

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Unreifes Obst  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553209>

#### 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:** 23.01.2026

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

mung eine der Hauptursachen, warum viele Menschen oft durch die erwähnte Müdigkeit förmlich gequält werden. Wenn nach heftigen Gewittern plötzlich die Temperatur umschlägt, so dass man bei sitzender Arbeit zu frösteln beginnt, fühlt man sich meist berechtigt, selbst im Sommer die Heizung einzustellen, und wenn uns auch die Wärme wohl tun mag, wird sie unsere Müdigkeit doch wesentlich steigern, denn es ist bestimmt genug, zur Winterszeit in geheizten Räumen gefangen zu sein, an sommerlichen Tagen sollten wir uns tüchtig durchsonnen und im Freien bewegen können, ohne dass wir uns erneut nach unseren Wintermänteln umsehen müssen. Wer überhaupt wenig

aus dem Hause herauskommt, muss sich nicht wundern, wenn ihn die bleischwere Müdigkeit des öfters befällt und nicht mehr loslassen will. Sehr oft begehen solche auch noch die Torheit, ins Auto, die Bahn oder den Bus zu sitzen, statt zu Fuss die freie, sauerstoffreiche Natur aufzusuchen. Ein frohes Wandern durch Feld und Wald, trauten Fusswegen entlang, die keine Autospuren, keine Autogase kennen, ermöglicht es uns, dass wir durch tiefes Atmen wiederum erstarken. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass wir an Sauerstoffmangel langsam zugrunde gehen können. Der moderne, zivilisierte Mensch ist wirklich auf dem besten Weg dazu, wenn er seine Lebensgewohnheiten nicht ändert.

### Unreifes Obst

Jeder, der als Junge auf dem Lande aufgewachsen ist, erinnert sich bestimmt noch daran, wie er sich mit unreifem Obst, das er sich von seines Vaters Bäumen herunterholte, um es heimlich zu geniessen, jeweils gründlich den Magen verdorben hatte. Es war damals noch verpönt, unreifes Obst auf den Markt zu bringen, so dass jenen, die es wagten, ihre Ware weggenommen und in den Fluss geworfen wurde. Kein Wunder, dass sich daher jeder weislich hütete, aus dem Schaden seines Nächsten Nutzen zu ziehen. Die Zeiten ändern sich und mit ihr die Begriffe. Was früher eine Ehrensache bedeutete, findet heute meist nur noch wenig Beachtung. So kommt es denn auch leider sehr oft vor, dass vor allem die ersten Früchte unreif geerntet werden. Dies kann sich vor allem bei Steinobst für viele Menschen sehr gefährlich auswirken. Unreifes Obst vermag bekanntlich auch die Leber zu schädigen. Aber dennoch scheint die Selbstsucht von Jahr zu Jahr grösser zu werden, und man kann tatsächlich feststellen, dass, je mehr die Selbstsucht reifen kann, umso unreifer gelangen die Erstlingsfrüchte auf den Markt zum Schaden jener, die sie einkaufen. Empfindliche Menschen sollten sich unbedingt vor unreifem Obst hüten, zugleich aber auch vor angefaulten Früch-

ten, die zu lange herumlagen, denn selbst in gekochtem Zustand können sie noch schädigen.

Es kann vorkommen, dass man ein Körbchen Erdbeeren einkauft, weil die oberste Reihe mit schönen, reifen Früchten belegt ist. Wie gross ist die Enttäuschung, wenn die übrigen Erdbeeren alle unreif sind! Das gleiche täuschende Spiel kann auch getrieben werden, wenn die Früchte zu lange lagerten und schon in Gärung und Fäulnis übergehen. Dieser Misstand kann ganz einfach mit einer Lage frischer, einladender Früchte verdeckt werden, und der vertrauensselige Käufer hat das Nachsehen. Solch unehrenhafter Handel ist heute wie noch soviel anderes geduldet, aber wenn auch verdeckt, richtet er dennoch Schaden an.

