

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 1

Artikel: Orangen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554203>

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: 22.01.2026

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

und so beschaffen, dass sie von der Haut aufgenommen werden.

In kaltgepressten Pflanzenölen können die ausgesuchten Kräuter und Blüten ihre Kräfte besonders gut entfalten. Da wir für die Ölauszüge grössere Mengen frischer Pflanzen benötigen, wirkt sich das auch auf die hiesige Berglandwirtschaft aus. Hier an den steilen Hängen des Bergells mit seinen reichblühenden Magerwiesen bedeutet die Bewirtschaftung auch Landschaftspflege. Unser Lieferant kommt dieser Aufgabe beispielhaft nach.

Soll die Berglandschaft in ihrer Vielfältigkeit erhalten bleiben, so muss auch hier Bewährtes mit neuen Erkenntnissen verbunden werden. Wir legen Wert darauf, dass Magerwiesen als Lebensräume von Pflanzen und Kleinlebewesen bestehen bleiben. Sie erfüllen damit eine Funktion, die weit über den Erholungswert für zivilisationsmüde Touristen hinausgeht. Wenn wir uns gemeinsam für eine extensive Berglandwirtschaft einsetzen, so bedeutet das Kultur in ihrem ursprünglichen und umfassenden Sinn: Bebauen, Pflegen und

Respekt haben vor der Natur. Wie aus diesen natürlichen Rohstoffen letztlich Qualitätsprodukte werden, zeigen wir Ihnen mit unseren bewährten wie auch neu entwickelten Produkten immer wieder. Die Kundschaft beweist uns mit ihrem Einkauf, welchen Stellenwert für sie die Soglio-Produkte haben, weil auch sie deren Herkunft und Qualität bevorzugen. Dank diesem Qualitätsbewusstsein stellen wir eine erfreuliche Entwicklung in unserem kleinen Unternehmen fest, denn hier im Bergell sind in letzter Zeit einige zusätzliche Arbeitsplätze geschaffen worden. Eine Herausforderung für uns alle, konsequent an der Umsetzung unserer Ziele weiter zu arbeiten.

Mit freundlichen Grüßen
aus dem Bergell

Wenn Sie weitere Informationen über Soglio-Produkte wünschen, können Sie diese bei uns anfordern. Noch besser, Sie machen einen Versuch mit diesen bewährten Kosmetika und weiteren Produkten aus der ganzen Angebotspalette.

Orangen

Während wir hier in der Schweiz durch den kristallinen Pulverschnee wedeln, können die Bewohner von Sizilien, Palästina, Kalifornien, Florida und Spanien, also alle jene, die in Gegenden leben, in denen Zitrusfrüchte gedeihen, jetzt die leuchtend gelben, vollreifen Orangen ernten. Als ich vor Jahren in Kalifornien dem Mount Palomar, jenem schönen Berg, der die grösste Sternwarte der Welt trägt, einen Besuch abstattete, war er mit Schnee bedeckt. Wie ich nun aber mit dem Wagen wieder ins Tal gegen den Pazifik fuhr, konnte ich dort, noch am gleichen Tage, vollreife Navels-Orangen vom Baume pflücken.

Die besten Orangen, die mir je begegnet sind, habe ich in Süditalien und in Palästina gegessen. Bei letzteren handelte es sich um eine alte Sorte, die einst von den Arabern kultiviert worden war. Sie war zwar nicht marktfähig, weil man sie fast nicht schälen konnte, den die ganz dünne Schale war nur

schwer zu entfernen. Ihr Saft aber war etwas ganz phantastisch Gutes. Das kräftigste, würzigste Aroma bieten die Früchte, die am Fusse des Aetna in Sizilien gedeihen. Auch in Spanien gibt es einige Gegenden mit ganz fein aromatischen Zitrusfrüchten, während die Früchte von Florida und Kalifornien nur nach besonderer Züchtung und Pflege den europäischen Zitrusfrüchten im Aroma einigermaßen nahekommen. Mandarinen und Clementinen, die kleinen Verwandten der Orangen, sind wohl ein wenig süsser, weisen aber einen etwas anderen Gehalt auf. Die besten Clementinen fand ich in Marokko und in Mexiko.

Es mag unsere Leser interessieren, dass die Clementinen eine Zufallskreuzung sind, die dem Leiter des landwirtschaftlichen Betriebes einer Waisenanstalt in Algier, nämlich dem Pater Pierre Clement gelungen ist, weshalb sie auch Clementinen genannt werden. Diese sind kernlos oder weisen

höchstens zwei bis vier Kerne auf, während die Mandarinen bis zu 25 Kerne haben. Deren Schalen lösen sich jedoch leichter vom Fruchtfleisch als jene der Clementinen. Mandarinen und Clementinen besitzen viel weniger Fruchtsäure als die Orangen, dafür aber, wie bereits erwähnt, weisen sie mehr Zuckergehalt auf.

