

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Der Apfel als Energiespender  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551867>

### **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:** 10.07.2025

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

hegte, ob er sie überstehen würde. Er hatte allerdings kurz zuvor seine Lebensgefährtin verloren, die mit 82 Jahren gestorben ist und immer dafür gesorgt hatte, dass beide sich ganz natürlich und rein pflanzlich ernährten. Das mag ein Grund dafür sein, warum er physisch in so guter Verfassung war. Dass er geistig so frisch blieb, scheint damit zusammenzuhängen, dass er seine Gefässe elastisch erhielt, indem er nie rauchte. Zudem ist ihm ein fröhliches Gemüt in die Wiege gelegt worden. Ich bin überzeugt, dass dies alles ein Geheimnis ist, um alt zu werden und jung zu bleiben.

#### **Gottvertrauen, eine Quelle der Kraft**

Wir haben dann gemeinsam einen Besuch bei einer lieben alten Bekannten gemacht, die wir auch schon seit den zwanziger Jahren kennen. Dieses Klärli ist nun 97 Jahre alt und hat, wie es zum Altwerden nötig ist, eine ganz hervorragende Erbmasse mitbekommen. Sie verfügt über eine gute Leberfunktion, verträgt jetzt noch im hohen Alter praktisch alles, isst vernünftig und hat ein sonniges Gemüt. Ich glaube, vor allem diese geistige Einstellung hat viel dazu beigetragen, dass sie so alt werden konnte. An der fröhlichen, sonnigen Art vom Klärli konnte man sich immer wieder aufrichten, wenn man einmal bedrückt oder deprimiert war. Ohne fanatisch zu sein, behielt Klärli immer einen tiefen

Glauben und grosses Vertrauen in den Schöpfer, der alles lenkt und leitet und zu dem man mit all seinen Problemen kommen kann und Hilfe erhält. Diese nie versiegende Kraftquelle hat ihr jederzeit geholfen, seelisch im Gleichgewicht zu bleiben. Ob schon ihre Beine etwas schwach geworden sind und nicht mehr die gleich guten Dienste leisten wie früher, ist der übrige Körper noch gut in Funktion.

#### **Erbanlage und Lebensführung – das Geheimnis des hohen Alters**

Es ist interessant, wenn man mit älteren Leuten im Gespräch nachforscht, worin das Geheimnis liegen könnte, dass sie geistig und physisch so lange leistungsfähig geblieben sind, dass neben der guten Erbanlage immer auch die eigene Lebensführung ausschlaggebend war und ist. Wenn man alt werden und sowohl leistungsfähig als auch gesund bleiben möchte, kommt es darauf an, was man isst und trinkt, und wie man die Essenstechnik gestaltet, auch inwieweit man sich immer bemüht, genügend Bewegung im Freien zu haben, also genügend Sauerstoff zu atmen. Man muss es auch verstehen, seine Gemütslage möglichst gut im Gleichgewicht zu halten. All das ist ausschlaggebend dafür, ob man sich im Alter einer verhältnismässig guten geistigen und physischen Leistungsfähigkeit erfreuen kann.

### **Der Apfel als Energiespender**

Seit Jahren habe ich mir zur Gewohnheit gemacht, jeden Abend vor dem Zubettgehen einen oder zwei Äpfel zu essen. Dies auch, wenn ich mir zum Nachtessen, das ich möglichst früh einnehme, Bambukaffee, eine Honig-Brotschneide, eventuell noch ein Stück Papaya oder ein paar Beerenfrüchte aus dem Garten zu Gemüte führte. Ich habe erfahren und empfehle dies seit Jahren in meinen Schriften, dass man am Abend keine Eiweissnahrung zu sich nehmen soll. Diese sowie auch fettige Nahrung soll in bescheidenem Rahmen beim Mittag-

essen verzehrt werden. Ob man gut und tief schläft, hängt in starkem Masse davon ab, was man zum Nachtessen oder vor dem Zubettgehen einnimmt.

Da wirkt ein Apfel tatsächlich fast wie eine Heilnahrung. Die Fruchtsäure, genauer gesagt die Apfelsäure, wirkt nämlich auf den Verdauungstrakt, auf Magen und Darm, ganz hervorragend. Die feinen Phosphate, die der Apfel enthält, wirken sehr günstig auf die Hirntätigkeit. Nicht umsonst hat auch Molleschott schon gesagt: «Ohne Phosphor kein Gedanke.»

