

# Früchte als Medizin!

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizerische Gehörlosen-Zeitung**

Band (Jahr): **25 (1931)**

Heft 20

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-926912>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Bern, 15. Oktober 1931

Schweizerische

25. Jahrgang

# Behörlosen - Zeitung

Organ der Schweiz. Gehörlosen und des „Schweiz. Fürsorgevereins für Taubstumme“

Erscheint am 1. und 15. jeden Monats, mit den zwei Beilagen:  
am 1. jeden Monats „Der Taubstimmensfreund“ und am 15. die „Bilderbeilage“

Redaktion und Geschäftsstelle:

Brünnenstrasse 103,  
Bern - Bümpliz

Postcheckkonto III/5164 — Telephon Zähringer 62.86

Nr. 20

Abonnementspreis:

Schweiz jährlich 5 Fr., Ausland 7 Mark

Insertionspreis:

Die einspaltige Petitzeile 30 Rp.

Redaktionschluss vier Tage vor Erscheinen

## Zur Erbauung

Unser Leben auf Erden ist wie ein Schatten  
und ist kein Aufhalten. (1. Chr. 29, 15.)

Unser zeitliches Leben wird verglichen mit dem Schatten eines Rauches, der in der Luft sich verliert; mit einem in den Sand geschriebenen Rätsel, das bald verweht wird; mit einer Seifenblase; einer Blume, die bald verblüht; dem Gras, das bald verdorrt; dem Schlaf; dem Traum; dem fließenden Strom. Im schwankenden Luftschiff der Zeit fahren wir der Ewigkeit zu. — Unser Leben ist kurz und doch kann es göttlich sein. Unsere Tage sind wie eine Hand breit vor dem Herrn; aber sie wirken nützlich oder schädlich ein auf unsere Mitmenschen und die nachkommenden Geschlechter. — Die Zelt- hütte unseres Leibes wird abgebrochen, doch die innewohnende Seele lebt weiter und genießt die Früchte von unserer Lebensfaat. Wenn wir als Pilgrime vor, in und mit Christus wandeln, so bauen wir Tempel, welche den Zusammensturz der jetzigen Weltordnung überdauern.

Ob Berge weichen, Hügel fallen,  
Ob liebe Menschen von uns geh'n,  
Ich weiß ein Wort, das köstlich ist vor allen:  
Die Liebe Gottes bleibt besteh'n!  
Es wölbt sich über uns ein Bogen,  
Die Nacht entflieht, der Morgen tagt,  
Der Friede Gottes kommt gezogen,  
Wohlauf, mein Herz, sei unverzagt!

## Zur Belehrung

### Früchte als Medizin!

Obst und Gemüse sind um so gesünder, je frischer man beides verzehrt. Es ist am besten, wenn es unmittelbar aus der Erde oder vom Baum oder Strauch kommt. Das ist für Städtebewohner aber nur selten zu ermöglichen. Hier muß die Hausfrau beim Einkauf doppelt sorgfältig prüfen. Obst, dessen Stiele braun und dürr sind, kauft man lieber nicht, denn sein Wert ist für die Gesundheit gleich Null.

Beim Obst steht in der Heilwirkung übrigens der Apfel obenan. Er enthält viel Apfelsäure, ist sehr blutreinigend und schützt gegen Verdauungsstörungen, es wird ihm auch ein großer Einfluß auf die Gehirnnerven zugeschrieben. Er regt außerdem die Leber an, befördert die Nierentätigkeit, löst Magensäure, desinfiziert die Mundhöhle und verhütet dadurch manche Halskrankheit. Apfelpompott ist eine erfrischende, kühlende Speise für Fieberkranke.

Pflaumen sind roh und gekocht ein ausgezeichnetes Mittel gegen trägen Stuhlgang, sollen auch bei Gallenerkrankungen zweckdienlich sein. Pflaumenmus ist sehr leicht verdaulich und auch für Kranke warm zu empfehlen.

Hollunderbeeren als Mus eingekocht sind schweiß- und harntreibend und empfehlenswert bei Katarrhen und rheumatischen Leiden. Die Blüten werden als Tee gegen geschwollene Mandel, Heiserkeit und Halsschmerzen erfolgreich gebraucht.

Weintraubenkuren werden gegen Unterleibs-

stoclungen verordnet. Sie wirken gleichfalls schweißtreibend und blutreinigend.

Die Kerne der Hagebutte liefern einen sehr wohlschmeckenden Tee, der harntreibend und für Blasenleidende von hervorragend günstiger Wirkung ist.

Zitronensaft wird mit Salz und Wasser vermischt als Gurgelwasser bei Hals- und Mandelentzündungen angewendet, in ungemischtem Zustand gegen Rachenkatarrh und Magenerkrankungen. Ein paar Tropfen Zitronensaft in eine Tasse starken Kaffee ergibt ein vorzügliches Getränk.

