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

Artikel: Einige Regeln zum Steinobstgenuss
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552670

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: 03.10.2025

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 Rohrzukker 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 Störungserscheinungen 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 zugleich 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

es stets in vollreifem Zustand ernten und auch auch nur vollreife Früchte einkaufen. Mangelhaft gereiftes Steinobst verursacht unliebsame Beschwerden und ist auch noch nicht schmackhaft. Jeder, der daher unreifes Steinobst einkauft, fühlt sich nachher enttäuscht und betrogen. Niemand wird das Wunder erleben, dass beispielsweise unreife Aprikosen nachreifen. Er kann noch so geduldig darauf warten, sie werden ihm nicht zu Gefallen saftig und süss werden, sondern zu seinem grossen Verdruss armselig zusammenschrumpfen. Auch Kirschen sollten vollreif und vor allem nicht gespritzt sein, da sie sonst gesundheitliche Störungen verursachen können. Essen wir die vollreifen, ungespritzten Kirschen mit Vollkornbrot zusammen, indem wir sie gut einspeicheln, dann werden wir auch keine Gärungen erhalten und eine gute Wirkung auf die Leber erzielen. Nie sollten wir während oder nach dem Kirschengenuss Wasser trinken, was eine Regel ist, die auch für das übrige Steinobst gilt. Bekanntlich darf auch dieses nicht einfach nur gewohnheitsmässig ungenügend gekaut werden. Wenn wir das Steinobst stets gut einspeicheln, dann können wir bei dessen Genuss Störungen möglichst meiden, insofern die Früchte vollreif und ungespritzt sind.

Diese Vorzüge werden zwar in der heutigen Zeit schwer zu beschaffen sein, wenn man nicht die geeigneten Bezugsquellen kennt. Ein eigener Garten, dessen Pflege wir selbst überwachen können, wird uns liefern, was wir benötigen oder auch befreundete Bauern, die ihre Bäume völlig natürlich pflegen und auch darauf bedacht sind und es sich zur Ehre gereichen lassen, nur vollreife Früchte zu ernten und zu verkaufen.

Konfitürenbereitung und Dörrobst

Eine reichliche Steinobsternte lädt uns ein, aus dem Überschuss der Früchte schmackhafte Konfitüren zu bereiten. Dabei soll jedoch darauf geachtet werden, dass der Wert und Geschmack der Früchte nicht durch unvernünftiges Einkochen ungebührend leidet. Eine sorgfältig zubereitete Aprikosenkonfitüre ist ein Leckerbissen. Auch die Kirschenkofitüre ist stets beliebt, nicht nur jene von den süssen Früchten, sondern auch jene von den säuerlichen Weichselkirschen, die bekanntlich mehr zu Konfitüre als zum Rohgenuss verwendet werden. Wem die Zeit zur Zubereitung eigener Konfitüren fehlt, wird es nicht bereuen, zu den sorgfältig und schonungsvoll zubereiteten Vogel-Konfitüren zu greifen.

Eigenartig ist es, dass das Steinobst in getrocknetem Zustand seine Störungsmöglichkeiten verliert und seine wahren Werte hervorholt. Wichtig ist, dass wir uns auch bei den Dörrfrüchten vergewissern, ob wir naturreine, ungespritzte, vor allem ungeschwefelte Früchte einkaufen, denn nur so werden wir durch sie den vollen gesundheitlichen Nutzen gewinnen können. Getrocknete Aprikosen sind beispielsweise ein wunderbar durststillender Wanderproviant, aber sie sollten unbedingt naturrein sein.

Gesundheitlicher Nutzen

Da naturreine Nahrung so beschaffen ist, dass sie uns gesund erhalten kann, können wir immer auch mit ihrem gesundheitlichen Nutzen rechnen. Wenn auch beispielsweise der Vitamingehalt der Kirschen nicht sehr gross ist, ist er gleichwohl von Bedeutung, denn er wird vom Körper leicht aufgenommen. Der Gehalt an Vitamin B^1 ist 0,05 mg. Dieser Antiberiberistoff wirkt gegen Gefässleiden, Kreislaufstörungen und Herzschädigungen, auch den niederen Blutdruck beeinflusst er günstig. Infolge dieser Vorteile ist selbst ein kleiner Gehalt dieser Vitamine schon zu begrüssen. Ein weiteres Vitamin, bekannt als Nicotylamid, das gegen das Pellagra günstig wirkt, ist mit 0,01 mg ebenfalls in der Kirsche enthalten. Wenn unser Zahnfleisch öfters blutet, wenn wir unter Zahnfleischentzündung oder dem Lockerwerden der Zähne zu leiden haben, sollten wir uns natürliche, Vitamin-C-haltige Nahrung beschaffen, uns zur Kirschenzeit also ungespritzte, vollreife Kirschen zuhalten. Die Weichsel- oder Sauerkirschen besitzen

