

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Der Apfel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551475>

### **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:** 25.12.2025

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



stel» Linda Evans geküsst hat, wurden alle Mitwirkenden des «Denver Clan» auf AIDS untersucht. Inzwischen ist der berühmte Filmstar dem AIDS erlegen.

#### **Die unumstrittene Tatsache**

Ohne Zweifel ging die Ausbreitung dieser schrecklichen Erkrankung nicht primär von den Praktiken der Homosexuellen aus, sondern die eigentliche Ursache war die Übertragung durch Blutplasma. Polypenartig breitet sich AIDS aus. Schon kommen Meldungen, dass Babys durch die Muttermilch infiziert wurden. In Spermien von Samenspendern fand man den tödlichen Virus und Organempfängern droht das selbe Schicksal, an AIDS zu erkranken.

#### **Grenzen der Willkür**

Der modernen Medizin sind scheinbar keine Grenzen gesetzt. Neue Behandlungsmethoden und Techniken kennzeichnen

den unaufhaltsamen Fortschritt. Doch der Schein trügt. Es ist eine der Täuschungen, deren sich der Mensch manchmal urteilslos hingibt. Im Rahmen solcher Manipulationen kam es zu diesem fatalen Rückschlag, der möglicherweise einen tiefen Einschnitt für die Menschheit bedeuten wird. Die Angst und das Misstrauen wachsen. Das ist der eigentliche Preis für die Willkür der hochmütigen, fast seelenlosen Wissenschaft und die Profitgier kommerzieller Interessengruppen, nunmehr bitter bezahlen zu müssen. Die Natur fordert nicht nur ihren Tribut, sie ermahnt uns, ihre Schranken nicht leichtfertig zu überschreiten. Wie bei jeder menschlichen Handlung bewahrheitet sich auch hier, bei der Erscheinung AIDS, der universelle Grundsatz: «Was der Mensch sät, das wird er ernten». WG (Siehe auch den Artikel «Bakterien und Viren», in GN Nr. 1, 1986).

## **Der Apfel**

Von einem sehr talentierten, bekannten Künstler habe ich eine interessante Erfahrung zu berichten. Wenn sein künstlerisches Gestalten von keiner neuen Idee beflügelt wird, dann sagt er zu sich selbst: «Jetzt muss ich einen Apfel essen!» Nachher ist ihm immer etwas eingefallen. Ich muss da an den alten Spruch denken: «Ohne Phosphor kein Gedanke». Gerade der Apfel, der leicht assimilierbar ist, enthält Phosphorverbindungen und ist ein gutes Naturprodukt, das für die Aktivität des Gehirns eine gute Hilfe sein kann.

#### **Vorteile bei Schulkindern**

Soeben hat mir eine liebe alte Bekannte am Telefon gesagt, es sei erstaunlich, wie ihre zwei jüngsten Kinder, die täglich mindestens zwei Äpfel essen, geistig aktiv sind. Sie übertreffen ihre Mitschüler in vielen Lehrfächern und sind weit voraus. Sie ist überzeugt, dass diese Angewohnheit, regelmässig Äpfel zu essen, daran beteiligt sei. Bei den anderen Kindern habe sie diese geistige Aktivität nicht beobachtet.

#### **Meine Erfahrung**

Aus eigener Erfahrung kann auch ich sagen, dass ich morgens meinem Müesli regelmässig Äpfel beimische. In meiner Kindheit, vor sechzig bis siebzig Jahren, war es noch üblich, dass man vor dem Zubettgehen einen Apfel ass. Besonders auf dem Lande war das an vielen Orten so Sitte. Damals putzte man noch nicht so regelmässig die Zähne mit Zahnpasta und Bürste wie heute. Man war der Meinung, dass ein gut gekauter Apfel die Zähne reinigt und die Apfelsäure den Mund desinfiziert. Sicherlich war diese Überlegung nicht unrichtig. In meiner Praxis habe ich immer wieder erlebt, dass die Fruchtsäure des Apfels auf die Magenschleimhäute eine ganz hervorragende Wirkung ausübt. Sie erfrischt, regelt auch die Säureausscheidung und sogar eine Hyperacidität, das sogenannte Sodbrennen, kann damit günstig beeinflusst werden. Die Bauchspeicheldrüse reagiert ausgezeichnet auf die Apfelsäure. Zudem enthält der Apfel, wie bereits erwähnt, viel Phosphor. Es wird sich sicher lohnen, vor dem



Zubettgehen noch einen Apfel zu essen. Es ist für die Mundhygiene, für den Magen und Darm sowie für das Nervensystem eine einfache, natürliche und wohltuende Therapie!

