

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 3

Artikel: Zitrusfrüchte
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551809>

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>

Heilsame Stille

Was ist schöner, das Meer, die Berge oder die Wüste? Es ist schwer zu sagen, denn alle drei haben ihre eigenen Reize. Zwar hängt es davon ab, von welchem Gesichtspunkt aus wir die drei Ziele unserer Wünsche aufsuchen mögen. Das Meer mit seinen brausenden Wogen und dem machtvollen Gesang des ewigen Wellenspiels füllt jenen mit gelassener Ruhe, der bei ihm den Pulsschlag erhabener Schöpferkraft empfindet, aber es offenbart sich nicht dem, der in der lärmenden Geselligkeit des Strandlebens aufgeht. – Die Einsamkeit der Bergwelt mit ihren würzigen Lärchen- und Arvenwäldern, ihren einsamen Alpenwiesen voll bunter Blumenpracht und der Majestät ferner Gipfel erschliesst sich in ihrer heilsamen Wirksamkeit nicht dem, der dem sportlichen Wettkampf des Ehrgeizes erliegt. – Nie aber schöpft sich die Ruhe der Wüste aus. Sie langweilt und ängstigt zwar den, der die Stille fürchtet und immer in Begleitung seines Transistorradios sein muss. Er kann nicht allein sein, darum flieht er die Wüste, deren Ruhe in schweigsamer Gelassenheit verharret. Stunden- und tagelang kann man sie durchfahren, ohne dass der Lärm der Neuzeit störend in sie eindringen würde.

Die Wüste sei leblos, meinen viele, aber sie ist nur nicht so mannigfaltig, und man muss ihr Leben zu finden wissen. Oder sind die riesenhaften Gestalten der Saguaroaktusse etwa ohne Leben? Könnten sie ohne Daseinsimpuls 6–7 m hoch werden und Tag für Tag in Trockenheit und Sonnenglut als getreue Wächter die Stille behüten? Nicht nur einige wenige

Jahre dauert ihr Dasein, denn in der Regel überleben sie das Menschenalter um vieles. Auch der harzige Balsamduft der Kreosotbüsche verrät Leben, denn monatelang stehen diese ausdauernden Wüstpflanzen in brütender Hitze, ohne ihrer feinen Blättchen beraubt zu werden. Auch nachts lebt die Wüste, denn im Schutz der Finsternis regt sich die Tierwelt und in stiller Verborgenheit fristet sie ihr Dasein. Das Farbenspiel der Wüste erfreut unser Herz immer wieder neu. Besonders die Abendstunden in ihrer tiefen Stille sind eine bezaubernde Symphonie harmonischer Farbpracht, denn die untergehende Sonne entfacht mit ihrer goldenen Glut noch einmal alle Schönheit, bevor ihr Licht entschwindet und den erholsamen Schlaf über das menschliche Leben senkt. Wie ein Nerventonicum wirken diese Abendstunden, und die Seele schöpft neue Kraft aus der gelassenen Ruhe, um dem Druck ungünstiger Verhältnisse besser gewachsen zu sein. Die göttliche Verheissung, dass wieder frische Wasserquellen aus der Wüste hervorsprudeln werden, zeigt zwar, dass die Zukunft grosse Änderungen für sie vorgesehen hat, denn wenn sie aufblühen soll wie eine Narzisse, wird ihr auch erneut der Reichtum einer farbenfreudigen Pflanzenwelt zuteil werden. Was immer auch der Mensch zerstören mag, der göttlichen Schöpfermacht steht nichts im Wege, um wieder herzustellen, was kein Mensch vermag. Dann wird der betäubende Lärm der modernen Welt im Grabe ruhen, und die erholsame Stille der Natur wird dem ermüdeten Menschenherzen zur Heilung gereichen.

Zitrusfrüchte

Wenn wir in der Schweiz durch den kristallinen Pulverschnee fahren, können die Bewohner von Sizilien, Palästina, Florida und Spanien ihre leuchtend gelben, vollreifen Orangen ernten. Als ich vor Jahren in Kalifornien den Mount Palomar be-

suchte, war dieser schöne Berg mit Schnee bedeckt. Da ich nach Besichtigung des weltberühmten Observatoriums wieder ins Tal hinunter gegen den Pazifik fuhr, konnte ich noch am gleichen Tage vollreife Naveks-Orangen vom Baume pflücken.

