

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 29 (1972)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Orangen- und Zitronenschalen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970720>

### **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:** 03.04.2026

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

spricht für den Wert dieses Verfahrens. Dieses sichert auch die Aufbewahrung von Fleisch. Müssten wir noch heute auf die Tiefkühlmethode verzichten, dann wäre das Problem der Bevölkerungsexplosion noch schwerer zu lösen. Auch dem überladenen Transportsystem wäre es nicht mehr möglich, allen Anforderungen in der Belieferung von Frischfleisch zu entsprechen.

So kann sich diese technische Errungenschaft vielseitig nützlich erweisen, obwohl die Ernährung durch Frischwaren immer noch vorteilhafter ist. Ernteüberschüsse aber lassen sich in der Tiefkühltruhe am einwandfreisten und schonendsten aufbewahren, wenn wir auch darauf achten sollten, mit dem Vorrat möglichst vor der neuen Ernte fertig zu werden.

### Orangen- und Zitronenschalen

Manchmal begegnet man der Frage, ob Orangen- und Zitronenschalen bei der Zubereitung von süßen Speisen verwendet werden dürfen. Früher war das ohne weiteres der Fall, da man heute aber fast überall mit giftigen Spritzmitteln arbeitet, ist dies eine sehr gewagte Sache, weil man sich dadurch sehr schaden könnte. Selbst wenn man biologisch gezogene Früchte beziehen kann, ist man nicht unbedingt sicher, dass die Deklaration wirklich stimmt, denn es kann ja auch einmal vorkommen, dass der biologische Vorrat etwas früher aufgebraucht ist als erwartet. Dann hängt es von der Ehrlichkeit des Lieferanten ab, ob er in der Zwischenzeit, während welcher er der neuen Sendung entgegensieht, nun den Kunden im Glauben lässt, er erhalte weiterhin biologische Ware, wenschon er gespritzte einkauft. Kann man aber sicher sein, dass der Lieferant in solchem Falle dem Kun-

den klaren Bescheid gibt, dann kann er sich danach richten und auch den als biologisch gekauften Früchten sein Vertrauen schenken. Ist man aber nicht völlig sicher, dann streicht man den Schalenverbrauch lieber aus den Rezepten und verzichtet darauf. Man muss heute ja noch auf viel Natürliches verzichten. Früher konnte man ohne Bedenken in jeden Apfel beissen, ohne dass man sich dabei vor giftigen Spritzmitteln fürchten musste, denn damals waren solche noch völlig unbekannt. Einen Apfel zu schälen galt als ungeschickig, weil man sagte, die wertvollsten Stoffe befänden sich unmittelbar hinter der Schale, auch war diese als verdauungsfördernd sehr geschätzt. Seit ich mir einmal in Mexiko durch kalifornische Äpfel eine Vergiftung zugezogen habe, schäle ich grundsätzlich alles Kernobst, das nicht aus meinen eigenen Kulturen stammt.

### Gehirntumoren

Es ist erschreckend, beobachten zu können, wie in letzter Zeit immer mehr Gehirntumoren auftreten, und zwar solche gut- und bösartiger Natur und sogar sehr oft bei jungen Menschen. Schon im schulpflichtigen Alter kann heute eine solche Erkrankung in Erscheinung treten, selbst bei Schülern, die in der guten Luft einer Berggegend aufgewachsen sind, sich also sportlich reichlich betätigen können. Die Krankheit mag sich plötzlich äussern, indem scheinbar ohne äussere Ursache Schwindel und Kopfweh auftreten. Auch

Sehstörungen und Teillähmungen können sich melden, ohne dass diese durch irgend eine Behandlung zu beheben wären. Schliesslich zeigt eine genaue Spitaluntersuchung, dass ein Gehirntumor die Ursache sämtlicher Störungen ist. Ärzte und Angehörige und vor allem der Patient selbst mögen infolgedessen vor einem schwer lösbaren Rätsel stehen. Selbst Chirurgen mit grosser Erfahrung fällt es in solchem Falle nicht leicht, eine einigermaßen logische Erklärung zu finden. Aber gleichwohl muss eine verständliche Ur-