

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Zitrusfrüchte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969718>

### **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:** 29.04.2026

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

ihrer Seele abspielt, dann muss man keinesfalls erstaunt sein, wenn all dies nicht nur im Traumleben, sondern auch später im Seelischen Reflexwirkungen auslöst. Wir dürfen nie vergessen: Es geht gar nichts völlig spurlos an uns vorüber. Wir sollten viel besser darüber wachen, bei Erwachsenen wie vor allem bei unseren Kindern, was für Einflüsse wir während des Tages auf uns einwirken lassen, sowohl körperlich wie auch geistig.

### **Leben wir bewusster!**

Die Reflexwirkungen sind oft viel grösser als wir annehmen. Dies nicht nur im Traumleben, sondern überhaupt im gesamten Empfindungsbereich von Körper und Geist, mit all den bewussten und nicht völlig bewussten Reflektionen. Heute müssen wir lernen, viel kritischer zu sein gegen alles, was wir seelisch oder körperlich auf uns einwirken lassen.

## **Zitrusfrüchte**

Ein Fachmann aus Pretoria machte mich darauf aufmerksam, dass in einigen Zeitschriften, die Artikel über Ernährung veröffentlichen, folgende Behauptung aufgestellt wurde:

«Zitrusfrüchte, die geschmacklich sauer reagieren, weisen einen Säureüberschuss auf.»

Ich habe ihm folgende Erklärungen, die für jedermann von Interesse sein können, abgegeben:

### **Grundlegende Forschungsergebnisse**

Wenn ich in den «Gesundheits-Nachrichten» vom Mai 1987 erwähnt habe, dass Früchte, vor allem Zitrusfrüchte, die geschmacklich sauer reagieren, nicht unbedingt auch einen Säureüberschuss haben müssen, dann stelle ich mich auf den gleichen Standpunkt wie es seinerzeit Dr. Bircher-Benner getan hat. Bircher-Benner hat sich dabei auf die Analysen-Ergebnisse von Dr. Ragnar Berg im «Weissen Hirsch» in Dresden gestützt. Das grosse Buch über Vitamine, das Ragnar Berg geschrieben hat, gibt eine Menge Analysen von Früchten, die er selbst und andere Biologen als Grundlage veröffentlicht haben. Bei den Zitrusfrüchten kommt es natürlich auch darauf an, ob sie ausgereift sind. Durch das Ausreifen verändern sich die Mineralbestandteile noch wesentlich. Das gleiche geschieht mit der Tomate. Eine grüne Tomate, wie sie in südlichen Ländern oft gegessen wird, hat natürlich keinen Basenüberschuss, im Gegenteil, sie kann sogar zu

einer Übersäuerung führen. Durch das Ausreifen an der Sonne gibt es eine völlige Veränderung im Fruchtfleisch der Tomate. Sie wird auch süsser, entwickelt mehr Zucker und basische Stoffe, im ausgereiften Zustand ist sie basenüberschüssig, während sie im unreifen Zustand einen Säureüberschuss aufweist.

### **Auf die Reife achten**

Fast alle unreifen Früchte, sogar Aprikosen und Pfirsiche, haben einen starken Säureüberschuss. Deshalb sollte man nach Möglichkeit an der Sonne voll ausgereifte Früchte geniessen. Sie schmecken auch besser, weil sich bis zur Reife viel mehr Zucker entwickeln konnte. Wenn man die vielen nachgereiften Früchte analysieren würde, dann kämen bestimmt interessante Ergebnisse zum Vorschein. Das künstliche Nachreifen kann vielleicht das Säure-Basen-Gleichgewicht ein wenig verbessern, aber niemals grundlegend ändern, wie es bei Früchten, die in der Sonne ausgereift sind, der Fall ist. Ich habe Dr. Ragnar Berg persönlich gekannt und habe eigentlich bei ihm in Dresden die beste Schulung in bezug auf das Säure-Basen-Problem in der Ernährung genossen.