Einen Teil der für unsere gedankliche Aktivität notwendigen Phosphate können wir dem Körper durch den regelmässigen Genuss von Äpfeln zuführen. Hypokrates hat fast ein halbes Jahrhundert vor Christus dem Apfel schon ein Loblied gesungen und den regelmässigen Apfelgenuss gegen Herzschwäche, Nieren- und Lungenleiden sehr empfohlen. Moderne Diätetiker haben nachgewiesen, dass man bei eiweissarmer Ernährung und dem regelmässigen Genuss von frischen Äpfeln einer Arterienverkalkung vorbeugen kann.

Interessant sind neuere Forschungen, die gezeigt haben, dass Pektin, dieser Quellstoff des Apfels mithilfe, den Cholesterinspiegel zu senken.

Mit einem Teelöffel Psyllium, mit etwas Wasser eingenommen, und zwei rohen Äpfeln am Abend, kann man eine hartnäckige Stuhlverstopfung hervorragend beeinflussen.

Äpfel schwemmen auch übermässiges Kochsalz und Wasser aus dem Körper, wodurch sogar nach einiger Zeit eine blutdrucksenkende Wirkung festgestellt werden kann. Ein berühmter Kliniker verordnet gewissen Patienten ein- bis zweimal pro Woche einen Apfeltag, wenn er mit seinen

Mitteln das zurückgestaute Wasser nicht mehr genügend zur Ausscheidung bringen kann.

Auch eine starke Migräne kann sehr günstig beeinflusst werden.

Rheumatiker könnten, wenn sie ihren Eiweiss-Konsum stark reduzieren, dafür eine Apfeldiät einschalten, ihrem Leiden viel besser beikommen. Ganz starke, chronische Durchfälle, sogar Dysenterien, können mit der Einnahme von Tormentill, also Blutwurz, und einer Apfeldiät sehr rasch zum Stillstand gebracht werden.

Wer einmal an einem Abend zuviel Alkohol getrunken hat, kann morgens mit einem Glas verdünntem Molkenkonzentrat und mit zwei, drei Äpfeln seinen Zustand sehr rasch bessern und beschwerdefrei werden.

Vergessen wir auch nicht, dass der Apfel einen hervorragenden Vitamin-C-Lieferanten darstellt.

Wer die «Gesundheits-Nachrichten» schon längere Zeit liest, kann in der Februar-Nummer 1986, auf Seite 26, den Artikel über den Apfel nochmals nachlesen und sich darüber freuen, was wir von dieser einfachen und gesunden Frucht alles an Hilfe und Vorzügen erwarten dürfen!

## Heilwirkungen über die Haut

Die Haut ist in unserem ganzen gesundheitlichen Geschehen von viel grösserer Bedeutung, als wir normalerweise denken. Die Erfahrung hat gezeigt, dass ein Unterbinden der Hautfunktionen in kurzer Zeit eine lebensgefährliche Situation auszulösen vermag. Wir wissen es von Verbrennungen. Wenn zwei Drittel der Hautoberfläche durch Brandwunden ausser Tätigkeit gesetzt sind, bleiben die Überlebenschancen nur gering. Eine gute Hautfunktion ist also für unsere Gesundheit von ganz enormer Bedeutung. Durch Schwitzkuren, durch geschickt durchgeführte Saunaanwendungen, haben wir erfahren, wie viele Stoffwechselgifte durch die Haut ausgeschieden werden können, was bei rheumatischen

und arthritischen Leiden im naturheilerischen Sinne von grosser Bedeutung ist.

### Unterstützung von aussen

Wie man die reinigenden und heilenden Wirkungseffekte über die Haut mit Heilpflanzen und mit äusseren Anwendungen unterstützen kann, mögen einige Beispiele aufzeigen:

Bei rheumatischen und arthritischen Leiden haben sich die Kohlblätter-Wickel als sehr wirksam erwiesen. Man quetscht frische Kohlblätter und legt sie auf die schmerzenden Stellen. Mit einer elastischen Binde werden sie befestigt.

Als wir einmal keine frischen Kohlblätter zur Verfügung hatten, nahmen wir Rhabar-