**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 14 (1957)
**Heft:** 4

**Artikel:** Zitrusfrüchte
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-552024

**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:** 11.07.2025

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

*Teufen* (App.), April 1957 14. Jahrgang — Nr. 4

A. Z.
VILLMERGEN

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

| Jahresabonnement: | Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen | Vertriebsstelle für Deutschland: | Insertionspreis: |
|---|---|---|---|
| Inland . Fr. 4.80<br>Ausland . Fr. 6.— | Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775<br>Druck: Walter Sprüngli, Villmergen | VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM<br>Postcheckkonto Hannover 554 56 | Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.<br>Bei Wiederholungen Rabatt |


**AUS DEM INHALT: 1. Früchte des Südens. / 2. Zitrusfrüchte. / 3. Heilmassage zu Hause. / 4. Krankheitsübertragung. / 5. Heidelbeertag für Leberkranke. / 6. Woher haben die Indianer ihre guten Augen? / 7. Der Wundersaft der Bienenkönigin. / 8. Sesam-Samen. / 9. Fragen und Antworten: a) Vorzügliche Hilfe bei Hautreizungen und Furunkulose; b) Eigenartige Zusammenhänge zwischen Ekzem und Asthma. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Günstige Beeinflussung bei Pilzkrankheit; b) Was kann bei hohem Blutdruck und Schwindelgefühl helfen?**

*FRÜCHTE DES SÜDENS*

*Wir besitzen Aepfel, Birnen und das Steinobst aller Arten,*
*Doch die Zitrusfrucht gedeiht nur in des Südens mildem Garten.*
*Da, wo wärmer wird die Gegend, und wo stet'ger scheint*
*die Sonne,*
*Wo des Himmels tiefe Bläue grüßet Tag für Tag zur Wonne,*
*Siehst du sie in Reihen stehen jene dunkelgrünen Bäume,*
*Die wie gold'ne Kugeln tragen ihre Früchte und wie Träume*
*Scheinen dir die Lieblichkeiten mit den tiefen, satten Farben,*
*Hier dich Nebel nicht umfangen, brauchst nach Schönheit*
*nicht zu darben.*
*Dürstet aber deine Kehle, ist der beste Trank bereitet,*
*Denn das Schalenkleid der Früchte rasch vom innern Werte*
*gleitet.*
*Nicht nur außen gleißt die Kugel, ist nicht Glas und innen hohl,*
*Sie beschenkt dich voller Freimut und ihr Trank dich laben soll!*
*Eingepackt in feine Häute, abgeteilt, manierlich rein*
*Findest du für dich bereitet voller Duft ein Labsal fein.*
*Bist du aber gar sehr durstig, wird dir der Zitrone Saft*
*Sicherlich vollauf genügen und dir geben neue Kraft.*
*Oder braucht die Leber Bittres, suchst du dir die Grapefruit aus,*
*Doch am allerliebsten trägst du dir Orangen mit nach Haus.*
*Vor der Sonne Glut die Schale schützt, und für die weite Reise*
*Ist ein einfach praktisch Kleid sie, das des Künstlers*
*Weisheit preise.*
*Wenn die Menschen drüber schweigen, weil sie nur den*
*Handel kennen.*
*Schweigen doch die Früchte nimmer, denn dem Schöpfer*
*Ehr' sie gönnen.*

## Zitrusfrüchte

**Eine Augenweide und wertvolles Nahrungsmittel**

Jeder Bewohner der nordischen Staaten und auch wir in den gemäßigten Zonen fühlen dann und wann das Verlangen in uns, einmal das Rauschen der Palmen und den Duft der Orangen- und Zitronenblüten kennen zu lernen. - Gerade in der Zeit, in der bei uns die kalten Winde und Schneeschauer durch die Tannen und über die Felder streifen, reifen im Süden die Zitrusfrüchte. Tausende von goldgelben und orangenfarbigen Kugeln leuchten durch das immer grüne Laub der Bäume und laden pflückreif zur Ernte ein. Wenn wir in der Morgenfrühe oder im letzten Schein der Abendsonne die malerischen Orangenhaine durchschreiten oder an den großen Plantagen vorüberfahren, können wir ein besonders wirkungsvolles Farbenspiel in uns aufnehmen. Ob wir nun in Süditalien weilen, in Spanien oder Palästina, in Nordafrika, Florida oder Südkalifornien, überall sind diese goldenen Früchte des Südens eine willkommene, angenehme Augenweide.

