

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 10

Artikel: Wildfrüchte, ein herbstliches Geschenk
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553182>

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: 12.01.2026

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

Wildfrüchte, ein herbstliches Geschenk

Noch wandern wir zur Erholung über Hügel und Berge und dringen in verborgene Täler ein, wo uns allerlei Sträucher mit ihren leuchtenden Wildfrüchten begrüßen. Von jeher war es üblich, sie im Herbst einzusammeln, um aus ihnen Sirupe, Konfitüren und auch Fruchtmark zuzubereiten. Seit man den Wert der Vitamine kennt, schätzt man auch die Wildfrüchte noch mehr, weil sie vor allem sehr vitamin-C-reich sind. Der Naturfreund, der sie sammelt, sollte wissen, was sie enthalten und wie man sie zubereiten kann.

Berberitzen- oder Sauerdornbeeren

Wenn man die eine Hand mit einem Handschuh gegen die Dornen schützt und damit die Zweige anfasst, kann man mit der freien Hand die schön reifen, roten Beeren gut pflücken. Zu Hause kocht man sie sofort kurz auf, gibt sie durch ein Sieb und erhält dadurch ein schönes Fruchtmark, das man zur Hälfte mit Honig und Rohrzucker süsst. Der so erhaltene Brotaufstrich schmeckt herrlich und ist sehr vitalstoffreich. Früher verwendete man Berberitzenmark bei Nieren- und Leberleiden, sowie auch bei Wassersucht.

Hagebutten

Hat man die orangeroten, länglichen Früchte der Hagrose eingesammelt, dann lässt man sie an Sonne und Luft noch ein wenig überreif werden. Ihre Verarbeitung bereitet etwas mehr Mühe als die der Berberitzenbeeren, muss man doch zuerst die Kernchen mit den feinen Härchen herausholen, bevor man aus dem verbleibenden Fruchtfleisch ein rohes Mark zubereiten kann. Mit diesem verfährt man alsdann gleich wie mit dem Berberitzenmark.

Es war von jeher üblich, die Kerne als Genuss- und leichten Nierentee zu verwenden. Man kann allerdings auch die ganzen Früchte dazu gebrauchen, indem man sie fein schneidet und trocknet.

Neben Vitamin C enthält die Hagebutte auch noch Vitamin B₁ und B₂, Vitamin K und E, sowie das für die Augen so wichtige Provitamin Karotin. Der Mineralstoffgehalt, vor allem an Eisen und Magnesium, ist sehr hoch. Es lohnt sich also, Hagebutten zu sammeln und zu verwerten. Wem dies nicht gelingt, der kann ein vorzügliches Hagebuttenmark im Reformhaus einkaufen.

Sanddornbeeren

Auch diese Wildfrucht ist sehr reich an Vitamin C und anderen Vitalstoffen. Sie wirkt ausgezeichnet auf den Kreislauf und ist daher als vorzügliches Nahrungsmittel zugleich auch ein hilfreiches Heilmittel. Allgemein ist es nicht üblich, diese Beeren trotz ihrem vorzüglichen Gehalt für den Hausgebrauch zu sammeln und zu verwerten, denn das Sammeln bereitet eine etwas grössere Mühe als bei den anderen Wildfrüchten. Seit jedoch in den Reformhäusern gute Sanddornprodukte erhältlich sind, kann man ruhig davon abstecken, die Beeren selbst zu sammeln und zu verarbeiten.

Preiselbeeren

Diese schönen, roten Beeren sind in Deutschland und Finnland viel mehr auf dem Speisezettel vertreten als bei uns. Wir sollten sie aber unbedingt auch mehr beachten, enthalten sie doch viel organische Säuren, die auf die Magen- und Darmschleimhäute ausgezeichnet wirken. Sie sind daher auch bei Dysbakterie mit Gärungen und Gasbildung eine vorzügliche Heilnahrung. Auch dem Zuckerkranken kommen sie zugute.

Die Beeren werden wie eine Konfitüre eingekocht, benötigen aber bedeutend weniger Zucker als die anderen Wildfrüchte, denn sie enthalten viel eigene Fruchtsäuren, die konservierend wirken. Zudem sind sie auch reich an Pektin.

