Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 10

Artikel: Vom Wert der Wildfrüchte
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553356

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: 25.12.2025

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

Richtunggebende Erfahrungen

In manchen Ländern Asiens konnte ich feststellen, dass der arme Asiate oft mit erstaunlich wenig Nahrung auskommen muss, und eigenartigerweise sind jene, die sich natürliche Nahrung beschaffen können, sogar gesund und zäh dabei. Eine koreanische Ärztin aus Seoul erklärte mir, ihre wissenschaftliche Ernährungserkenntnisse könnten sich niemals mit dem decken, was von den armen, koreanischen Bauern gefordert wird, denn trotz harter Arbeit muss er mit unbegreiflich wenig Nahrung auskommen. Dies gilt auch für die Frauen, die in der Regel körperlich mehr leisten müssen als die Männer. — Diese Feststellung zeigen uns indes, dass wir bei guter naturbelassener Nahrung mit weit weniger auskommen könnten, wenn wir dafür besorgt wären, dass wir die Nahrung auch gut verarbeiten. Wir sollten den Bedürfnissen unseres Körpers unbedingt ebensoviel Aufmerksamkeit entgegenbringen, wie der Zeit zum Essen. Es ist weit besser, etwas nicht zu essen, wenn kein Bedürfnis dafür vorhanden ist, als sich zu bemühen, mit dem, was aufgestellt wird fertig zu werden. Der Verlust ist grösser, wenn wir den Körper unnötig belasten, als wenn wir ihn schonen, dafür aber die Nahrungsmittelausgaben nicht voll auswerten können. Bei aller Dankbarkeit und Wertschätzung für die Vorsorge der Hausfrau ist es oft doch besser, die Köchin etwas zu enttäuschen, als den Körper aus dem Geleise zu bringen. Die Zeit zur regelmässigen Nahrungsaufnahme wird williger beachtet werden, wenn sich der Körper dabei nach seinen jeweiligen Bedürfnissen richten darf.

Vom Wert der Wildfrüchte

Obwohl die Wildfrüchte manchen bekannt sein mögen, werden sie doch immer noch viel zu wenig wertgeschätzt. Zudem ist ihr Vitamin- und Mineralstoffgehalt oft noch gar nicht genügend erforscht worden.

Der Sanddorn und die Hagebutte.

Über die Sanddornbeeren ist bekannt, dass sie sehr reich an Vitamin C sind, so dass dieser Umstand sogar die Aufmerksamkeit der Ärzte auf sich gezogen hat. Aber auch die Hagebutten weisen diesen Vorzug auf und zugleich wirken sie sich noch günstig auf die Nieren aus und erfüllen als Anregungs- und Reinigungsnahrung eine wichtige Aufgabe in unserem Körper.

Sauerdorn oder Berberitze

Obwohl die Berberitzenbeeren im Gehalt an Vitamin C den erwähnten Wildfrüchten nicht nachstehen, werden sie doch weniger oft verwendet, auch kann ihr Wert je nach Standort oder Reifegrad sehr unterschiedlich sein. Beachtenswert ist, dass sie für Blutarme eine gute Hilfe sind.

Die Beeren des Berberitzen- oder Sauerdornstrauches können zu Mark, Gelée oder einem guten Sirup verarbeitet werden. Statt uns also auf unseren Herbstwanderungen bloss am Anblick der leuchtend roten, länglichen Traubenbeeren, die uns unwillkürlich an die Johannisbeeren erinnern, zu erfreuen, können wir im Vorbeigehen auch einige der schmackhaften, sauren Früchte geniessen, oder wir können gar unsern leeren Rucksack damit füllen, um zu Hause daraus eine wertvolle Nahrung zuzubereiten.

Preisel- und Heidelbeeren

Weil die Preiselbeeren als einzige Wildfrucht einen Säureüberschuss aufweisen, sind sie lange etwas stiefmütterlich behandelt worden. Dieser Umstand ist jedoch für die Bewertung dieser Früchte nicht allein massgebend, denn man darf auch den Gehalt an wertvollen Spurenelementen nicht vergessen. Sehr beachtenswert ist ferner, dass Preiselbeerenkompott bei Verstopfung hilft, den Darm wiederum langsam in Ordnung zu bringen.