Aber nicht nur zur Freude der Augen sind sie geschaffen. Ihr erfrischendes Fruchtfleisch und die daraus bereiteten durststillenden Säfte sind vor allem für die warmen Gegenden, in denen diese Früchte gedeihen, als Labsal bestimmt. Doch auch für uns bedeuten sie einen wertvollen Genuß, weshalb auch wir diese wundervollen, heilwirkenden Früchte des Südens nicht mehr missen möchten. Unsere Vorfahren waren noch nicht so begünstigt wie wir, denn es war ihnen noch nicht vergönnt, überall in den Geschäften Zitrusfrüchte kaufen zu können. Handel und Verkehr waren damals noch nicht so entwickelt und ausgebaut wie heute. Man mußte sich mit den einheimischen Früchten begnügen und die benötigten Nähr- und Vitaminstoffe möglichst aus ihnen ziehen. - Heute kann man seinen täglichen Vitamin-C-Bedarf schon mit einer Orange decken. Auch 2 dl Grapefruitsaft reichen im Tag für einen erwachsenen Menschen aus, ebenso genügen drei Mandarinen oder Klementinen oder der Saft einer Zitrone.

Auch etwas Vitamin-B und Karotin ist in den Zitrusfrüchten enthalten. Ebenso beachtenswert ist der vorzügliche Fruchtzucker, der viel leichter ins Blut übergeht als der gewöhnliche Zucker. Es erscheint widersprechend zu sein, daß die Zitrusfrüchte, die sehr viel Säure, vor allem Zitronensäure enthalten, gleichwohl einen erheblichen Ueberschuß an basischen Stoffen besitzen. Sie eignen sich daher zum Entsäuren des Blutes gar nicht schlecht.

Für Gesunde bilden die Zitrusfrüchte eine wertvolle Fruchtnahrung, weshalb kein Fruchtsalat und kein Birchermüesli ohne die Beigabe von Zitrusfrüchten oder von deren Saft zubereitet werden sollte. Vorzüglich eignen sie sich auch zu Saftkuren, die das Uebergewicht abbauen helfen. Allerdings sollten wir dabei beachten, nie jene leidlich berühmten Zitronensaftkuren zum krassen Abmagern durchzuführen. Es ist äußerst gesundheitsschädigend und je nachdem sogar recht gefährlich, wenn man sein Augenmerk einzig und allein auf den Gewichtrückgang richtet. Jegliches übertriebene Vorgehen ist daher zu meiden, denn auch die Leber und Galle kann dadurch unliebsam in Mitleidenschaft gezogen werden, und es ist nicht ausgeschlossen, daß man sich damit die schönste Gelbsucht zuziehen kann.

Leberkranke sollten Zitronen höchst bescheiden verwenden und auf die Orangen ganz verzichten, da ihnen weder die ganze Frucht noch der reine Saft bekömmlich ist. Dagegen können Grapefruit, wenn in vernünftigen Mengen genossen, gewissermaßen als Heilmittel wirken. Dies mag mit dem Bitterstoff, den die Grapefruit enthält, zusammenhängen, denn bekanntlich wirkt ja das Bittere heilsam auf die Leber ein.

Wenn auch bei der Verwendung der Zitrone eine gewisse Vorsicht beachtet werden muß, hat sie anderseits doch auch wieder unschätzbare Vorzüge. So ist sie von ge-

schickten Seeleuten zur Verhütung von Skorbut auf größere Fahrten erfolgreich mitgenommen worden. Später hat die Wissenschaft bei allen Zitrusfrüchten den antiskorbutischen Stoff festgestellt, was vor allem bei der Zitrone deren günstige Wirkung bestätigte. Eine Zitronenscheibe ist auf Touren zur Durststillung oft besser als zwei Flaschen Wein, Bier oder gesüßtes Wasser.

