

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Wildfrüchte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969647>

#### 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:** 22.02.2026

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

### Gefährlicher Fettgenuss

Wenn wir uns der Hotelküche anvertrauen, besteht die Gefahr, durch fettgebackene Speisen unsere Leber ungünstig zu belasten. Wer schon einmal durchs Fenster einer Hotelküche beobachten konnte, wieviele Portionen Pommes frites aus der gleichen Pfanne Fett gezogen werden, der mag sich dabei überlegen, welchen Schaden er seiner Leber durch diese Fettsäure doch zumutet. Gehen wir eigentlich zur Erholung in die Ferien, oder um krank nach Hause zurückzukehren? Haben wir uns schon einmal überlegt, dass wir diesen Schwierigkeiten schön aus dem Wege gehen könnten, wenn wir einen angemessenen Speisevorrat in unserem Auto mitnehmen würden? Es gibt so viele wertvolle Nahrungsmittel, die unserem Ferienaufenthalt zur Stärkung gereichen können. Knäckebrot und Pumpernickel halten gut und sind nahrhafter als Weissbrot und Weggli. Wenn wir uns zum Frühstück zudem ein Vollwertmüsli beschaffen, dann sind wir gut genährt und vor Vitalstoffmangel bewahrt. In der Zwischenzeit helfen Trockenfrüchte und Mandeln Lücken ausfüllen.

### Fürsorgliche Vorbereitungen

Wollen wir uns mancherlei Unannehmlichkeiten und Ärger ersparen, dann müssen wir unsere Ferien gut vorbereiten. Un-

ter diese Vorbereitung fällt auch die Mitnahme einer Reiseapotheke. Sie braucht nicht gross zu sein, wohl aber ausgestattet mit allerlei vorbeugenden Hilfleistungen. Molkosan dient als Getränk und zum Desinfizieren allfälliger Wunden und Schürfungen. Echinaforce hilft uns bei allerlei Arten von Störungen, Vergiftungen, Fieber und dergleichen mehr. Wenn wir Tormentavena mit uns nehmen, sind wir bei Durchfällen, Dysenterie und Blutungen gut ausgerüstet. Gut schützen wir uns zudem gegen Sonne und Seewasser durch die Hautpflege mit Symphosan, das uns auch zum Einreiben gegen Schmerzen vorzügliche Dienste leistet. Manchen ist bereits bekannt, dass Petadolor krampflösend wirkt, und daher hilft es ebenfalls bei Schmerzen, vormerklich gegen Kopfweh und dergleichen Schwierigkeiten mehr.

Wer auf diese Weise ausgerüstet ist, kann ruhig in die Ferien gehen. Ein weiterer guter Vorsatz hilft die Ferien angenehm gestalten, wenn wir die Hetze zu Hause lassen und unser Programm nicht zu gross und ausgedehnt gestalten. Gönnen wir uns daher ein gründliches Ausruhen an einem gemütlichen Orte, dann dient uns dies besser, als wenn wir glauben, alle Sehenswürdigkeiten im Fluge an uns vorüberziehen lassen zu müssen, um abends todmüde und nervös im Hotel zu landen.

### Wildfrüchte

Wenn wir auf herbstlichen Wanderungen über die Höhen streifen, an Waldrändern und Waldlichtungen vorbei und auf Alpweiden den weiten Blick in die Ferne geniessen, können wir uns immer wieder erneut an den leuchtenden Farben der Wildfrüchte erfreuen. Besonders auffallend sind ihre Beeren, wenn sie in oranger oder roter Farbe in der Sonne glänzen. Sie sind reine Kinder der Natur, denn je nach günstigen Verhältnissen wählen sie sich ihren Standort selbst. Kein Spritzmittel, keine falsche Düngung verändert ihren hohen Gehalt an Nährstoffen, Nährsalzen und Vitaminen. Es erfordert von uns bloss ein wenig Pflückarbeit, die uns

ohnedies Abwechslung und Bewegung verschafft, und schon haben wir kostenlos einen willkommenen Schatz von grossen Nähr- und Heilwerten in unserem Rucksack verstaut. Nach Hause zurückgekehrt, gehen wir hinter die Verwertung unseres Sammelgutes. In der Regel handelt es sich dabei um die bekannten Hagebutten und auch um den Sauerdorn.