Vorzüge der Zitrusfrüchte

Über die Zitrusfrüchte habe ich oft in Verbindung mit Leberstörungen und Leberleiden berichtet; ich konnte sie nicht empfehlen, da sie dem Leberkranken nicht bekömmlich sind. Da aber glücklicherweise nicht alle von uns auf eine empfindliche Leber Rücksicht nehmen müssen, möchte ich nun auch einmal für diese Leser etwas über die Zitrusfrüchte, vor allem über die Orangen, schreiben. Für heisse Länder ist sie wie geschaffen, aber auch für uns ist sie, infolge ihres Gehaltes, eine wunderbare Frucht. Sie enthält ungefähr 75 bis 85 Prozent Wasser, gehört also zu den durstillenden Früchten. Diesen Vorzug lernen wir doppelt schätzen, wenn wir durch heisse Länder, womöglich sogar durch Wüstengebieten reisen. Stillen wir dort unseren Durst mit dem Saft von Orangen, dann sind wir angenehm überrascht, wie gut uns damit gedient ist. Auch ein allfälliges Hungergefühl vermögen sie mit ihrem Reichtum an Vitaminen und Mineralien zu beheben. Was wir aber in diesen Gegenden ganz besonders zu schätzen wissen, das ist die überaus sorgfältige Verpackung dieser Frucht. Sie ist nicht nur vor Unreinigkeit, sondern auch vor dem Austrocknen vielfach geschützt, sowohl durch die äussere Schale, wie auch durch die feine Haut, die jeden einzelnen Schnitz sorgsam einhüllt. Von wieviel Liebe, Gewissenhaftigkeit und Geschick dies alles zeugt! Wer es richtig überdenkt, ist darob nicht nur erstaunt, sondern auch dankbar berührt. Er wird in Zukunft kaum mehr eine Zitrusfrucht gedankenlos geniessen und diese richtige Wertschätzung wird sie ihm noch um vieles versüssen.

Doch selbst bei uns haben die Orangen besonders zur Winterszeit eine wertvolle

Aufgabe zu erfüllen. Vergleichen wir sie einmal mit unseren Äpfeln, dann werden wir ihre Vorzüge sehr rasch gewahr werden, ist doch der Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Orangen reichhaltiger als jener der Äpfel. Wohl gehören die Äpfel zu unseren wunderbarsten Früchten. Nichts schmeckte uns doch einstmals in unserer Kinderzeit besser, als ein saftiger Apfel mit einem Stück Brot. Aber der Apfel besitzt etwas weniger Wassergehalt als die Orange und weist ungefähr die Hälfte ihres Zuckergehaltes auf. Auch enthält die Orange ungefähr zehnmal soviel Kalk als der Apfel, besitzt 30 Prozent mehr Eisen, 60 Prozent mehr Magnesium, dreimal soviel Kalium und 30mal soviel Phosphor. Vom Apfel wissen wir, dass er besonders wegen seinem Phosphorgehalt für uns von Bedeutung ist, denn Phosphor ist für die Nerven und für die Gehirntätigkeit sehr wichtig. Nicht umsonst sagte Moleschott: «Ohne Phosphor kein Gedanke.» Obschon der Apfel in dieser Hinsicht eine vorzügliche Frucht darstellt, überbietet ihn die Orange sogar auch in diesem Punkt. Betrachten wir den Gehalt an Vitaminen etwas näher, dann finden wir, dass der Karotingehalt der Orange viermal so hoch ist wie jener des Apfels. Die Orange hat auch noch einen Gehalt an Vitamin E, was die wenigsten Früchte aufweisen können, ausnahmsweise noch die Bananen. So sind denn diese beiden, unter den Früchten die wir bei uns kennen, die einzigen Vitamin-E-Spender. Auch die B-Vitamine sind noch ziemlich reichlich in der Orange enthalten. Im Gehalt von B₁ ist die Orange dem Apfel wesentlich überlegen, während B₂ in beiden Früchten ungefähr gleichbleibt und eher im Apfel etwas reichlicher auftritt. Dagegen aber ist der Gehalt an Vitamin B₆ bei der Orange etwa viermal so gross wie beim Apfel, obschon auch die Orange kein typischer Vitamin B₆-Träger ist, denn dieses wichtige Vitamin finden wir in der Hefe, in der Leber, in der Kleie und in den Hülsenfrüchten reichhaltiger vertreten als in den Früchten. Immerhin ist der erwähnte Gehalt, auch für eine Frucht, noch sehr beachtenswert. Vielen von uns mag bekannt

