnimmt, Vitamin B<sup>6</sup> vertreten. Auch gegen Schwangerschaftserbrechen ist dieses Vitamin ausgezeichnet. Die Orange hat also auch in der Hinsicht etwas zu bieten, selbst wenn ihr Gehalt an Vitamin B<sup>6</sup> auch nur bescheiden ist. Es ist also bedeutend besser, man ißt im Flugzeug oder auf dem Schiff Orangen anstatt fettes Fleisch, fettgebackene Speisen oder irgend welche Fettprodukte, da besonders erhitzte Fette sehr ungünstig wirken. Bekanntlich ist in den Zitrusfrüchten vor allem auch Vitamin C besonders stark vertreten. Die Orange besitzt jedoch doppelt bis drei mal so viel Vitamin C als die Mandarine, ist also diesbezüglich bedeutend wertvoller als diese.

## Der besondere Wert von Vitamin C

Es ist gut, über den Vitamin-C-Gehalt noch einige Worte zu verlieren. Wohl haben wir sehr viel Vitamin C in den Kartoffeln, im Kohl, im Spinat, in der Kresse und in den Rüben. Leider vermindert sich jedoch der Vitamin-C-Gehalt in den erwähnten Gemüsen durch die Lagerung und zudem sind während der Winterszeit nicht alle von ihnen erhältlich, weshalb die Zitrusfrüchte eine gute Ergänzung darstellen. Es sollte ihnen daher besonders im Winter reichlich zugesprochen werden und zwar sowohl den Orangen und Mandarinen, als auch der Grapefruit.

Es ist allgemein bekannt, daß im Winter die Wunden normalerweise schlechter heilen. Daran ist nicht nur die Kälte, sondern auch der Mangel an Vitamin C beteiligt. Auch aus diesem Grunde sollte man gerade im Winter mehr Vitamin C zu sich nehmen, weshalb es günstig ist, wenn man mehr Orangen und andere Zitrusfrüchte genießt. Bei großer Neigung zu Blutungen, so zu Nasenbluten oder vor allem zu Zahnfleischbluten, soll man sich merken, daß gegen diese Uebel mehr Vitamin-C-haltige Nahrung dienlich ist, denn gerade zur Winterszeit sind solche Erscheinungen oft zu beobachten. Ein Vitamin-C-Mangel erwirkt auch ein schlechtes Allgemeinbefinden nebst einer Verminderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Die Frühlingsmüdigkeit hängt demnach auch mit einem Vitamin-C-Mangel zusammen. Der Eisenstoffwechsel im Blut und die Bildung der roten Blutkörperchen ist auf einen genügenden Vitamin-C-Gehalt angewiesen. Neuerdings hat man auch gefunden, daß eine bessere Abwehr gegen Infektionskrankheiten, vor allem gegen Keuchhusten, durch Vitamin C erzielt werden kann. Interessant ist auch, daß ein genügender Vitamin-C-Gehalt die Schädlichkeit gewisser Giftwirkungen, wie Arsen, Sulfonamide, Blei und anderes mehr, vermindert. All diese Erwägungen sollten uns genügen, um uns zu zeigen, daß wir in den Wintermonaten reichlich Zitrusfrüchte verwenden sollten. Wir lassen sie also in Zukunft auf unserem Fruchtteller nie mehr fehlen.

Ihre Verwendung im Fruchtsalat ist sehr schmackhaft. Ueberaus beliebt ist auch der frischgepreßte Orangensaft, der dem Konservensaft weit überlegen ist. Eine Ausnahme findet der angesäuerte Saft, der schon durch die Säuregärung wieder vermehrten Vitamin-C-Gehalt bekommt.

## Eigenart neuzeitlicher Züchtung

Die verschiedenen Orangensorten unterscheiden sich jeweils im Gehalt etwas von einander. Zum Essen sind eigentlich die Navel-Orangen am angenehmsten, denn sie sind eine eigenartige Züchtung, da sie keine Kernen enthalten. Viele werden sich fragen, auf welche Weise ein solches Ergebnis erreicht werden kann? Die Angelegenheit ist indes einfach, da man nur die Befruchtung verhindern muß und dies ist möglich, indem man den Kopf des Blütenstempels entfernt. Wenn dies auch nicht schwierig ist, entsteht dadurch doch viel mehr Arbeit. Im Osten wurde nun eine Methode gefunden, um die Orangen in der Blütezeit mit Paraffin, einer Wachsart, zu bespritzen und die dünne Wachsschicht, die dadurch auf den Stempel kommt, verhindert das Befruchten und zugleich auch die Kernenbildung. Diese Methode hat sich nun auch in andern Ländern durchgerungen. Navel-Orangen haben eigenartigerweise, statt der Kerne, oft noch kleine, teilweise verkümmerte Orangenschnitze im Innern der Frucht, die wie eine Mißgeburt anmuten und dies ist der erwähnten Methode zuzuschreiben, da diese in das natürliche Geschehen eingreift. Gehaltlich entsteht dadurch jedoch kein Nachteil.