Wie freut man sich beispielsweise beim Einkauf auf vollreife, saftige Aprikosen, aber wie sehr enttäuschen uns saure, unreife Früchte. Die Hoffnung, dass sie noch nachreifen möchten, ist meist vergeblich, denn in der Regel schrumpfen sie nur unansehnlich zusammen und sind geschmacklich äusserst fade. Achten wir also stets darauf, nur gute, vollreife Früchte einzukaufen. Es ist besser, wir essen nur wenig, aber völlig einwandfreies Obst, als wir geniessen grosse Mengen und fragen der Qualität nichts

nach. Wir fügen uns durch die verschiedenen Spritzmittel, die an den Früchten haften mögen, schon genügend Schaden zu, ohne dass wir dies richtig prüfen können. Obst, das nicht nachreift und sich deshalb nicht lagern lässt, sollten wir nur in gut reifem Zustand ernten. Wenn wir Beeren verwenden, dann müssen diese unbedingt noch ganz frisch und gut trocken sein,

sonst kommen sie unansehnlich und in gärendem Zustand am Bestimmungsorte an und rufen nur Enttäuschung statt Freude hervor. Sehr schlimm ist ein regenreicher Sommer für den Versand von Heidelbeeren, denn die sonst so schmackhaften Früchte werden dann bitter, da viel Feuchtigkeit sie nicht ausreifen lässt.

### Eine ungefährliche, freundliche Begleiterin

Von jeher waren Tiere mir gegenüber sehr vertraulich und ganz besonders anhänglich. Ich weiss eigentlich nicht warum. Vielleicht fühlten die Tiere, dass ich sie gut verstand. Das mag wohl so sein. Es ist nicht notwendig, dass man die gleich grosse Tierliebe besitzt wie einst Franz von Assisi, der ja bekanntlich die Tiere fabelhaft verstanden hat. Schon ein viel kleineres Mass an Verständnis verspüren die Tiere und danken es mit ihrer Anhänglichkeit. Wenn man sie näher beobachtet und eingehend studiert, so dass man ihr Naturell, ihr Empfinden, also ihre ganze Seele oder Psyche erfasst und sich mit den jeweiligen Reaktionen etwas auseinander setzt, dann ist es möglich, dass wir höher stehende Menschen sogar etwas von den Tieren lernen können.

In meiner Jugendzeit begleitete mich einmal während einer Wanderung auf den Chamossaire, einen schönen Berg in der Südwestschweiz, eine Ziege. Stundenlang lief sie neben mir her, hielt unermüdlich Schritt mit mir und nur, wenn der Pfad in diesen schönen Alpen etwas schmal war, drängte sie sich an mir vorbei, um mir vorauszugehen. Aber immer wieder schaute sie sich nach mir um und verliess mich nicht, obwohl es schon spät abends war. Ich lief im Mondenschein bis in die Nacht hinein, denn ich wollte am frühen Morgen den Sonnenaufgang sehen. Niemand war bei mir als nur diese Ziege, während die andern, zu deren Herde sie gehörte, herumlagen und schliefen. Sie verliess mich auch nicht, als ich mich selbst zur kurzen Rast niederlegte und mich mit meinem Mantel zudeckte. Ich schien ihr Hirt zu sein, neben dem sie

sich zufrieden niederliess. Wir sprachen ohne Worte miteinander und sie schien sehr viel Verständnis für mich zu haben und zudem ein eigenartiges Zutrauen. Ich weiss nicht, warum ich ihr eigentlich nichts aus meiner Tasche zu futtern gab. Wir waren so selbstverständlich zufrieden miteinander, dass wir gar nichts sonst begehrten. Als dann der Morgen dämmerte und die Sonne aufging, da war ich restlos glücklich. In stiller Ehrfurcht bestaunte ich die Wunder unserer Bergwelt und war völlig ergriffen von der Schönheit, die sich um mich herum ausbreitete. Was waren dagegen die Vergnügungen, die uns die Bewohner des Tales bieten mögen. Arm und klein kam mir all dies Vergängliche vor neben dem gewaltigen Schauspiel, das sich durch die göttliche Wunderkraft täglich wiederholt. Lange blieb ich auf dem Gipfel, während die Ziege neben mir zufrieden weidete. Ich beobachtete, welche Kräuter sie sich dabei aussuchte. Ritzen, also den Alpenwegerich, Geum urbanum, das bekannte Benediktenkraut, verschiedene andere Rosetten nebst Kleearten und krautige Pflanzen bevorzugte sie, ja, sie frass sogar Brennesseln, worüber ich nicht wenig erstaunt war. Sie wurde also auf der Zunge nicht von den Härcchen, die Kieselsäure oder Ameisensäure enthalten, gebrannt. Instinktiv suchte sie sich aus, was sie als gesund hielt, und was für sie auch gesund war; dessen konnte ich gewiss sein! Als sie sich satt fühlte, legte sie sich nieder, um wiederzukauen. Keines der Kräuter interessierte sie mehr. Sie liess sich von mir streicheln, schloss manchmal die Augen, während sie ununterbrochen den