

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Feigenkaktus, Opuntia  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969582>

#### 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:** 29.12.2025

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

kleine Doktor» wird ihr demnächst einen Besuch abstatten, wenn sie ihn auch für sich kaum benötigen wird. Bei Fühlungnahme mit andern, mag er ihr indes im Laufe der Zeit gleichwohl dienlich sein. Er kann ihr von all den vielen Unstimmigkeiten, denen die Menschheit heute ausgesetzt ist, berichten und ihr hilfreiche Mittel und Wege zeigen. Nebenbei kann er sie auch auf eine allgemeine, paradiesische Wiederherstellung der ganzen Erde auf-

merksam machen, worüber sie sich auch im Besitz ihrer eigenen günstigen Lage bestimmt freuen wird.

Als wir wieder in unser kleines Flugzeug geklettert waren, kam mir der Besuch der Insel wie auch des kleinen Paradiesgartens wie ein unwirklicher Traum vor. Erst als beim Auffliegen unseres Flugzeuges das Wasser ungestüm an die Fenster spritzte, erwachte ich aus meinem Sinnen und kehrte in die Wirklichkeit zurück.

### Feigenkaktus, Opuntia

In südlichen, subtropischen und tropischen Ländern treffen wir den Feigenkaktus immer wieder auf unseren Reisen an. Die *Opuntia vulgaris* kommt sogar bei uns in der Schweiz im Wallis und Tessin vor und ist auch im Südtirol bekannt. Mit Vorliebe nimmt man in Sizilien Bilder von ihr auf, wenn sie im Schmucke ihrer schwefelgelben Blüten prangt. Die wasserreichen Glieder der Pflanze dienen vor allem während trockener Jahreszeiten und in wasserarmen Gegendem dem Weidevieh, Mauleseln und auch halbwilden Pferden zum Stillen des Durstes oder als Futter für die Rinder. Auch die Kamele können sich daran gütlich tun, denn die Stacheln scheinen sie keineswegs zu stören. Vielerorts, wie in Mexiko und Guatemala, dienen die Pflanzen als lebende Hecken und zur Umzäunung kleiner Siedlungen oder Heimwesen. Die Eingeborenen wissen die Nadeln nützlich zu verwenden, denn sie benützen sie als Nähnadeln, als Zahnstocher, oder machen sich Kämme und Haarbürsten daraus. Beliebt sind vor allem auch die Früchte, die dieser Kaktusart den Namen verliehen haben, wiewohl sie höchstens an Feigen erinnern mögen. Sie sind schmack-

haft, erfrischend, fast kühlt. In trockenen Hochebenen und im Wüstengebiet ist der Feigenkaktus reichlich vertreten. Die besten Kaktusfeigen fand ich seinerzeit im Hochtal der Sierra Madre. Sie bilden eine Bereicherung der tropischen Fruchtauswahl. Wer sich der Früchte zwar ohne Enttäuschung erfreuen will, muss sie sehr vorsichtig behandeln, damit ihm die feinen Stacheln mit ihren Widerhälften beim Zugreifen nicht in die Finger und beim Essen nicht in die Lippen stechen können. Wir reiben daher mit einem Tuch oder Papiertaschentuch die rötlichgelbe Haut gut ab, um sie von den Stacheln gänzlich zu befreien. Die Früchte sind angenehm durststillend und nebenbei sehr zucker- und vitalstoffreich. Im Geschmack erinnert ihr Genuss an unsere Stachelbeeren, aber ebenfalls auch wegen der Samenkerne, die im säuerlichen Fruchtfleisch liegen. – Im heutigen Israel nennt man die Früchte Sabra, und den gleichen Namen hat man auch den jungen Mädchen gegeben, weil sie, wie die Kaktusfeigen, aussen stachlig, innen aber süß seien. – Die Indianer bereiten aus diesen und anderen Kaktusfrüchten eine ausgezeichnete Konfitüre.

### Geben beglückt mehr als Empfangen

Wenn man einem Kranken aus seiner körperlichen und oft zugleich auch aus seiner seelischen Not helfen kann, fühlt man sich dadurch nicht nur befriedigt, son-

dern sogar beglückt. Dies gibt jedem Therapeuten, der aus den richtigen Beweggründen heraus arbeitet, die Kraft, durchzuhalten und oft Überdurchschnittliches