### Hagebutten

Vielleicht würde man heute den bescheidenen Hagebutten nichts mehr nachfragen, wenn sie nicht durch die Bestrebungen neuzeitlicher Ernährungsforschung in der Liste wertvoller Nahrungsmittel Auf-

nahme gefunden hätten. Aus meiner Kindheit erinnere ich mich noch gut an die Frauen von Hochwald im Baselbiet, die in Basel und Umgebung das schöne, orangefarbene Mark der Hagebutten unter dem Namen Buttermost in sauberen Holzkübeln feilhielten. Damals wusste man noch wenig vom Vitamin-C-Gehalt dieser Wildfrucht. Aber jeder Landfrau war bekannt, dass sie gut auf die Nieren wirke. Auch die Hagenbuttenkerne waren sehr geschätzt, denn man wusste, dass sie einen wassertreibenden und nierenreinigenden Tee ergeben. Man war auch erfahrungs-gemäss davon überzeugt, dass die darin enthaltene Kieselsäure starke Fingernägel und schönes Haar beschaffen. Wenn Hagenbuttenmark mit Honig und eingedicktem Traubensaft zubereitet wird, ist sein Wert an Nähr- und Vitalstoffen noch bedeutend erhöht. Als schmackhafter Brot-aufstrich ist es äusserst bleibt.

#### Sauerdorn, *Berberis vulgaris*

Früher war es nicht allgemein üblich, die-

se Wildfrucht ebenfalls zum Hausgebrauch zu verwerten, denn es braucht etwas Erfahrung, um die roten Beeren, die in kleinen Trauben an den stachligen Sträuchern hängen, ernten zu können, ohne sich dabei fortwährend zu stechen. Ein Handschuh zum mühseligen Emporhalten der Äste erleichtert das Ernten um vieles, weil man dadurch mit der freien Hand die Beeren besser pflücken kann. Da man heute weiß, dass die Berberitzenbeeren einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt aufweisen, nimmt man die Mühe des Erntens lieber auf sich, besonders, da man auch noch weiß, dass die Niere und das Blut damit gereinigt werden. Man verarbeitet die Früchte zu Sirup, Gelée und Konfitüre, denn in jeder Form sind sie beliebt. In unserem Berberitzenmark verwerten wir das ganze Fruchtfleisch der Beeren. Der hohen Werte wegen ist das Mark besonders in der Kinderernährung zum Brot-aufstrich sehr geschätzt, hilft es doch mit, den Vitaminbedarf zu decken.

### Der Moloch Rationalismus

Kürzlich besuchte ich im Oeschberg eine Gartenbau- und landwirtschaftliche Ausstellung. Ich wollte mich gleichzeitig über neue Erfahrungen im Baumschnitt erkundigen, denn ich bediene mich schon jahrelang in gemässigtem Sinne des Oeschberg-schnittes. Einige Schüler gaben mir nun allerdings eine unerwartete Auskunft, denn sie teilten mir mit, der Oeschberg-schnitt habe sich überholt, da heute alles immer mehr rationalisiert werde. Man habe ihnen erklärt, in einigen Jahren würden die Bäume mit Maschinen geschnitten werden, und zwar, wie man den Kopf einer Hecke schneidet. Die Früchte von Hand zu ernten, sei bald nicht mehr rentabel. In naheliegender Zukunft würden sie daher mit Impulsen abgestossen werden. Das erspare Arbeit, dass man alsdann die Früchte nur noch zu sortieren und in die Gebinde zu legen brauche. Mit der Zeit wird man jedoch auch diese Arbeiten maschinell lösen, denn dies ist ebenfalls

möglich. Immer mehr ist der materielle Erfolg bei all diesen Fragen alleine noch ausschlaggebend. Es scheint, dass das Pflanzen und Gedeihen, selbst die Freude an einem schönen Baum bald nur noch der Vergangenheit angehören wird. Als ich einen Lehrer wegen der Baum-pflege etwas fragen wollte, erwiederte er mir, er befasse sich vorwiegend nur mit Obstplantagen von einigen Hektaren Grösse, alles andere interessiere ihn nicht. Das erinnerte mich an Kalifornien. Einer meiner Bekannten von Pomona, wo ich einige Zeit wohnte, besass eine Wall-nusspflanzung von ungefähr einer Hektare. Die Bäume waren etwa 20 bis 30 Jahre alt und standen in ihrem vollen Ertrag. Der Bekannte erlaubte mir, so viele Nüsse zu holen, als ich nur wollte, da er sie nicht mehr ernte, weil er im vergangenen Jahre beim Zusammenrechnen aller Spesen festgestellt habe, dass ihm die Nüsse genau so viel einbrachten, wie die Spe-