### **Der Apfel als Stiefkind?**

Dem Bericht des Schweizerischen Obstverbandes habe ich mit Bedauern entnommen, dass der Konsum an Äpfeln zurückgegangen ist, trotzdem die Einwohnerzahl der Schweiz in den letzten Jahren gestiegen ist. Dafür nahm der Konsum an Bananen und Orangen zu. Sicherlich sind diese Früchte, wie alle Südfrüchte, ebenfalls sehr wertvoll, aber diese Geschmacksrichtung sollte nicht zu Lasten der Äpfel gehen. Der Apfel hat nämlich Vorteile, die die Südfrüchte nicht im gleichen Masse besitzen. Es wäre empfehlenswert, wenn der Fruchtkonsum allgemein zu Lasten des Eiweissverbrauches, also Fleisch, Eiern und Käse, zunehmen würde. Alle gut informierten Ernährungs-Wissenschaftler stellen fest, dass in den Industrieländern zu viel Eiweiss genossen wird. Eine Eiweissüberfütterung bringt grosse Nachteile und diese könnten dadurch reduziert werden, wenn man mehr Rohsalate und auch mehr Früchte essen würde. Ich möchte also die gesundheitlichen Werte des Apfels in den Vordergrund stellen, denn sie werden viel zu wenig geschätzt. In England gibt es nicht umsonst das Sprichwort: «An apple a day keeps the doctor away!» (Jeden Tag einen Apfel hält den Arzt fern). Wenn man das auch nicht wörtlich nehmen kann, steckt doch ein

tieferer Sinn dahinter, den wir nicht unbeachtet lassen sollten.

### **Den Apfel schätzen lernen**

Alle Leser der «Gesundheits-Nachrichten» möchte ich ermuntern, einmal den Versuch zu machen, jeden Abend einen Apfel zu essen, ihn recht gut einzuspeicheln und zu kauen. Die Kinder sollten veranlasst werden, sich diese Sitte anzugewöhnen. Man wird sicher, wie ich von befreundeten Familien oft höre, feststellen, dass die Schulumüdigkeit und eine gewisse geistige Trägheit langsam abnehmen. Eine aktive Beteiligung am Schulunterricht wird bestimmt nicht ausbleiben.

Man sollte sich angewöhnen, vor allem auch als Zwischennahrung zum Znüni und Zvieri, den Kindern lieber einen Apfel als Süssigkeiten zu geben. Der Zuckerkonsum ist in den letzten fünfzig Jahren sowieso um das fünf- bis siebenfache angestiegen, und oft werden Schleckereien als Zwischennahrung reichlicher eingenommen als es der Gesundheit gut tut. Ein Apfel und ein Stück Brot, das war früher die Regel; ein gesundes Standardrezept. Es wäre gut, wenn die Lehrer in der Schule über dieses Thema sprechen würden. Vielleicht wird es dann möglich sein, den Znüniapfel in den Schulen wieder einzuführen.

Eltern und Lehrer, helft also bitte mit, den Konsum der gesundheitlich so vorteilhaften Äpfel zu steigern. Es ist deprimierend in der Presse lesen zu müssen, dass wieder so und so viele Obstkulturen, aus Mangel an Abnehmern, stillgelegt werden sollen.

## **Gestörter Zellstoffwechsel – Krebs**

Wenn es stimmt, was die Wissenschaftler behaupten, dann ist jede der hundert Milliarden Zellen des menschlichen Körpers ein Wunderwerk göttlicher Technik! In einem gewissen Sinne hat jede menschliche Zelle selbständige, man kann sagen autonome Funktionen. Sie nimmt nicht nur Stoffe auf und gibt wieder Stoffe ab, im Sinne des sogenannten Zellstoffwechsels,

sondern sie stellt auch solche selbst her. Sie synthetisiert also gewisse Stoffe. All dies ist vorprogrammiert wie in einem kleinen Computer.

Die Zelle kann man sich wie ein kleines Ei vorstellen. Aussen ist eine Schale, eine Zellmembrane und sie kontrolliert, was in die Zelle hineingeht und was aus der Zelle herauskommt. Sie kontrolliert also in