einen grösseren Gehalt an Vitamin-C als die süssen Kirschen, weisen aber 1% weniger Zuckergehalt auf. Trotz ihrer geschmacklichen Säure besitzt diese Kirschenart aber gleichwohl einen Basenüberschuss. Ihr Gehalt an Natrium ist kleiner als jener der Süsskirsche, dagegen verfügt sie über mehr Kali als jene und einen höheren Schwefelgehalt, auch ist sie sehr reich an Apfel- und Zitronensäure.

Früher diente ein besonders zubereiteter Sirup aus den Früchten und den blausäurehaltigen Kernen als harntreibendes Mittel bei Wassersucht und als kühlendes Getränk. Man zerstiess die Früchte mit den Kernen zusammen, presste den erhaltenen Brei aus und fügte auf 35 Teile Saft 65 Teile Zucker hinzu. Die Kirschenkerne verwendete man früher bei Steinleiden als bestes Mittel, indem man täglich 6 Kerne einnahm. Auch die Kirschenstiele, besonders jene der Rot- und Weichselkirschen benützte man in früheren Zeiten zu Heilzwecken, indem man aus ihnen einen Tee bereitete, den man als Brusttee verwendete und auch, um das Wasser zu treiben.

Getrocknete Kirschen waren einst als günstiges Mittel gegen Bleichsucht und Blutarmut bekannt. Man weichte sie zu diesem Zweck in Rotwein ein. Getrocknete Pflaumen und Zwetschgen benützt man heute noch vorteilhaft bei träger Darmtätigkeit, indem man die eingeweichten Früchte abends oder vor dem Morgenessen geniesst. Wenn man diese einfache Kur längere Zeit durchführt, kann man durch sie selbst eine hartnäckige Stuhlverstopfung sehr günstig beeinflussen.

Auch Aprikosen und Pfirsiche sind, wenn vollreif und naturrein, eine gesunde Bereicherung unserer Nahrung, besitzen sie doch verhältnismässig viel Vitamin-C, etwas Vitamin B^1 und B^2, einen hohen Carotingehalt und Pantothensäure, die das Haar vor dem Ergrauen zu schützen vermag.

Der Schwarzdorn als Steinobstart

Nicht allen ist bekannt, dass auch der Schwarzdorn oder Schlehdorn ebenfalls zu den Steinobstsorten gehört, wiewohl wir ihn nicht als Frucht geniessen. Da er aber die Reihe der Heilmöglichkeiten der verschiedenen Steinobstarten ergänzt, darf auch seine Erwähnung nicht fehlen. Schon im Altertum fand diese Pflanze reichliche Verwendung. Die Blüten erntete man, um aus ihnen eine Essenz zuzubereiten, die zur Blutreinigung, als Abführ- und Magen-, wie auch als Husten- und Lungenmittel diente. Aus den Früchten stellte man einen Sirup her, da er chronische Durchfälle zu heilen vermag und zwar besonders in Verbindung mit Blutwurz. Auch die Magen- und Darmschleimhäute beeinflusst er günstig. Selbst für Bleichsüchtige ist dieser Schlehensirup ein gutes, natürliches Heilmittel. So dienen uns denn die Früchte des Schlehdorns ausschliesslich zu Heilzwekken, während wir das übrige Steinobst als genussreiche Nahrung zuziehen, die aber zugleich heilwirkend sein kann.

Es sollte ja so sein, dass Nahrungsmittel zugleich auch Heilmittel für uns sind. Wenn wir stets für naturreine Nahrung besorgt sind, haben wir am ehesten die Gewähr, dass dies der Fall ist. Gerade bei Steinobst ist es sehr wichtig, darauf zu achten, dass wir uns durch angewendete Spritzmittel keinen Schaden zufügen. Lieber verzichten, als sich unnötige Schwierigkeiten bereiten. Auch die Bearbeitung der Trockenfrüchte durch Schwefeln ist nicht zu unserem Vorteil, aber es ist nicht immer leicht, sich völlig naturreine Ware zu beschaffen.

