Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 1

Artikel: Lebensbedingungen für Fruchtbäume und Menschen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551228

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: 07.08.2025

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

Münchner Bevölkerung nicht missen möchte. Zwar handelt es sich dabei nicht etwa um ein Winzerfest, wie es dort gefeiert wird, wo der Rebberg das Jahr hindurch seine strenge Arbeit fordert und der Dank für eine wohlgelungene Ernte gebührlich mit dem Genuss reinen Traubensaftes zum Ausdruck kommen möchte, nein, denn München ist seit alter Zeit als Schöpfer eines schmackhaften Bieres bekannt. Die Bitte: «Hopfen und Malz, Gott erhalt's», spricht für sich, denn bis in unsere Neuzeit hinein gaben diese beiden natürlichen Erzeugnisse dem Bier gewissermassen einen gesundheitlichen Wert. Während der Hopfen einschläfernd wirkt, dient das Malz zur Kräftigung. In Amerika wird zwar aus berechnenden Gründen der Hopfen bereits durch künstliche Bitterstoffe ersetzt und wie lange es gehen wird, bis diese moderne Wirtschaftlichkeit auch bei uns als Ersatz dienen mag, ist noch nicht bekannt. Aber auch dann noch wird das Oktoberfest gefeiert werden wie bis anhin. Ein Mass Bier wird nach dem andern dem Munde zugeführt werden, während die Anwesenden dabei in leutseliger Geselligkeit erzählen, singen oder den Tönen der Blechmusik lauschen. Ob Junge oder Alte, alle verstehen sie es gleich gut einen Literkrug nach dem andern zu leeren. Zuerst setzte es mich in Erstaunen, wenn ich jemanden zwei Krüge trinken sah, dann aber beobachtete ich andere, die drei, vier, fünf oder sechse zu trinken vermochten. Ja, es gab sogar so stämmige, trinkfeste Gestalten, bei denen ich an beiden Händen nicht genügend Finger gehabt hätte, um all die Literkrüge zu zählen, die da der unersättliche Gaumen zu leeren begehrte. Immer wieder musste ich mich fragen, was wird mit der vielen Flüssigkeit geschehen? Was würden Niere und Leber dazu sagen, wenn sie reden könnten? Schliesslich tröstete ich mich mit dem Gedanken, als ich das Riesenzelt verliess, dass all diese Leute, die so viel Flüssigkeit durch die Nieren laufen lassen, doch sicher nicht an Nierensteinen sterben werden, denn bekanntlich hilft bei einer erfolgreichen Nierensteinkur auch eine reichliche Flüssigkeitseinnahme mit.

Allerdings kamen mir dabei auch die Nachteile in den Sinn, und ich fand mit Recht, dass selbst der Weltruf, den das Münchnerbier betreffs Qualität besitzt, keinen Anspruch auf solch ungebührliche Beachtung erheben dürfte, denn kleine Reize regen bekanntlich an, während grosse Reize zerstören. Auch der Trinkfeste verliert die begehrte Beweglichkeit der schlanken Linie und der allzu gute Schlaf kann sich leicht in einer geistigen Schläfrigkeit bemerkbar machen. Kein Tier trinkt über seine körperlichen Bedürfnisse hinaus, nur der Mensch kann es aus Gewohnheit oder weil es zur Volkssitte geworden ist, und zwar trotz der geistigen Errungenschaften unserer Zeit. Dabei spielt allerdings die Macht des Alkohols seine unbeherrschte Rolle, denn gewöhnliches Wasser könnte wohl keiner literweise trinken, es würde ihm vorher verleiden.

Lebensbedingungen für Fruchtbäume und Menschen

Wenn wir in unserem Garten einen oder mehrere Fruchtbäume pflegen, dann erwarten wir jährlich auch von ihnen gute und gesunde Früchte. Allerdings müssen auch wir durch besondere Aufmerksamkeit dazu beitragen. Die Nahrung muss das Wachstum ermöglichen und die Stoffe ersetzen, die bei der Fruchtbildung verbraucht worden sind. Es hat keinen Wert, den Bäumen irgendwelchen Dünger in beliebigem Quantum zu verabreichen. Dies könnte ihnen womöglich nur schaden oder sie gar zugrunde richten. Gibt man zuwenig, dann können sie dadurch verkümmern. Wenn wir von einigen Düngstoffen zuviel geben, während wir von den anderen zu wenig verabreichen, dann richtet sich die Entwicklung nach denen, die zu spärlich vorhanden sind. Der Überschuss der anderen Nährstoffe

wirkt sich statt günstig eher hemmend und unvorteilhaft aus. So ist es bei den Bäumen.