Heidelbeeren

Solange man Heidelbeeren ernten kann, sollte man sich ihrer bedienen, sind sie doch besonders für den Leberkranken bekömmlich, auch noch dann, wenn er sich

sonst anderer Früchte enthalten muss. Gleich vorteilhaft sind sie auch für den Zuckerkranken. Sie bewähren sich als heilendes Diätnahrungsmittel ebenfalls bei der Herterschen Krankheit, bei Darmkatarrhen und bei Dysbakterie.

Gemüsesaftkuren

So, wie man es im Frühling als günstig erachtet, nach der langen Winterszeit zur besonderen Belebung des Körpers eine Saftkur durchzuführen, so mag es auch nicht abwegig sein, vor Winterseinbruch die Körpersäfte zu erneuern. Immer mehr anerkennt man die Gemüsesäfte als Heilspender. Ihre spezifische Wirkung ist stärker als jene der Fruchtsäfte. Da sie gehalten sehr konzentriert an Vital- und Nährstoffen sind, eignen sie sich gut, ein allfällig stoffliches Manko ausgleichen zu helfen. Ist dieses jedoch gedeckt, dann kehren wir auch vernünftigerweise wieder zur allgemeinen Ernährungsform zurück. Gleicherweise verfahren wir, wenn wir die Kur zur Säftereinigung benützen wollen. Bekanntlich verfügen fast alle Säfte über einen Basensäureüberschuss. Während einer Saftkur erhält daher der Körper überschüssige basische Stoffe, die sich mit den vorhandenen freien Säuren verbinden können. Dies hat das, was wir eigentlich durch eine Säftereinigung anstreben, zur Folge, denn Stoffwechselgifte, Harnsäure, und verschiedene Säuren in gebundener Form gelangen zur Ausscheidung. Wir erlangen also durch die Säfte eine günstige Beeinflussung des Basensäuregleichgewichtes, was für unseren gesundheitlichen Zustand als grosser Vorteil zu werten ist.

Des weitern dürfen wir die günstige Wirkung auf den Darm nicht gering achten, denn während einer Säfterkur kann dieser gewissermassen von den mannigfachen Verdauungspflichten des Alltags ausruhen und somit alle möglichen Stoffwechselresten aufarbeiten. Dies trägt unmittelbar zur Reinigung der Darmzotten bei, was für die Säftereinigung sehr för-

derlich ist. So wie der Darm können sich auch noch andere Organe während einer Säfterkur besonderen Reinigungsarbeiten widmen, und zwar vor allem auch die Niere und die Leber.

Vorteile nach der Saftkur

Nachdem wir mit unserer Kur erreicht haben, was wir bezweckten, den Erfolg zu festigen, denn es wäre schade, wenn wir den Nutzen der Kur beeinträchtigen würden. Statt daher zu einer entwerteten Nahrungsweise zurückzukehren, wenden wir uns viel eher einer kräftigen Naturkost zu. Durch die Saftdiät hat sich unser Gaumen bereits umgewöhnen müssen, so dass ihm ein Wechsel in der Ernährungsweise weniger fremd sein mag. Wir kehren also nicht mehr zum Weissmehl und Weissgebäck zurück, nicht zu Industriezucker und künstlichen Süssigkeiten, sondern lernen das Vollgetreide und den Naturreis schätzen, wie auch biologisches Gemüse und Rohsalate. Es wird uns auch dienlich sein, unsere Gemüsemahlzeiten jeweils mit einem kleinen Glas neutralen Gemüsesafts zu bereichern, wobei wir allerdings stets auf gesundheitliche Schwächen Rücksicht nehmen müssen, denn wer beispielsweise zu hohem Blutdruck neigt, darf dem Karottensaft, wenn überhaupt, nur mässig zusprechen. Wir sollten uns ohnedies immer nach unserem eigenen Gesundheitszustand richten und sorgfältig prüfen, was uns bekömmlich ist, denn es ist keineswegs gesagt, dass eine Kur, die unserem Nachbarn helfen konnte, auch für uns dienlich ist. Zwar mögen wir von einer Gemüsesaftkur hell begeistert sein, sollten sie aber doch nicht zu lange ausdehnen, denn unser Körper kann auf die