Wie schon erwähnt, darf sich nicht jeder Kranke an den Genuss von Steinobst heranwagen. Besonders bei Leberstörungen ist vielfach gänzlicher Früchtegenuss mit Ausnahme gewisser Beerensorten zu meiden. Viele finden indes eine solche Einschränkung nicht richtig, denn manche können schwer auf etwas verzichten, was ihnen mundet, selbst dann nicht, wenn es Beschwerden hervorruft.

Das ist indes sehr unweise, denn mit der Zeit kann sich ein Organ durch die richtige Schondiät wieder erholen. Wenn wir daher dem Genuss von Steinobst huldigen wollen, müssen wir gut auf die gegebenen Ratschläge achten.

Liebe dich selbst

Es scheint widersprechend zu sein, eine Menschheit, die ohnedies schon in der Eigenliebe aufgeht, aufzufordern, sich selbst zu lieben. Strengen sich die Menschen heute nicht förmlich an, sich alles zu gewähren, was ihnen gefällt? Wenn es die Mittel erlauben würden, möchten sie sich noch viel mehr zukommen lassen, um das Leben unumschränkt, in vollem Masse geniessen zu können. Das nun eben ist jene berühmte Eigenliebe, die die Rechte des Nächsten missachtet, um unter allen Umständen zum genusserischen Ziele gelangen zu können. Aber diese Liebe hat nichts gemeinsam mit jenem ernsten Gebot, den Nächsten zu lieben, wie sich selbst.

Genugtuung neben Raubbau

Wenn wir im umgekehrten Sinne gegen uns handeln, indem wir rücksichtslos Forderungen an uns stellen, ermangeln wir bestimmt der notwendigen Liebe gegen uns selbst und fordern sehr oft auch den gleichen Einsatz von unserem Nächsten. Die Liebe, die als antreibende Kraft nur das Gute will und wirkt, sollte sich nicht einseitig nur nach aussen hin betätigen, sondern ist auch berechtigt, in vernünftiger Weise für das eigene Wohl zu sorgen. Es gibt Menschen, die nur in aufopfernder Hingabe gegenüber anderen Genugtuung finden. Wenn wir indes für die Gesundheit, Ruhe, Entspannung und Erholung unserer Nächsten besorgt sind, sollten wir nicht vergessen, dass auch uns die gleichen Rechte zur Deckung dieser menschlichen Notwendigkeiten und Bedürfnisse zustehen.

Manch ein betagtes Mütterlein hat durch zu grosse Aufopferung ihre eigene Kraft allzufrüh aufgebraucht und mancher Geschäftsmann geht nur auf in seinem Pflichtenkreis, ohne um die Gesundheit seines eigenen Körpers besorgt zu sein. Wer den ärztlichen Beruf vom ideellen Gesichtspunkt aus betreibt, fragt wenig nach den Fordernissen seines eigenen Nervensystems. Seinen Kranken verschreibt er zwar die notwendige Entspannung, während er sich in seinem Wirkungskreis selbst völlig vergisst, so die eigenen menschlichen Rechte ausser acht lassend.

Pflichtbewusste Menschen stehen heute doppelt in Gefahr, mehr Kraft und Zeit für die Arbeit zu verausgaben, als es vernünftigerweise angebracht wäre. Wer sich unermüdlich der Ausübung strengster Pflichten zur Verfügung stellt, wird unwillkürlich von seinen Kraftreserven zehren müssen, was mit der Zeit einen Zusammenbruch zur Folge haben kann. Was ist die Managerkrankheit, was der Herzinfarkt und das Versagen der Nerven anderes als eine der vielen Fiaskoerscheinungen, die sich heute, durch unvernünftige Forderungen hervorgerufen, melden mögen? Vielbeschäftigte, ruhelose, vitale Menschen sollten einmal kurze Zeit innehalten und von sich selbst Rechenschaft fordern, indem sie sich ernstlich fragen, ob sich der viele Raubbau am eigenen Körper wirklich lohnen kann? Was haben wir nämlich mit unserem unermüdlichen Einsatz schon erreicht, wenn wir alle unsere Kräfte, die wir besitzen, restlos verbrauchen? Wir erleiden dadurch nur unliebsamen Schaden, und wenn es hart auf hart geht, können wir dieserhalb gänzlich zusammenklappen.

Vernünftige Abhilfe

So ist es denn weise und angebracht, auch unserem eigenen Körper die notwendige Aufmerksamkeit entgegenzubringen und ihm eine zweckdienliche, liebevolle Pflege angedeihen zu lassen, damit er nicht zu versagen braucht, weil