Alles, was da lebt und deshalb eine gesunde Daseinsmöglichkeit geniessen sollte, ist biologischen Gesetzen und Notwendigkeiten unterstellt, wie die Pflanze, so auch der Mensch. Wir können den Mangel an wichtigen Nähr- oder Mineralstoffen nicht dadurch aufheben, dass wir von einem anderen Nährstoff zuviel einnehmen. In der Regel isst der zivilisierte Mensch zuviel Fett, und zwar vor allem zuviel tierische Fette. Oft geniesst er auch zuviel Eiweiss nebst entwerteten Kohlehydraten durch Stärke oder Industriezuckererzeugnisse. Meist besteht in seiner Ernährung ein Mangel an mineralstoffhaltiger Vitaminnahrung, vor allem in Form von Früchten und Rohgemüsenahrung. Ohne durch eine übertriebene Umstellung geplagt werden zu müssen, sollte der moderne Mensch doch wenigstens einige markante Änderungen treffen, damit ihn nicht früher oder später Zivilisationskrankheiten befallen, ihn quälen oder gar allzufrüh zugrunde richten können.

Vorteilhafte Umstellung

Die Änderung steht vorerst in der Beachtung der richtigen Qualität und Quantität. In den zivilisierten Ländern besteht der grosse Nachteil, dass man auf Kosten der Qualität die Quantität steigern muss, denn die übliche, entwertete Nahrung nährt nicht so ausgiebig, wie eine urwüchsige, gesunde Naturkost. Es wird daher allgemein zur Gewohnheit, zuviel zu essen. Oft geschieht dies jedoch auch, weil die Hausfrau leere Schüsseln sehen möchte, so dass man sich verpflichtet fühlt ,mehr zu essen, als man für gut erachtet. Es ist recht, wenn möglichst wenig Resten für die nächste Mahlzeit aufbewahrt werden müssen. Dies kann jedoch durch weise Umsicht ohne Zwang und Schädigung geschehen, indem man eben ganz einfach nicht zuviel kocht. In Amerika, wie auch in verschiedenen Hotels ist es üblich, dass man dem Gast den Teller füllt, ungeachtet, ob er genügend Hunger mitbringt, und ob er diese oder jene Speise vorzieht. Was er nicht essen mag, lässt er eben ganz einfach stehen, was sich jedoch vor allem bei Kindern erzieherisch sehr ungünstig auswirkt. Es zeugt auch keineswegs von einer wirtschaftlichen Einstellung, denn so lange noch der grösste Teil der lebenden Menschheit hungert, sollten die Brosamen für diesen von den Tischen jener fallen, die im Überfluss leben. Statt Speisen wegwerfen zu müssen, weil sie nicht aufgegessen worden sind, sollte man im richtigen Sinn sparsam damit umgehen, denn alles brauchte seine Zeit, um an der Sonne zu gedeihen.

Aber nicht alle erachten es als weise, nur nach Bedarf zu essen. Viele bekommen nicht leicht genug und leben eher nach dem Grundsatz, sich gesundheitliche Nachteile zuzuziehen, als dem Wirte etwas schenken zu wollen. Wenn wir aber über unser Bedürfnis hinaus essen, dann überforcieren wir dadurch unsere Verdauungsorgane, schädigen die Leber und Bauchspeicheldrüse und stören im Körper das ganze biologische Gleichgewicht. Würden wir nun unsere Fruchtbäume auf die gleiche Weise behandeln, dann könnten wir ihr Gedeihen nicht fördern, im Gegenteil, wir müssten wahrnehmen, dass wir sie durch unsere verkehrte Pflege nur geschädigt haben, und ohne weise Einsicht unserseits werden sie bald zugrunde gehen. Wir dürfen es uns also nicht leisten in der Düngungsfrage ebensolch grundlegende Fehler zu begehen, wie wir sie uns oft in unserer Ernährung gestatten. Des Lebens Hast, die beruflichen und gesellschaftlichen Bürden, die wir uns oft gewollt oder ungewollt aufladen, lassen uns wenig zur Besinnung kommen, und so wissen wir uns denn meist nicht selbst zu helfen. Alles scheint uns viel zu umständlich zu sein, und so lassen wir es eben bei vorübergehender Einsicht bewenden, indem wir wie zuvor im alten Trab weiter wirtschaften. Das müsste aber nicht sein, wenn wir die Bücher «Der kleine Doktor» und auch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» kennen würden. Dort erfah-

ren wir nämlich, wie einfach eine zweckdienliche Umstellung vor sich gehen kann, sowohl in der Ernährung als auch in einer Lebensweise, die in Zukunft ohne grosse Mühe nach vernünftigen, gesunden Richtlinien gesteuert werden kann.