Ähnlich wie die Preiselbeerpflanzen sehen auch die Heidelbeerstauden aus, nur dass die Beeren unverkennbar anders sind. Wir kennen sie ja alle zur Genüge, denn wer liesse sich deren Genuss zur Zeit der Ernte je entgehen. Das Loblied, das ihnen gesungen wird, verdienen sie tatsächlich,

denn es gibt hauptsächlich für die Leber keine bessere Frucht. Ob wir sie als Frischfrucht geniessen, als Kompott, Konfitüre oder gar als Heidelbeernektar, immer bereichert diese Wildfrucht unsere Auswahl an gesunden, aufbauenden Nahrungsmitteln mit etwas, das uns sowohl geschmacklich als auch gesundheitlich sehr willkommen ist.
Nebst dem Heidelbeernektar kann auch der Heidelbeersaft mit einem guten Mineralwasser verdünnt werden, wodurch er als eines der besten durststillenden Nahrungsmittel bezeichnet werden kann.
Wem saure Getränke, vor allem solche aus Zitrusfrüchten nicht bekömmlich sind, findet im Heidelbeersaft und Heidelbeernektar vollwertigen Ersatz.

Brombeeren

Wie froh sind wir, wenn uns im Herbst die schmackhaften und gut ausgereiften Brombeeren helfen, die Auswahl unserer Fruchtmüesli zu bereichern. Besonders kräftigend und erfrischend ist solch ein wohlschmeckendes Brombeermüesli. Die Brombeeren sollten in der Tat mehr verwendet werden, da die Wirkung auf die Schleimhäute vorzüglich ist. Das ist der Grund, weshalb sich Brombeersaft mit einem kohlensäurefreien Mineralwasser, wozu das Zurzacherwasser sich gut eignet, für empfindliche Darmschleimhäute als gutes Heilmittel erweist. Wer Johannisbeeren der Säure wegen meiden muss, kann die Brombeeren im Fruchtsalat, als Bircher-müesli oder Konfitüre wie auch in Saftform ohne Schwierigkeit geniessen.

Walderdbeeren

Zwar ist es nicht mehr wie früher üblich, im Walde ganze Körbchen voll Erdbeeren einzuheimsen, doch sollten sie gleichwohl nicht vergessen werden, da sie besonders viel Kalk enthalten. Auch verursachen sie in der Regel keine Ausschläge oder Blasenreizungen, die nachts ein öfteres Aufstehenmüssen zur Folge haben können, wie dies beim Genuss von Gartenerdbeeren manchmal vorkommen kann. Es ist daher vorteilhaft, auf dem Markte Walderdbeeren einzukaufen, wenn man keine Zeit findet, solche selbst im Walde zu suchen.

Natürliche Vorzüge

Da, wo die Wildfrüchte gedeihen, wird der Boden weder künstlich gedüngt, noch werden die Pflanzen mit chemischen Mitteln gespritzt. Das ist ein Vorzug, den kulturmässig gezogene Früchte sehr oft nicht aufweisen können, weshalb Wildfrüchte dieserhalb wertvoller für uns sind. Auch können sie gehaltlich meist Besseres bieten, weil alle diese Früchte auf jenem Boden wachsen, der für sie besonders geeignet ist und weil an diesem Standort meist auch die richtige Pflanzengemeinschaft gegeben ist. So bieten uns denn die Wildfrüchte Vorteile, die wir nicht unterschätzen sollten, da sie uns gesundheitlich von grossem Nutzen sein können.

Ekzeme, Flechten, verkrustete Haut

Schon oft habe ich in den «Gesundheitsnachrichten» darauf hingewiesen, dass vor allem bei trockenen, schuppenden und beissenden Flechten, also bei Psoriasis, Viola tricolor, bekannt als Stiefmütterchen, in Form eines Frischpflanzenpräparates, innerlich und äusserlich verwendet, sehr wirksam ist und oft verblüffende Erfolge zeitigt. Wenn als Fettkörper noch eine Wollfettsalbe, beispielsweise die Bioforcecreme und auch echtes Johannisöl Verwendung finden, dann ist der Erfolg noch sicherer. Zur Desinfektion und zum Regenerieren der Haut, sowie zum Beseitigen des lästigen Beissens hat sich Molkosan, das natürliche Milchsäurepräparat sehr gut bewährt. In letzter Zeit gelangten Meldungen von Patienten an uns, die uns bekanntgaben, dass in Usneasan und Symphosan noch zwei weitere Flechtenheilmittel zu finden sind.
Usneasan ist ein Präparat, dessen Hauptwirkstoff die Flechtensäure ist, denn es ist aus Flechten zusammengestellt. Aus Deutschland ging ein Bericht über die Behandlung einer hartnäckigen Flechtener-