

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 9: Was Sie schon immer über Äpfel wissen wollten

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Ulbricht, Clemens

### **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:** 02.05.2026

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

# INHALT

<b>DER NATUR</b>	
<b>AUF DER SPUR</b> .....	4
<b>THEMA DES MONATS</b>	
Alles über Äpfel, Äpfel über alles .....	6
Apfelessig - und was er alles kann .....	11
<b>ÖKO-PORTRÄT</b>	
Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL .....	13
<b>BRUSTKREBS, TEIL 2</b>	
Zwischen Angst und Hoffnung .....	16
<b>DIE PRAKTISCHE SEITE</b> .....	22
<b>BILD DES MONATS</b> .....	23
<b>HAUTKRANKHEIT</b>	
Schuppenflechte - klassische und biologi- sche Heilmethoden.....	24
<b>AUF DEM SPEISEPLAN</b>	
Kartoffel .....	28
<b>ERNÄHRUNG</b>	
Die 12 schlimmsten Ernährungsfehler .....	29
<b>LESERFORUM</b>	
Erfahrungsberichte und Anfragen .....	32
<b>LESER-FOTOWETTBEWERB</b> für die Leserforum- Galerie 1998.....	34
<b>BLICK IN DIE WELT</b> .....	35

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Aus alt mach' neu - das klingt vernünftig und garantiert nicht selten Erfolg. Zwei Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein: 1. Das Alte darf nur so alt sein, dass man sich noch daran erinnert. 2. Das Neue darf nicht so neu sein, dass man es noch nicht kennt. Wiedererkennung- oder Ahaeffekt nennt man dieses Phänomen - Werbefachleute machen davon gerne und oft Gebrauch. Aktuelles Beispiel dafür, dass auch natürliche Heilmethoden diesem Mechanismus unterliegen, ist der Apfelessig (s. Seite 11).

Er ist so alt wie Bier und Wein - hat uns also schon einige tausend Jahre lang Saures gegeben - und gehört zur Volksheilkunde wie das Apfelfleisch zum Apfel. Dann kam, 1958, Dr. D. C. Jarvis mit seinem Buch «5 x 20 Jahre leben». Der amerikanische Landarzt aus Vermont beschrieb die Heilwirkungen des Obstessigs so lebensnah und anschaulich, dass sich das ursprünglich keineswegs mit Bestseller-Ambitionen verfasste Buch gleich millionenfach verkaufte. Obstessig made in USA: Er sprudelte wie ein Bergbächlein.

30 Jahre später scheint sich die Geschichte zu wiederholen. Die Rede ist von Margot Hellmiss' letztes Jahr erschienenem Buch «*Natürlich heilen mit Apfelessig*». Will man der Illustrierten «*Stern*» glauben, taumeln die Deutschen seither im «sauren Rausch». Gewiss, Margot Hellmiss' Buch liest sich süffig und enthält wertvolle Tips. Und es vollbringt - Chapeau! - beinahe dasselbe Kunststück wie einst Dr. Jarvis. «Es scheint», so formuliert es treffend der Teufener Naturarzt Rolf Hanselmann, «dass offenbar jede Generation den Apfelessig neu für sich entdecken muss.»

*Übrigens:* Für den Fall, dass das Geschäft mit dem Apfelessig einmal abflauen sollte, ist für Nachfolge bereits gesorgt. Weizengrasssaft heisst gemäss dem «*Stern*» das kommende Wundermittel. Aus alt mach' neu? Gewiss. Auch diesen Pflanzensaft kennt man seit Äonen. Er soll, schrieb Reiner Schmid 1989 in seinem Büchlein «*Weizengrasssaft. Medizin für ein neues Zeitalter*», schon auf dem versunkenen Kontinent Atlantis heilbringend «gesüffelt» worden sein.

Herzlichst, Ihr

*Clemens Umbreit*