### **Vorsicht bei Eiweissnahrung**

Wenn Waerland die sauren Früchte weniger empfohlen hat, dann hat er sicher die nicht sonnengereiften, sauren Früchte gemeint. Leider wird ja fast überall aus rechne-

rischen, das heisst materiellen Gründen vor der völligen Reife geerntet. Es ist nun einmal eine erwiesene Tatsache, dass alle stark eiweissreichen Nahrungsmittel, sei es nun Fleisch, Eier, Käse oder Fisch, einen Säureüberschuss aufweisen. Wer sich stark einseitig von Eiweisskost ernährt, der kann an den Folgen der Übersäuerung leiden. Daraus kann sich ein rheumatisches Leiden und sogar Krebs entwickeln.

#### **Das analytische Büchlein**

Wenn jemand an Arthritis leidet, kann er

also ruhig in mässigen Mengen Zitrusfrüchte, die sonnenausgereift sind, geniessen. Es werden dadurch keine Nachteile entstehen. Aber man muss darauf achten, dass man wirklich sonnengereifte Früchte bekommt. Ich würde Patienten empfehlen, sich wenigstens das kleine Büchlein von Dr. Ragnar Berg mit den Analysen zuzulegen, zum Beispiel Haug-Verlag, Heidelberg, oder Hypokrates-Verlag, Stuttgart. So könnte man bei jedem Nahrungsmittel immer genau nachprüfen, ob es einen Säure- oder Basenüberschuss aufzeigt.

### **Aus unserem Leserkreis**

#### **Urticalcin und ein Igel**

Von lieben, alten Bekannten ging uns folgende Tiergeschichte zu:

«Wir fanden im November im Garten einen winzigen Igel und nahmen ihn ins Haus, wo wir im Erdgeschoss ein Quartier einrichteten.

Das Tierchen war ganz entkräftet, und wir glaubten in den ersten Tagen, es würde sterben. Es verweigerte die von Igelfachleuten empfohlene Nahrung, und so fütterten wir es mit Nüssen, Pinienkernen und Rosinen, und siehe da, es fing an zu fressen.

Anfänglich fielen dem Igelchen die Stacheln aus, und so mischte ich jeden Tag eine Tablette Urticalcin ins Futter, und siehe da, das Übel verschwand. Nun ist aus dem Igelchen ein Igel geworden und wir haben unsere helle Freude daran.

Es ist doch interessant wie diese Naturmittel, richtig eingesetzt, auch bei Tieren eine wunderbare Wirkung zeitigen.»

Wir freuen uns immer, wenn Erfahrungen eingehen, auch wenn es sich um Tiergeschichten handelt. Die Tiere reagieren ja in vielen Fällen ganz ähnlich wie Menschen. Dabei erinnere ich mich an eine Begebenheit, die allerdings viele Jahre zurückliegt. Ein Igel war in eine Vertiefung gefallen und konnte sich nicht mehr selbst befreien. Ich holte ihn völlig entkräftet heraus, nahm ihn mit nach Hause, «päppelte» ihn auf. Mit der Zeit wurde er wieder rundlich und auch

zutraulich. Wohl aus Dankbarkeit und Übermut biss er mich dann in eine Zehe. Das bewies mir, dass er wieder über die Fähigkeit verfügte, für sich selbst zu sorgen. Da wir nahe am Wald wohnten, glaube ich, dass er sich später noch einmal gezeigt hat, und zwar mit seinen Jungen. Über diese Vertrautheit und Anhänglichkeit des stacheligen Tierchens habe ich mich sehr gefreut.

Wir haben oftmals Igel im Garten. Mir scheint es, dass sie sehr zutraulich sind, wenn man regelmässig in den Garten kommt und sie einem kennen! Zudem sind die Igel sehr nützlich, sie ernähren sich von Schnecken, Würmern und Käfern.

#### **Die Leber als Regulator der Gesundheit**

Unserem Leber-Buch haben wir diesen interessanten Titel gegeben. Aber es ist auch in Wirklichkeit so wie die Überschrift eigentlich besagt. Dies bekam ich soeben wieder von einer Reformhaus-Inhaberin bestätigt, die noch eine spezielle Gesundheitsberatungsstelle in Kalifornien, USA, führt.

Weil sie Beratungen gibt und Zuspruch hat, habe ich ihr drei meiner Bücher zukommen lassen, damit sie sich noch zusätzlich informieren kann. Vor wenigen Tagen erhielt ich von ihr folgenden Brief:

«Heute bekam ich mit der Post Ihr Paket