Mit dem Saft von Preiselbeeren kann man Fieberkranken Erleichterung verschaffen. Man verdünnt ihn mit Wasser und erhält so ein wohlschmeckendes und erfrischendes Getränk.

Ueberhaupt wird Obst um seiner erfrischenden Wirkung willen von Kranken, die sonst keinen Appetit haben, gern gegessen. Es hat auch den Vorteil leichter Verdaulichkeit. Doch ist bei dem geschwächten Zustande des Organismus des Kranken Vorsicht am Platze und besonders Kern- und Steinobst wird ihm besser gekocht gereicht. Sehr beliebt in der Krankenstube ist der ausgepreßte Saft von Apfelsinen und Weintrauben.

Im Herbst 1929 hat die Stiftung Pro Juventute mit ihren fleißigen Helfern wie in früheren Jahren den obstarmen Gebirgsgegenden gratis Obstsendungen vermittelt. Ueber 3300 Zentner gingen in etwa 500 Dörfer. Von verschiedenen Orten schrieben die Lehrer, daß in ihren Schulstuben Kinder sitzen, die noch nie einen Apfel gegessen hätten! Ueberall war die Verteilung ein Fest.

Nicht nur die Bergjugend, auch die Erwachsenen, die teilweise unter der einseitigen Ernährung zu leiden haben, sollen vom Obstsegen unseres Schweizerlandes profitieren können. Das ist besser, als Obst zu Schnaps brennen!

### Pflichten und Rechte der Vereinsmitglieder.

1. Der Verein will seine Mitglieder fortbilden, sie erziehen zu einem gemüthlichen, friedlichen Zusammenleben, will ihnen allerlei Anregungen geben zu einem guten Fortkommen. Dazu gehören auch Ausflüge in unsere schöne Heimat. Sie bringen viele Eindrücke und Erlebnisse zur Belehrung der Mitglieder.

2. Die Vereinsstatuten enthalten Vorschriften über das, was im Verein geschehen und gelten

soll. Jedes Mitglied muß daher die Statuten kennen, verstehen und auch befolgen. Die Mitglieder müssen sich auch an die Vereinsbeschlüsse halten. Wer das nicht tut und sich an keine Beschlüsse kehrt, kann aus dem Verein ausgeschlossen werden. Die Mitglieder des Vereins müssen sich einigen können. Wenn z. B. eine Reise gemacht werden soll, muß die Mehrheit einverstanden sein. Das Reiseprogramm wird in der Sitzung besprochen und genau festgesetzt. Wenn es von der Mehrheit beschlossen ist, so muß sich die Minderheit fügen, obschon sie nicht mit allem einverstanden ist. Der Verein hat Finanzen nötig, um allerlei Vereinskosten zu bezahlen. Daher sind alle Mitglieder beitragspflichtig, wie es in den Statuten steht oder vom Verein beschlossen wurde. Wenn Mitglieder trotz mehrmaliger Mahnung die rückständigen Beiträge nicht zahlen, so hat der Verein laut Statuten das Recht, sie auszuschließen.

3. Ich möchte die Gehörlosenvereine aufmerksam machen, daß sie in Zukunft keine bevormundete, finanzschwache, armengünstige und schwachbegabte Gehörlosen aufnehmen. Damit wird ihnen viel Unannehmlichkeit und Ärger erspart.

4. Die Mitglieder sind verpflichtet, untereinander redlich, anständig und friedlich zu sein. Sie sollen vernünftige Rücksicht aufeinander nehmen. Die gut geschulten Gehörlosen mit viel Erfahrung sollen wachsam sein und den Vereinsgenossen Ratschläge und Belehrungen geben. In besondern Fällen bitten sie den Herrn Taubstummenpfarrer um seine Mithilfe. Es ist oft schwierig, gegen unverständige, dumme Einbildungen manches Gehörlosen zu kämpfen. Recht gut wäre es, wenn in Zukunft durch die Lehrerschaft lehrreiche Vorträge für die Gehörlosen veranstaltet würden, damit sie im Berufs- und Gesellschaftsleben besser aufgeklärt werden.

Die Vorstandsmitglieder sollten gut geschulte, sachverständige, seriöse, mit Taktgefühl begabte Männer sein. Die Mitglieder aber müssen Vertrauen zu ihnen haben. Dann bleiben sie auf ihrem Posten zum Wohle des Vereins. Ein Sprichwort sagt: Wer sich nicht belehren lassen will, den wird die Zeit lehren. S. Kamer.

Anmerkung zu 3. Wäre es nicht eine schöne Aufgabe für die intelligenten und tüchtigen Gehörlosen, sich ihrer schwachen Brüder anzunehmen? Es ist ja durchaus nicht nötig, sie in die Vereine aufzunehmen. Wie wäre es, wenn in den Vereinslokalen ein Käffelein für