In Palästina genoss ich einmal eine ausgezeichnete Orangensorte. Die Araber hatten sie einst kultiviert und sie war eigentlich nicht marktfähig, da man sie nicht gut schälen konnte, weil die Schale ganz dünn war, nichtsdestoweniger aber war ihr Saft von einer vorzüglichen Schmackhaftigkeit. Am Fusse des Ätna in Sizilien gedeihen Orangen, deren Aroma so kräftig und würzig ist, dass ich mich ihrer immer wieder gerne erinnere. Auch in Spanien gibt es einige Gegenden mit ganz feinaromatischen Zitrusfrüchten. Die Früchte von Florida und Kalifornien dagegen erfordern besondere Züchtung und Pflege, wenn sie den europäischen Zitrusfrüchten im Aroma nahekommen wollen. Mandarinen und Klementinen, die kleinen Verwandten der Orangen, sind wohl ein wenig süsser, weisen aber einen etwas anderen Gehalt auf. Die besten Klementinen fand ich in Marokko und Mexiko.

Vorzüge der Zitrusfrüchte

Wohl sind die Zitrusfrüchte für Leberkranke nicht bekömmlich. Auch bei etwelchen Leberstörungen sollte man sie meiden, bis man wieder völlig genesen ist. Dem Gesunden aber bieten sie viel. Besonders für heisse Länder ist die Orange wie geschaffen, doch ist sie ihres Gehaltes wegen auch für uns eine kostbare Frucht. Sie enthält über 80 Prozent Flüssigkeit, ist also ein wunderbarer Durststiller. In heissen Ländern und Wüstengegenden kann man mit ihnen den Durst besser stillen als durch vieles Trinken. Ihr Reichtum an Vitaminen und Mineralien vermag ein allfälliges Hungergefühl zuzusättigen. Die sorgfältige Verpackung der Frucht ist besonders in jenen Gegenden zu schätzen, da sie dadurch nicht nur vor Unreinigkeit, sondern auch vor dem Austrocknen geschützt ist, und zwar sowohl durch die äussere Schale als auch durch die feine Haut, die jeden einzelnen «Schnitz» sorgsam einhüllt. Wer all dies genau beobachtet und richtig überlegt, muss grosse Wertschätzung über ein solch kleines

Meisterwerk der Gewissenhaftigkeit, Geschicklichkeit und Liebe empfinden.

Bei uns kommen die Orangen nebst anderen Zitrusfrüchten besonders im Winter und zur vitaminarmen Frühlingszeit zur Geltung. Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Orangen ist reichhaltiger als jener der Äpfel, wenschon diese zu unseren wertvollsten Früchten gehören. Während nämlich der Apfel nahezu den gleichen Flüssigkeitsgehalt aufweist wie die Orange, besitzt er nur ungefähr die Hälfte ihres Zuckergehaltes. Zudem enthält die Orange etwa zehnmal so viel Kalk, zwanzigmal so viel Eisen, viermal so viel Kalium, sechsmal soviel Magnesium und sogar dreimal so viel Phosphor wie der Apfel, obwohl gerade der Apfel wegen seines Phosphorgehaltes für uns besonders von Bedeutung ist, denn Phosphor ist für die Nerven und die Gehirntätigkeit sehr wichtig. Nicht umsonst sagte Mole-schott: «Ohne Phosphor kein Gedanke.» Auch der Karotingehalt der Orange ist viermal so hoch wie jener des Apfels. Sie enthält ferner noch Vitamin E, was bei den wenigsten Früchten der Fall ist, mit Ausnahme der Banane. Im Gehalt von Vitamine B₁ ist die Orange dem Apfel ebenfalls wesentlich überlegen, während sich B₂ ungefähr bei beiden Früchten gleichbleibt und eher im Apfel etwas überwiegt. Anders ist das Verhältnis wiederum bei B₆, denn dessen Gehalt ist beim Apfel etwa viermal geringer als bei der Orange. Zwar ist auch diese kein typischer Träger von Vitamin B₆, denn dieses wichtige Vitamin finden wir in der Hefe, der Leber, der Kleie und den Hülsenfrüchten reichhaltiger vertreten als in den Früchten. Zwar ist dessen Gehalt in der Orange immerhin noch beachtenswert, weshalb es auf der Reise bedeutend besser ist, Orangen statt fettes Fleisch, fettgebäckene Speisen oder irgendwelche andere Fettprodukte zu geniessen, da bei Reisekrankheiten besonders erhitzte Fette sehr ungünstig wirken, während Vitamin B₆ Luft-, Auto-, Eisenbahn- sowie die bekannte Seekrankheit vorteilhaft zu beein-

flussen vermag, weshalb entsprechende Mittel dieses Vitamin besonders berücksichtigen.

