

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Der Apfel als Heilmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970218>

#### 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:** 08.02.2026

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

## Der Apfel als Heilmittel

Ältere Leute werden sich erinnern, dass sie als Schulkinder, damals vor dem Zweiten, oder gar vor dem Ersten Weltkrieg, jeweils ein Stück Brot, wenn möglich Bauernbrot und einen Apfel zum Znüni mitbekommen haben. Man hat damals gesagt, und sicher nicht zu Unrecht, der Apfel enthalte Phosphor und das brauche man, um das Gehirn gut in Funktion zu halten. Schon Molleschot hat den wunderbaren Satz geprägt: «Ohne Phosphor kein Gedanke». Wir wissen heute, dass der Apfel viele Mineralstoffe enthält, Spurenelemente, Aromastoffe und vor allem, was sehr wichtig ist, Vitamin C. Dass Vitamin C zur Vorbeugung gegen Infektionskrankheiten von Bedeutung ist, das ist uns allen bekannt. Also ist es nicht unangebracht, jeden Abend vor dem Zubettgehen mindestens einen Apfel zu essen. Wer gewohnt ist, ein Müesli zuzubereiten, der wird morgens und abends Äpfel hineinraffeln. Fast jede Infektionskrankheit wird durch reichliche Vitamin-C-Gaben verkürzt. Die Abwehrkräfte des Körpers werden aufgebaut und so kann dieser sich besser gegen Mikroorganismen wehren. Mit einem mittelgrossen Apfel wird der Tagesbedarf an Vitamin C bereits zu einem Viertel gedeckt. Wer Äpfel zum Müesli verwendet, wird fast seinen ganzen Vitamin-C-Bedarf auf diese Weise decken können. Wenn man noch ein halbe Zitrone und eine Apfelsine dazunimmt, ist man damit reichlich bedient.

### Die blutdrucksenkende Wirkung des Apfels

Was aber bis jetzt nicht bekannt war, was erst die neuere Forschung entdeckt hat, das ist der hohe Gehalt des Apfels an Kalium, sowie der niedrige Gehalt an Natrium. Wer Natrium möglichst meiden sollte, also kochsalzarm lebt und viele Äpfel isst, der kann bei diesem hohen Kaliumgehalt durch eine Apfeliät eine blutdrucksenkende Wirkung auslösen. Es ist durch exakte Versuche bestätigt worden, dass bei Hypertonikern eine kaliumreiche

Nahrung, in diesem Fall durch viele Äpfel, bei gleichzeitiger Einschränkung von Kochsalz, blutdrucksenkende Wirkungen auslösen kann.

Eine Apfeliät, verbunden mit einer Naturreisdiät, wirkt besser als all die bekannten Medikamente, die, wenn sie nicht aus Pflanzen sind, in der Regel den Blutdruck künstlich nur vorübergehend senken, solange medikamentiert wird. Während eine solche Apfel-Naturreis-Diät den Blutdruck senkt, vermag sie anschliessend den Blutdruck im normalen Zustand zu halten. Immer vorausgesetzt, dass man nicht erneut zu den alten Ernährungstorheiten zurückkehrt, wie zum Beispiel hauptsächliche Eiweisskost, scharfes Essen mit viel Kochsalz. Diesbezüglich muss man dann eben die Linie weiterführen, wenn man das Erreichte und Errungene zu seinem Nutzen beibehalten will.

### Apfeliät – eine Wohltat für den Organismus

Der Apfel hat aber noch mehr Vorteile als die bereits erwähnten. Er enthält Pektin. Dieser Stoff, der auch als Gelierstoff bei der Konfitürenherstellung verwendet wird, wirkt positiv auf die Herzkrankengefäße. Er vermag auch, wie Versuche gezeigt haben, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken, bzw. zu normalisieren. Er stellt in diesem Sinne eine gute Vorbeugung gegen die Arteriosklerose dar. Ja, er wirkt sogar gegen die Verkalkung der Herzkrankengefäße. Eine Apfeliät kann also die Alterserscheinungen zurückbilden oder hemmend beeinflussen. Man könnte fast sagen, sie vermag das Leben zu verlängern. Bei gewissen Formen von Dysbakterien wirkt die Apfelsäure in Verbindung mit Pektin ausgezeichnet auf die Bakterienflora der Darmschleimhaut. Auch die Verstopfung kann mit einer Apfeliät günstig beeinflusst werden. Der Apfel hilft ebenso das Körpergewicht auf einem vernünftigen Niveau zu halten. Er hat wenig Kalorien, so dass sogar der Zuckerkranken von einer Apfeliät profitieren kann.

