

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 7

Artikel: Die Heilwirkung der Beerenfrüchte
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552669>

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>

Die Heilwirkung der Beerenfrüchte

Die grossen Heilwerte, die unsere Beeren besitzen, kommen bei deren Rohgenuss am besten zur Geltung. Lassen wir sie im eigenen Garten vollreif werden, dann genügt uns ihr eigener Zuckergehalt, und wir haben es nicht nötig, noch Rohrzucker oder Honig beizufügen. Ihr Gehalt an Vitaminen, ihre Vital- und Farbstoffe sind für uns eine unschätzbare Heilnahrung. Wenn die Leber oder Bauchspeicheldrüse mangelhaft arbeiten oder gar erkrankt sind, dann sind die Heidelbeeren nicht nur zuträglich, sondern sie tragen auch zugleich zur Heilung bei. Wildwachsende Beerenfrüchte sind auch für Arthritiker und Rheumatiker, für Krebskranke und bei Multiple sklerose bekömmlich. Wer auf Gartenerdbeeren allergisch anspricht, kann in der Regel die Walderdbeeren ohne Störungerscheinungen geniessen. Da nebst der Leber auch die endokrinen Drüsen aus den Heil- und Vitalstoffen der Beeren reichlichen Nutzen ziehen, sind sie gewissermassen eine Verjüngungsnahrung. Das ist nicht sehr erstaunlich, denn wir können durch ihren regelmässigen Genuss Schlankheitskuren durchführen, können die Funktion der Eierstöcke günstig beeinflussen, wie auch die Schilddrüse, die Hypophyse, kurz alle endokrinen Drüsen. Die Wildfrüchte bieten uns dabei den Vorteil einer rein biologischen Wachstumsmöglichkeit, so dass sich ihre Heilwerte voll entfalten können.

Die Eigenart saurer Beeren

Wer saure Beeren meidet, weil er befürchtet, bei ihnen einen Säureüberschuss anzutreffen, täuscht sich, denn nicht alles was sauer schmeckt, ist zu-

gleich auch chemisch sauer. Selbst bei sehr sauren Beeren überwiegen die basischen Stoffe, so dass auch sie einen Basenüberschuss aufweisen. Die einzige Beerenart mit Säureüberschuss ist die verhältnismässig wenig saure Preiselbeere. Alle anderen aber können eher entsäuern helfen, und zwar selbst übersäuerte Menschen, wie Rheumatiker und Arthritiker.

Beerensäfte

Die meisten Beeren sind reich an Vitamin C, so dass wir während der Beerenzeit unseren diesbezüglichen Bedarf durch sie decken können. Auch die basischen Mineralstoffe sind von grossem Nutzen, und so lange wir frische Beeren ernten können, sollten wir darauf bedacht sein, die ganzen Früchte dem Genuss der Fruchtsäfte vorzuziehen. Ist jedoch die Beerenzeit vorbei, dann ist es vorteilhaft, sich der Beerensäfte zu bedienen, damit wir uns durch sie die Heilwerte der Beeren auch in der übrigen Zeit des Jahres zunutze machen können. Für Leberleidende wirkt sich bekanntlich der Heidelbeersaft günstig aus. Auch Brombeersaft und der Saft der schwarzen Johannisbeeren kann vorteilhaft zugezogen werden. Wir wissen heute, dass auch die Farbstoffe an der Heilwirkung der Beeren beteiligt sind. Sie beeinflussen beispielsweise die Darmflora in reinigendem, aufbauendem Sinne. Es dient daher zu unserem Vorteil, wenn wir die Zeit der Beerenernte nicht nutzlos verstreichen lassen und durch regelmässige Einnahme von naturreinen Fruchtsäften auch in der übrigen Zeit den gesundheitlichen Nutzen der Beerenfrüchte richtig auswerten.

Einige Regeln zum Steinobstgenuss

Unser Steinobst ist bekanntlich in gedörrtem Zustand für unsere Gesundheit bekömmlicher, als wenn wir es zur Erntezeit frisch geniessen. Um sich aber auch dann einen störungsfreien Genuss dieser schmackhaften Früchte ermöglichen zu

können, ist es notwendig, einige grundlegende Regeln zu beachten.

Beschwerdefreies Geniessen

Da das Steinobst kein Lagerobst ist, das im Keller nachreifen könnte, sollte man