Fruchtnahrung im Winter

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass wir in der kalten Winterszeit viel mehr Kohlehydrate benötigen, als wenn es warm ist. Wenn wir unserem Körper durch die Nahrung die notwendige Wärme spenden wollen, müssen wir mehr Zucker und Stärke einnehmen, da uns dies als Heizmaterial dient. Getreide in Form eines guten Vollkornbrotes, Naturreis und Kartoffeln gehören zur besten Stärkenahrung. Besonders fruchtzuckerreich sind Trockenfrüchte, weshalb sich Weinbeeren, Zwetschgen, Feigen, Datteln und Birnen voteilhaft als Tourenproviant eignen. Aber auch als Trockenfruchtsalat sind sie zum Stillen eines grossen Hungers ausgezeichnet. Nur muss man stets darauf achten, sie gut einzuspeicheln und gründlich zu kauen. Trockenfrüchte ersetzen ungesunde Schleckereiwaren, weshalb sie den Kindern regelmässig als Zwischennahrung verabfolgt werden sollten. Das Verlangen nach Süssigkeiten wird dadurch reichlich gestillt, und das Kind begehrt infolgedessen weniger denaturierte, schädigende Weisszuckererzeugnisse.

Naturreine Konfitüre als wertvolle Ergänzung

Neben den Trockenfrüchten, versehen wir uns auch noch mit einheimischen Frischfrüchten und lagerten daher wie zu Grossmutters Zeiten genügend gute Apfelsorten und auch Birnen in unserem Keller ein. Natürlich können wir stets auch zu verschiedenen fremdländischen Südfrüchten greifen, denn sie sind ja überall erhältlich. Leider verliert unser Lagerobst immer etwas an Vitaminen, je länger es geht, bis wir es verbrauchen können. Wir haben uns daher im Laufe des Sommers und Herbstes schon vorgesehen, um unsere Fruchtzuckernahrung für den Winter noch wesentlich zu ergänzen, denn wir haben aus unseren eigenen Gartenfrüchten eine naturreine Konfitüre zubereitet, wobei wir sehr darauf geachtet haben, sie nicht zu fest einzukochen, wodurch sie nicht nur gehaltlich, sondern auch geschmacklich einbüssen würde. Wir lassen uns diese Mühe nicht gereuen, denn wir ziehen es vor, selbstzubereitete Konfitüre zu besitzen, da wir bei der gekauften nicht immer sicher sind, ob wir eine ebenso naturreine Ware erhalten. Der Preis der feilgebotenen Konfitüren ist oftmals so überspitzt, dass aus rein kalkulatorischen Gründen manchmal leider viel Füllmaterial, wie Glykose, verwendet wird. Damit das Produkt dem Auge und dem Gaumen gefällt, wird oft noch Farbe und Aroma beigegeben. Diese Umstände müssen wir bei der selbstgemachten Konfitüre nicht befürchten, weshalb sie ein äusserst wertvolles und gutes Nahrungsmittel darstellt. Wenn wir uns zum Frühstück oder auch abends ein gutes Vollkornbrot gönnen, etwa das bekannte Vogel-Flockenbrot oder auch das kraftvolle Waerlandbrot, dann sollte uns auch noch, nachdem wir das Brot mit Butter oder Nussa bestrichen haben, eine gute Konfitüre zur Verfügung stehen, die ein Maximum an Fruchtzucker und Mineralstoffen enthält. Vollwertige Nahrung sättigt rascher, besonders, wenn sie gut gekaut wird, weshalb wir weniger davon bedürfen und auch die Beilagen nicht so dick aufzustreichen brauchen. Die Hälfte als üblich genügt bereits, und wir werden trotzdem mehr assimilierbare Werte in uns aufnehmen und zudem weniger unbrauchbaren Ballast. Aus dieser Überlegung heraus ist die Bioforce-Konfitüre entstanden. Sie ist bereits vielen, die keine Gelegenheit haben, sich eine eigene Konfitüre zuzubereiten, zur wertvollen Fruchtzuckernahrung geworden.