### **Am besten ist ungespritztes Obst**

Früher, bevor man sich an Zahnpasten gewöhnt hatte, da hiess es immer, abends sollte man zum Reinigen der Zähne einen Apfel essen, ihn gut kauen. Es ist eine Tatsache, dass die Fruchtsäure eine ausgezeichnete Wirkung auf Zähne und Zahnfleisch ausübt, und auch gegen die Zahnekaries vorbeugt. Dies nicht nur durch die direkte Berührung, sondern durch die Mineralstoffe, die der Apfel enthält. Wichtig ist jedoch – und da kommen wir nun auf ein kritisches Gebiet – dass die Äpfel, die wir essen, ungespritzt sind, keine Giftstoffe enthalten, also biologisch gezogen sind. Ist man nicht sicher, so muss man leider, so ungern man dies tut, die Schale opfern, den Apfel schälen, und dadurch gehen verschiedene Mineralstoffe, besonders wertvolle Phosphate verloren. Denn diese sind unter der durchsichtigen Zelluloseschicht der Apfelschale verborgen.

Beachten wir also in Zukunft die grossen heilwirkenden Eigenschaften des Apfels. Sorgen wir dafür, dass vor allem die Jugendlichen weniger Süßigkeiten und Schleckereien, dafür aber mehr Äpfel zum Znuni, Zvieri, zum Morgen- und Abendessen, zum Beispiel im Müesli, vorgestellt bekommen.

Der Apfel ist ein viel zu gering geschätzter Wohltäter für unsere Gesundheit, für jung und alt. Wenn wir aber oben Erwähntes beachten, ihn reichlicher verwenden, dann wird der grosse Apfelsegen, den wir vor allem in der Schweiz in den letzten Jahren zur Verfügung hatten, dem zweckdienlichsten Verbrauch zugeführt, dem Frischgenuss der Äpfel!

Sicherlich wollen wir dabei auch den reinen Apfelsaft nicht vergessen, der auch seine Vorzüge hat und eines der besten Getränke darstellt. Wegen des diätetischen Heileffekts muss jedoch dem ganzen Apfel der Vorzug eingeräumt werden.

### **Das Tier ist eine empfindende Seele**

Wer sich am Alten Testament der Bibel orientiert, der weiss, dass alle empfindenden Geschöpfe, seien es Menschen oder Tiere, als empfindende Seelen, als Seelen also bezeichnet wurden. Beim Aufzählen der Bewohner einer Stadt wurden die Tiere, nicht nur die Menschen, mitgezählt, denn sie sind empfindende Geschöpfe, sie sind demnach mit «Psyche» oder auf deutsch mit dem Begriff Seele benannt. Unter Psyche, wovon die Worte Psychotherapie, Psychologie, Psychoanalyse stammen, ist nicht ein Geschöpf, ein geistiges Geschöpf im physischen Geschöpf zu verstehen, sondern das Geschöpf selbst, mit seiner ganzen Empfindung. Deshalb heisst es mit Recht, «Quäle nie ein Tier zum Scherz, denn es fühlt wie du den Schmerz». Tiere sind unsere stummen Freunde. Deshalb ist Tierquälerei einschliesslich die heute zum Teil immer noch grausam praktizierte Vivisektion ein Abweichen, man darf fast sagen, ein Verbrechen gegen die uns vom Schöpfer ein-

gegebene Liebe zum Tier. Obschon es grundfalsch ist und in der Bibel streng verworfen wurde, wenn wir das Tier zum Götzen, zum Symbol der Anbetung erheben. Wenn wir das Tier nicht verhätscheln und unsere Liebe zum Tier nicht grösser ist als zum Menschen, ist doch das normale Verhältnis vom Menschen, als empfindendes Geschöpf, als lebendige Seele, zum Tier als ebensolchem Geschöpf Gottes naturgegeben und eine Voraussetzung dafür, mit den Tieren ein nettes, freundschaftliches und glückliches Verhältnis zu pflegen. Bei allen Naturvölkern, die ich besuchte, rund um die Erde, habe ich erlebt, dass man mit denjenigen Völkerstämmen, die Liebe zum Tier an den Tag legten, die das Tier beschützten, die liebevoll dafür sorgten – wie ich dies bei den Inkas im Altoplano erlebt habe, auch bei den Mayas und weiteren Indianerstämmen –, dass man mit diesen Menschen auch ein nettes, freundschaftliches Verhältnis pflegen konnte, ohne Gefahr zu