**Eigenart der Zitrusschalen**

In den Zitrusschalen befinden sich eigenartig aetherische Oele, die auf die Haut und indirekt auch auf die Drüsen einwirken. - Diese aetherischen Oele verwenden wir in Kombination mit Johannisöl und anderen Pflanzenölen für unsere Hautöle, die seit 30 Jahren sehr beliebt geworden sind. Wenn wir beispielsweise Mandarinenschalen zusammendrücken und gegen das Gesicht halten, dann spritzt uns die aetherische Flüssigkeit mit angenehmem, frischbelebendem Duft entgegen. Drücken wir Orangenschalen auf diese Weise zusammen und halten die herausspritzende Flüssigkeit gegen eine Kerze oder ein brennendes Zündholz, dann sprüht sie rasch auf, denn sie ist sehr leicht brennbar.

In jüngster Zeit haben amerikanische Forscher festgestellt, daß das Orangenfleisch nebst den Orangenschalen einen Stoff enthalte, der bei den Rhesuskindern die gefürchteten Schwierigkeiten beheben soll. Es handelt sich hierbei um ein in den Handel gebrachtes Komplexmittel. Auf alle Fälle zeigt diese Feststellung, daß es bei Rhesusfällen günstig ist, wenn die Mutter während der ganzen Schwangerschaft ihrem Birchermüesli und Fruchtsalat regelmäßig Orangenfleisch und feingeschnittene Orangenschalen beigibt.

Orangenconfitüre gehört zu den Spezialitäten der englischen Küche. Diese wird dort aus der ganzen Frucht mitsamt der Schale hergestellt. - Wenn wir die Früchte in feine Scheiben schneiden und sie mit etwas Agar-Agar oder Apfelpektin und Zucker zubereiten, werden auch wir eine gute Orangenconfitüre herzustellen vermögen, denn sie hat auch bei uns schon viele Liebhaber gefunden.

**Schädigende Einflüsse**

Da wir schon angefragt worden sind, ob eigentlich auch die Zitrusfrüchte chemisch behandelt und verändert würden, möchten wir auch diesen wichtigen Punkt nicht unerwähnt sein lassen. Leider genügt dem modernen Geschäftsgeist nicht immer alles in der Form, wie es der Schöpfer zubereitet hat. Immer wieder vergreift sich eine gewisse materielle Einstellung an der Naturreinheit der Nahrungsmittel und somit auch an derjenigen der Früchte. So kann ich denn leider meine Betrachtung über die Zitrusfrüchte nicht schließen, bevor ich auch noch auf dieses Krebsgeschwür zu großer menschlicher Geschäftlichkeit aufmerksam gemacht habe. Von vielen Nahrungsmitteln ist bekannt, daß sie durch Raffinieren, Konservieren und Behandeln mit chemischen Mitteln nicht nur ihren Wert einbüßen, sondern daß sie auch für unsere Gesundheit schädlich sind. Leider kann man gegen diese Unsitte nur ankämpfen, indem man auf alle entwertete Nahrung verzichtet.

Auch das Spritzen unserer Früchte mit chemischen Mitteln ist sehr ungünstig. Daß aber auch die Zitrusfrüchte wie bereits erwähnt, chemisch behandelt und verändert werden, scheint nicht allgemein bekannt zu sein. Es ist daher notwendig, kurz darauf hinzuweisen. Prüft man beispielsweise die Orangen, indem man sie mit einem sauberen Tüchlein abreibt, dann kann man des öftern bemerken, daß etwas Farbe zurückbleibt und zwar wird diese mit Parafin oder anderen Stoffen aufgetragen und ist rot oder orange. Da man ja die Orangen schält, ist dies nicht so schlimm, wenn nicht auch noch Chemikalien verwendet würden, die aus Teer hergestellt sind und die Schimmelbildung verhindern sollen. So werden beispielsweise Diphenyl und andere chemische Mittel verwendet, die bereits schon beim Schälen der Früchte eine gewisse Gefahr darstellen, denn diese Mittel haften unwillkürlich an den Händen und werden auf diese Weise auf die geschälte Frucht übertragen. - Oft weisen die Orangen einen eigenartigen Geruch, ja, manchmal auch einen etwas veränderten Geschmack auf. Es ist daher angebracht, auf diese Umstände etwas zu achten.