sein, dass Vitamin B₆ bei allen Reisekrankheiten sehr wichtig ist, handle es sich nun um die Luft-, Auto-, Eisenbahn- oder die bekannte Seekrankheit. Darum ist in den Mitteln, die man gegen diese Krankheitserrscheinungen erfolgreich einnimmt, Vitamin B₆ vertreten. Auch gegen Schwangerschaftserbrechen ist dieses Vitamin ausgezeichnet. Die Orange hat also auch in dieser Hinsicht etwas zu bieten, selbst wenn ihr Gehalt an Vitamin B₆ auch nur bescheiden ist. Es ist also bedeutend besser, man isst im Flugzeug oder auf dem Schiff Orangen anstatt Fleisch, fettgebackene Speisen oder irgendwelche Fettprodukte, da besonders erhitzte Fette sehr ungünstig wirken. Bekanntlich ist in den Zitrusfrüchten vor allem auch Vitamin C besonders stark vertreten. Die Orange besitzt jedoch doppelt bis dreimal soviel Vitamin C als die Mandarine, ist also diesbezüglich bedeutend wertvoller als diese.

Der besondere Wert von Vitamin C

Es ist gut, über den Vitamin-C-Gehalt noch einige Worte zu verlieren. Wohl haben wir sehr viel Vitamin C in den Kartoffeln, im Kohl, im Spinat, in der Kresse und in den Rüben. Leider vermindert sich jedoch der Vitamin-C-Gehalt in den erwähnten Gemüsen durch die Lagerung und zudem sind während der Winterszeit nicht alle von ihnen erhältlich, weshalb die Zitrusfrüchte eine gute Ergänzung darstellen. Es sollte ihnen daher besonders im Winter reichlich zugesprochen werden und zwar sowohl den Orangen und Mandarinen, als auch der Grapefruit.

Es ist allgemein bekannt, dass im Winter die Wunden normalerweise schlechter heilen. Daran ist nicht nur die Kälte, sondern auch der Mangel an Vitamin C beteiligt. Auch aus diesem Grunde sollte man gerade im Winter mehr Vitamin C zu sich nehmen, weshalb es günstig ist, wenn man mehr Orangen und andere Zitrusfrüchte genießt. Bei grosser Neigung zu Blutungen, so zu Nasenbluten oder vor allem zu Zahnfleischbluten, soll man sich merken, dass

gegen diese Übel mehr Vitamin-C-haltige Nahrung dienlich ist, denn gerade zur Winterszeit sind solche Erscheinungen oft zu beobachten. Ein Vitamin-C-Mangel erwirkt auch ein schlechtes Allgemeinbefinden, nebst einer Verminderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Die Frühlingsmüdigkeit hängt demnach auch mit einem Vitamin-C-Mangel zusammen. Der Eisenstoffwechsel im Blut und die Bildung der roten Blutkörperchen sind auf einen genügenden Vitamin-C-Gehalt angewiesen. Neuerdings hat man auch gefunden, dass eine bessere Abwehr gegen Infektionskrankheiten, vor allem gegen Keuchhusten, durch Vitamin C erzielt werden kann. Interessant ist auch, dass ein genügender Vitamin-C-Gehalt die Schädlichkeit gewisser Giftwirkungen, wie Arsen, Sulfonamide, Blei und anderes mehr, vermindert. All diese Erwägungen sollten uns genügen, um uns zu zeigen, dass wir in den Wintermonaten reichlich Zitrusfrüchte verwenden sollten. Wir lassen sie also in Zukunft auf unserem Fruchtteller nie mehr fehlen. Ihre Verwendung im Fruchtsalat ist sehr schmackhaft. Überaus beliebt ist auch der frischgepresste Orangensaft, der dem Konservensaft weit überlegen ist.