Der besondere Wert von Vitamin C

Bekanntlich ist in den Zitrusfrüchten Vitamin C besonders gut vertreten. Zwar besitzt die Orange doppelt bis dreimal so viel Vitamin C wie die Mandarine, weshalb sie in der Hinsicht wertvoller ist als jene. Auch Kartoffeln, Kohl, Spinat, Kresse und Rüben enthalten viel Vitamin C, doch vermindert sich leider der Vitamin-C-Gehalt während der Lagerung im Winter, was bei den frischen Zitrusfrüchten nicht der Fall ist, weshalb sie eine gute Ergänzung darstellen. Man sollte sich ihrer in vitaminarmen Zeiten also entsprechend bedienen.

Bekanntlich heilen im Winter die Wunden wegen der Kälte und des Mangels an Vitamin C schlechter. Auch dieserhalb ist es angebracht, sich die Zitrusfrüchte möglichst reichlich zunutze zu machen. Natürlich sind frische Früchte oder selbst gepresste Fruchtsäfte irgendwelchen Konservensäften unbedingt vorzuziehen. Bei Neigung zu Blutungen wie Nasenbluten oder Zahnfleischblutungen ist vitamin-C-haltige Nahrung sehr zweckdienlich. Dies ist besonders im Winter der Fall. Auch die erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten ist neben anderen Mangelerscheinungen auf einen Vitamin-C-Mangel zurückzuführen. Ein solcher Mangel bewirkt auch ein schlechtes Allgemeinbefinden nebst einer Verminderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Die Frühlingsmüdigkeit hängt demnach ebenfalls mit einem Vitamin-C-Mangel zusammen. Ferner ist der Eisenstoffwechsel im Blut und die Bildung der roten Blutkörperchen auf einen genügenden Vitamin-C-Gehalt angewiesen. Ist der Gehalt an Vitamin C im Körper genügend gross, dann kann er auch die Schädlichkeit gewisser Giftwirkungen, die auf Arsen, Sulfonamide, Blei und dergleichen mehr zurückzuführen sind, vermindern. All diese Erwägungen mögen genügen,

um uns den Wert der Zitrusfrüchte zur Winterszeit und vor allem auch im vitaminarmen Frühling vor Augen zu führen. Sie finden daher auf dem Fruchtteller ihren ständigen Platz und bereichern zudem unseren Fruchtsalat. Wie bereits erwähnt, hat der frischgepresste Orangensaft den Vorzug vor Konservensäften. Eine Ausnahme bildet allerdings der vollwertige Biotta-Orangensaft, der nicht aus Konzentraten, sondern aus frischen Früchten hergestellt ist.

Eigenart neuzeitlicher Züchtungen

Die verschiedenen Orangenarten unterscheiden sich jeweils im Gehalt etwas voneinander. Zum Essen eignen sich besonders die Navels-Orangen, da sie angenehm sind, weil sie keine Kerne enthalten. Aber auf welche Weise kann ein solches Ergebnis erreicht werden? Sehr einfach, denn dies ist möglich, wenn man die Befruchtung verhindert, indem man den Kopf des Blütenstempels entfernt. Dies bedeutet zwar keine Schwierigkeit, jedoch vermehrte Arbeit. Die Russen haben nun eine Methode herausgefunden, mit der sie sich die Arbeit erleichtern. Sie spritzen nämlich in ihren Orangengebieten von Südrussland und auf der Krim zur Blütezeit die Orangen mit Paraffin, einer Wachsort, und die dünne Wachsschicht, die sich dadurch auch auf den Stempel legt, verhindert das Befruchten und zugleich auch die Kernbildung. Diese Methode ist nun auch in Italien und anderen Ländern üblich geworden. Wenn wir daher in Navels-Orangen statt der Kerne eigenartigerweise noch kleine, verkümmerte Orangeschnitze im Innern der Frucht vorfinden, anmutend wie eine Missgeburt, dann ist dies der erwähnten Methode zuzuschreiben, da diese in das natürliche Geschehen eingreift. Gehaltlich entsteht dieserhalb jedoch kein Nachteil. Die spanischen und italienischen Orangenkulturen stehen vielerorts noch unter ganz natürlicher Pflege ohne chemische Düngung. Andere Gebiete, vor allem, wo es sich um grossorganisierte Betriebe handelt, arbeiten leider be-