In einem Gebiet erfuhr ich, daß man dem Mangel an Blutorangen nachhalf, indem man die Früchte durch Injektionen ganz rot zu färben suchte. - Aus diesem Grunde ziehe ich seither die Blondorangen den Blutorangen vor. Oft erhält man beim Einkauf Früchte, die tief dunkelrot sind und deren Geschmack nicht angenehm erfrischend ist. Früher habe ich nie eine solche eigenartige Veränderung feststellen können, seit ich aber weiß, daß mit Injektionen gearbeitet wird, denke ich unwillkürlich, daß diese damit im Zusammenhange stehen.

Für alle Freunde der Fruchtnahrung sind solche Verfälschungen der Naturreinheit sehr bedenklich. Leider nehmen solcherlei Veränderungen an der Nahrung immer mehr überhand, und es wäre angebracht und notwendig, daß unsere Gesundheitsbehörden strengere Maßnahmen ergreifen und solche behandelten Importfrüchte einfach verbieten und zurückweisen würden. Auch das Vergasen von Trockenfrüchten, um sie vor dem Befall von Insekten zu schützen, sollte streng verboten werden. Es wäre bestimmt eher im Interesse der Volksgesundheit, wenn unsere Behörden solcherlei Schädigungen nachgehen würden, statt einem armen Kräuterfraueli nachzurennen, das sich gegen das Medizinalgesetz verstieß und gebüßt werden muß, weil es ein Säcklein selbstgesammelten Tee verkaufte.

Um sich vor den unliebsamen Folgen einer allfälligen Vergiftung zu schützen, wird es auf alle Fälle gut sein, wenn man sich nach dem Schälen von Orangen die Hände wäscht, damit die eventuell anhaftenden Giftstoffe nicht auch noch auf andere Nahrungsmittel übergehen und auch diese noch schädigen können. Zum Glück werden indes die erwähnten Behandlungen nicht überall durchgeführt. Zwar finden solche Methoden in den größten Exportländern immer mehr Eingang, sollen sie doch den Lieferanten oder den Großhändler vor Schaden bewahren. Daß dadurch der Gesundheit des Käufers nicht gedient ist, scheint keiner besonderen Beachtung wert zu sein. Zum Glück gibt es aber auch noch viel naturreine Früchte, und es liegt an uns beim Einkauf so gut als möglich darauf zu achten, denn es wäre doch bestimmt schade, wenn wir die herrliche Gabe der Zitrusfrüchte nicht mehr genießen dürften, sind sie doch fruchtbarem Boden entsprossen und unter der Einwirkung südlicher Sonnenkraft gediehen als ein Geschenk des Schöpfers, das unsern Tisch vorteilhaft bereichert.

## Heilmassage zu Hause

**Interessante Vergleiche**

Wenn wir nach einem großen Regen oder nach einer Schneeschmelze über Bergwiesen oder Aecker gehen, können wir beobachten, daß sich vieles verändert hat. Da sind Kanäle verstopft, dort läuft das Wasser statt durch die Bewässerungskanäle und Leitungen über die Wiesen. Der Weg ist mit Sand bedeckt und das Bergdruckwasser geht einen ganz anderen Weg als den vorgeschriebenen. Hier hat es angeschwemmtes Material, dort ist wieder eine kleine Stauwehr versandet. Wenn die Wegmacher nicht beauftragt wären regelmäßig nach der Schneeschmelze, nach Hochwasser oder Platzregen alle Kanäle, Unterführungen und Röhrensysteme wieder in Ordnung zu bringen, wäre ein Großteil der Wiesen versandet, und die Ernten wären größtenteils in Frage gestellt.

Das alles leuchtet uns ein, und wir begreifen es vollständig, daß aber auch der menschliche Körper ähnliche Einrichtungen besitzt, die ebenfalls sorgfältiger Pflege bedürfen, an das denken wir kaum, oder ist es uns je schon in den Sinn gekommen, daß wir körperlich über weit mehr Kanäle und Drainierungsröhren verfügen als das kultivierte Land? Betrachten wir beispielsweise nur einmal den Rücken des Menschen etwas näher. Wenn wir