Eigenart neuzeitlicher Züchtung

Die verschiedenen Orangensorten unterscheiden sich jeweils im Gehalt etwas voneinander. Zum Essen sind eigentlich die Navels-Orangen am angenehmsten, denn sie sind eine eigenartige Züchtung, da sie keine Kerne enthalten. Viele werden sich fragen, auf welche Weise ein solches Ergebnis erreicht werden kann? Die Angelegenheit ist indes einfach, da man nur die Befruchtung verhindern muss und dies ist möglich, indem man den Kopf des Blütenstempels entfernt. Wenn dies auch nicht schwierig ist, entsteht dadurch doch viel mehr Arbeit. Im Osten wurde nun eine Methode gefunden, um die Orangen in der Blütezeit mit Parafin, einer Wachsart, zu bespritzen und die dünne Wachsschicht, die dadurch auf den Stempel kommt, ver-

hindert das Befruchten und zugleich auch die Kernbildung. Diese Methode hat sich nun auch in andern Ländern durchgerungen. Navels-Orangen haben eigenartigerweise, statt der Kerne, oft noch kleine, teilweise verkümmerte Orangenschnitze im Innern der Frucht, die wie eine Missgeburt anmuten und dies ist der erwähnten Methode zuzuschreiben, da diese in das natürliche Geschehen eingreift. Gehaltlich entsteht dadurch jedoch kein Nachteil.

In Spanien, in Italien und in Israel wird vielerorts noch ganz natürlich ohne chemische Düngung gearbeitet. Andere Gebiete jedoch und zwar besonders gross organi-

sierte Betriebe, arbeiten leider bereits auch schon mit chemischer Düngung. In Kalifornien, teilweise auch in Florida und in Palästina werden die Zitrusfrüchte stark gespritzt, was sich bei den Orangen weniger ungünstig auswirkt als bei den Zitronen. Spanische, italienische und Jaffa-Zitrusfrüchte sind aus diesem Grunde vorzuziehen, da sie eher naturrein sind. Man hüte sich vor allem, Orangenkonfitüre herzustellen, bevor man vom Händler eine zuverlässige Auskunft bekommen hat, dass die Früchte wirklich naturrein sind, denn bei der Orangenkonfitüre wird bekanntlicherweise auch die Schale mitverwendet.

Arthrose – eine Krankheit des Alters

Wussten Sie schon, dass Sie mehr oder weniger nach Ihrem fünfunddreissigsten Lebensjahr zu altern beginnen, jedenfalls was die Gelenke betrifft, denn ungefähr ab diesem Alter verliert der Mensch die Fähigkeit neues Binde- und Stützgewebe zu bilden, und die so wichtige Elastizität in den Gelenken gibt langsam nach. Dennoch, nicht jeder erkrankt an Arthrose, jener weitverbreiteten Krankheit des Alters, die letzten Endes im Laufe der Jahre oder gar Jahrzehnte durch die Veränderung am Knochen entsteht, das heisst an den beweglichen Gelenken – bildlich gesagt an den Scharnieren – die das ganze Leben lang unzählige Male bewegt werden. Diese Krankheit befällt mit Vorliebe das Knie oder die Hüfte und die ziehenden, stechenden und nagenden Schmerzen sind eben die Auswirkungen dieser Veränderungen. Dazu kommt noch die Unbeweglichkeit und Steifheit der Gelenke. Steht man vom bequemen Sessel auf, werden die ersten Schritte nur steifbeinig oder hinkend gemacht, bis sich die Gelenkigkeit einigermaßen wieder einstellt und man ist froh, wieder gehen zu können. Irgendwann, wenn die ersten Beschwerden und Anzeichen sich einstellen, konsultiert man einen Arzt. Abnutzungserscheinungen stellt der Arzt dann auf dem Röntgenbild fest. Ja,

das Alter, da kann man wenig dagegen tun, lautet meist die übliche, für den Patienten so deprimierende Auskunft. Man muss sich eben dem Urteilsspruch und dem Schicksal geduldig ergeben und mit dem Übel leben. Lassen Sie sich auf keinen Fall durch solche Redensarten beirren, denn es ist nicht so!

Veränderte Haltung

Durch die anhaltenden Schmerzen im Knie oder in der Hüfte wird man automatisch gezwungen, die erkrankten Stellen möglichst wenig zu belasten. Der Erkrankte versucht nun die Hauptlast auf das gesunde Bein zu verlegen oder verkrümmt die Wirbelsäule, um die Schmerzen erträglicher zu machen und das Hinken vor seinen Nachbarn und Freunden zu verbergen. Das macht der Kranke alles instinktiv und schafft sich damit einen Ausgleich und Erleichterung. Vergleichen kann man diesen Vorgang mit einem Wanderer, dem ein winziges Steinchen in den Schuh gerät. Er verändert unwillkürlich seine Gangart, geht auf den Zehenspitzen oder auf dem Aussenrand seiner Fusssohle, um die Berührung mit dem Steinchen zu vermeiden, weil ihm jeder Schritt weh tut. Durch diese unnatürliche Haltung seines Fusses zwingt er andere Teile seines Bewegungsapparates