In Spanien und in Italien wird vielerorts noch ganz natürlich ohne chemische Düngung gearbeitet. Andere Gebiete jedoch und zwar besonders groß organisierte Betriebe, arbeiten leider bereits auch schon mit chemischer Düngung. In Kalifornien, teilweise auch in Florida und in Palästina werden die Zitrusfrüchte stark gespritzt, was sich bei den Orangen weniger ungünstig auswirkt als bei den Zitronen. Spanische und italienische Zitrusfrüchte sind aus diesem Grunde vorzuziehen, da sie eher naturrein sind. Man hüte sich vor allem, Orangenkonfitüre herzustellen, bevor man vom Händler

eine zuverlässige Auskunft bekommen hat, daß die Früchte wirklich naturrein sind, denn bei der Orangenkonfitüre wird be-

kanntlicherweise auch die Schale mitverwendet.

## Besuch im amerikanischen Reformhaus

Wenn wir Gelegenheit haben, ist es für uns bestimmt nicht zwecklos, einmal ein amerikanisches Reformhaus zu besuchen. Als Europäer sind wir zwar gewohnt, alles mit unserer Brille zu betrachten, weshalb die Kritik im Reformhaus unserer amerikanischen Freunde guten Nährboden finden wird, aber wir werden dort auch manchen Ansporn erhalten können. Bereits kann ich in der Hinsicht aus eigener Erfahrung sprechen, da ich schon vor 3 Jahren mit Freunden zusammen in Montreal, also in Kanada, ein Reformhaus eröffnet habe und nachträglich noch ein solches in den Staaten, nämlich in San Francisco.

### Naturnahrungs- und Stärkungsmittel

Wir suchen also auch im amerikanischen Reformhaus nicht vergebens nach Naturerzeugnissen, denn wir erhalten dort Naturreis, Naturzucker, sogar den wertvollen Ahornzucker, Honig mit viel reicherer Auswahl als in Europa, ebenso Trockenfrüchte, naturbelassene Öle, Mandeln, Nüsse, Sesamsamen, alle Arten von Kernen, wie Pinien-, Sonnenblumen- und Squashkernen, welch letztere schon den alten Indianern als wertvolle Ergänzungsnahrung dienten. All dies ist reichlich vorhanden, da es ja im Lande gewonnen wird.

Eine Reformmühle in Alhambra sorgt für eine reiche und gute Auswahl von wertvollen Müllereierzeugnissen, sodaß sämtliche Flocken- und Getreideprodukte zur Verfügung stehen. Die Fabrikanten von Cornflakes und Shredded Wheat und andere mehr, bringen verschiedene Vollkornprodukte auf den Markt, sodaß der Käufer findet, was er wünscht und benötigt. Nur mit dem Brot hapert es auch im Reformhaus meistens. Da der Amerikaner in der Regel die weichen Brote vorzieht, ist das Reformhaus in bezug auf ein schmackhaftes Vollkornbrot, wie wir es uns wünschen, fast nur

auf Knäckebrot oder ausländisches Dauerbrot angewiesen.

Neben all diesen bekannten Naturnahrungsmitteln finden wir auch eine reiche Menge anderer Produkte vor, so Vitamin-tabletten und Stärkungsmittel aller Art. Auch Alfalfa und andere natürliche Aufbaustoffe aus dem Pflanzenreich helfen mit, verschiedene Schäden der Zivilisationsnahrung auszubessern. Man mag darüber erstaunt sein, daß, neben manch Unmöglichem, eben auch dem amerikanischen Reformhaus unerwartet wertvolle Produkte zur Verfügung stehen.

### Frische Preßsäfte und Lunch

Was aber im amerikanischen Reformhaus besonders Anklang findet, das ist der Ausschank frischgepreßter Frucht- und Gemüsesäfte. Welch erfrischende Stärkung finden wir im Ananassaft, der mit Papayamarke vermengt, eines der besten und gesündesten Getränke darstellt! Von New York bis nach Florida ist er im Reformhaus meist erhältlich. Auch Rohkostplatten, ja sogar gedämpfte Gemüse können in manchem Reformhaus während der Mittagszeit genossen werden. Je nach der Einstellung und der Fähigkeit des Besitzers oder seines Koches ist man damit sehr befriedigend bedient. Bei den Rohkostplatten kann man allerdings oft Überraschungen erleben, die wir bei uns nicht gewohnt sind, wiewohl da und dort neuzeitliche Rezeptangaben und Speisezettel, sogar auch bei uns schon verraten, daß sie von amerikanischen Ansichten durchdrungen sind. Das Gute kann man ruhig nachahmen, während man Torheiten ebenso ruhig ablehnen sollte. Immerhin kommt es nicht nur dem Vegetarier, sondern auch den Angestellten der Umgebung, vor allem dem ortskundigen Fremden zugut, wenn im Reformhaus ein einfacher, gesunder Lunch eingenommen werden kann.