reits mit chemischen Mitteln. In Kalifornien, teilweise auch in Florida und Palästina ist es üblich, die Zitrusfrüchte stark zu spritzen, was sich bei den Zitronen noch ungünstiger auswirkt als bei den Orangen, da man in der Küche die Zitronenschalen oft mitverwendet. Da spanische und italienische Zitrusfrüch-

te eher naturrein sind, sind sie den anderen vorzuziehen. Man hüte sich vor allem, Orangenkonfitüre herzustellen, ohne sich zuvor beim Lieferanten eine zuverlässige Auskunft besorgt zu haben, dass die Früchte wirklich naturrein seien, denn bei dieser Konfitüre wird ja bekanntlich auch die Schale mitverwendet.

Indianische Ernährungsweise längs der Traumstrasse der Welt

(Schluss)

In zentralamerikanischen Staaten und Südamerika

Bereits hörten wir einiges über die Ernährungssitten im Süden. Dabei kam die spanische Tortilla aus Mais und Bohnen zur Sprache. Auch findet man dort den Anbau verschiedenartiger guter Gemüse vor. Dazu gesellen sich noch die herrlichen Tropenfrüchte wie Bananen, Papaya, Mangos und Avocados. Zusätzlich gibt es in Südamerika noch viele Knollengewächse, die wegen ihres Mineralreichtums sehr wertvoll sind. Besonders in den feuchtheissen Tropen des Amazonas-Gebietes dient die Yuccawurzel als Hauptnahrung. Es handelt sich bei dieser Pflanze um eine Maniokart, die sehr mineralreich ist. In jenen Gegenden sind auch die Flüsse sehr reich an Fischen. Mag das Wasser auch gelb oder gar schwarz erscheinen, ist es dennoch gesund, denn es ist frei von jeglicher Verunreinigung durch Chemikalien. Als ich in jenen Gegenden weilte, lebte ich mit den Indianern nach ihrer Ernährungsweise. Oft gab es ein Eintopfgericht von sogenannten Peitschenfischen zusammen mit Bananen und Yuccawurzeln. Zwar sagte mir der Fischgeschmack nicht sonderlich zu, aber ich gewöhnte mich verhältnismässig rasch an ihn. Als Nachtisch oder Zwischennahrung genossen wir in der Regel Papaya oder andere Tropenfrüchte. Da diese Nahrung sehr gesund ist, vermag man auch in dem etwas schwerertragbaren Tropenklima durchzuhalten. Obschon man den ganzen Tag schwitzt und eigentlich viel Durst haben sollte, braucht man verhältnismässig wenig oder

gar nicht zu trinken, sobald genügend saftige Tropenfrüchte zur Verfügung stehen.

Im peruanischen Bergland

Bei den Nachkommen der Amaras und Inkas in den Cordilleren fand ich gewissermassen noch eine ausgezeichnete Ernährungsweise vor, da dort die Zivilisationsnahrung noch nicht Fuss fassen konnte, weil sich die Bevölkerung dagegen bis anhin zu wehren wusste. Die Folge ist eine kräftige Gesundheit. Auch dort sind die Flüsse reich an Fischen, was zur Deckung des Eiweissbedarfs dient. Die Frucht- und Gemüseauswahl ist gross. Zwischen Cuzco und Puno liegt eines der schönsten Gemüseländer von ganz Amerika. Das Hochtal in der Gegend vom Titicacasee, der übrigens auch sehr frischreich ist, erinnert stark an unser Engadin, nur dass es in einer Höhe von ungefähr 4000 m ü. M. liegt und trotzdem einen ausgiebigen Gemüsebau aufweist. Noch bebauen diese Indianer ihr Land biologisch, wensschon die Regierung einen Versuch zur Beschaffung von Kunstdünger vornahm. Eine diesbezügliche Fabrik fand keinen Anklang bei der gesunddenkenden Bevölkerung und musste daher wieder abgebaut und ins Tal hinabgeführt werden. Getreulich behält die dortige Bergbevölkerung die natürliche Bodenbearbeitung, die einst die Inkafürsten eingeführt hatten, bei. So beachten sie auch den Segen einer Brachwirtschaft, denn sie bauen das Land nur jedes zweite Jahr an. Bekanntlich ist dort die Heimat der Kartoffel, und es gibt deren zehnerlei verschiedene Arten. Tatsächlich lässt sich dort leicht und gut als Ve-