

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

Artikel: Fruchtnahrung im Winter
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551252>

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: 03.05.2026

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

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 Vollkornbrot, Naturreis und Kartoffeln gehören zur besten Stärkenahrung. Besonders fruchtzuckerreich sind Trockenfrüchte, weshalb sich Weinbeeren, Zwetschgen, Feigen, Datteln und Birnen vorteilhaft 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 Schleckereien, 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 Grossmutter's 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 er-

gänzen, 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.

Der etwas höhere Anschaffungswert ist bestimmt gerechtfertigt, wenn man bedenkt, dass man zum Aufstreichen jeweils weniger benötigt als üblich, wiewohl man dadurch gleichwohl mit einem grösseren Wert rechnen kann. Wieviel wertvoller ist ein Frühstück auf dieser Basis, besonders, wenn wir statt dem

üblichen Bohnenkaffee den würzigen Bambu trinken, der durch feines Ausflocken sogar die Milch leichter verdaulich werden lässt. Wer sich auf diese Weise mit naturreiner Vollwertnahrung eindeckt, wird die Beschwerden des Winters bestimmt leichter überstehen können.

Die Bauchspeicheldrüse

Wenn wir bei Verdauungsstörungen ein wenig über dem Bauchnabel Schmerzen und Druckempfindlichkeit verspüren, dann könnte die Bauchspeicheldrüse die Ursache davon sein. Diese kleine Drüse ist nur ungefähr 70 g schwer und zwanzigmal kleiner als die Leber, aber gleichwohl hat sie eine lebenswichtige Funktion zu verrichten und ist viel wichtiger als der Magen. Wenn einem Menschen der halbe Magen, ja sogar $\frac{2}{3}$ davon weggenommen wird, kann er bei sorgfältiger Lebensweise gleichwohl noch alt werden, ohne weitere Störungen zu verspüren. Ich kannte eine Patientin, der sogar der ganze Magen wegoperiert worden ist, aber gleichwohl traf ich diese Frau nach 15 Jahren noch wohlbehalten an. Sie ist allerdings eine zähe Slavin, die mehr durchzuhalten vermochte als viele von uns. Aber gleichwohl ist dies ein offensichtlicher Beweis, dass sich der Körper auch ohne den Magen leidlich zurechtfinden kann. Dies könnte von der Bauchspeicheldrüse jedoch nicht gesagt werden, da ein Weiterbestehen ohne sie, unmöglich wäre.

Herstellerin wichtiger Fermente

Die Bauchspeicheldrüse hat beim Versagen des Magens die wunderbare Fähigkeit, einen Teil der Magenfunktion zu übernehmen, weil sie das Labferment genau so gut herstellen kann wie der Magen. Lab ist nötig, dass sich die Milch in Quark verwandeln und auf diese Weise vorverdaut werden kann.

Die allerwichtigste Aufgabe der Bauchspeicheldrüse liegt in der Erzeugung des Stärkefermentes Amylase oder Diastase, wodurch die Stärke in Zuckerform abge-

baut wird. Arbeitet die Bauchspeicheldrüse schlecht, indem die Stärke mangelhaft oder gar nicht verdaut wird, dann können wir durch übermässig gutes Einspeicheln der Nahrung einen Teil der Störung ausmerzen, denn der Mundspeichel, wenn er reichlich vorhanden ist, kann diese wichtige Funktion teilweise übernehmen.

Das dritte Ferment, das die Bauchspeicheldrüse absondert, ist Trypsin, das genau wie das Pepsin des Magens das Eiweiss in Peptone und weiter noch in Aminosäuren abbaut. Ohne die Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse kann das Eiweiss nur ganz mangelhaft ausgenützt werden. Das vierte Ferment, die Lipase, arbeitet mit der Galle zusammen, wie zwei Pferde am gleichen Wagen. Die Galle zerlegt gemeinsam mit der Lipase das Fett in Fettsäure und Glycerin. Dies ist eine äusserst wichtige Funktion, denn Fett kann vom Körper nur als Fettsäure aufgenommen werden, während das Glycerin durch den Darm als unbrauchbar ausgeschieden wird.

Zur richtigen Verwendung der Fermente dient eine nervlich gesteuerte Schalteinrichtung. Diese meldet über das Gehirn immer, welche Fermente jeweils nötig sind, und danach richtet sich alsdann die Ausscheidung der Bauchspeicheldrüse.

Abhilfe bei Störungen

Wenn auch nur ein kleines Organ, ist die Bauchspeicheldrüse wie noch manches andere Organ unseres Körpers ein Wunderwerk göttlicher Technik. Mancher Mensch würde ihm mit mehr Sorgfalt begegnen, wenn er genügend Einblick in den Bau und die Funktion dieses Orga-