Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 9

Artikel: Wildfrüchte
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553303

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: 02.07.2025

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

Teufen (App.), September 1957 14. Jahrgang — Nr. 9

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	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Postscheckkonto Hannover 554 56	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Früchte über Land. / 2. Wildfrüchte. / 3. Störung des biologischen Gleichgewichts. / 4. Im Lager der Chemotherapie und der Naturheilkunde. / 5. Die Leber. / 6. Ein interessantes Verdauungsproblem. / 7. Die Kunst des Schenkens. / 8. Fragen und Antworten: a) Zuverlässige Hilfe bei Gallenblasenentzündung und akutem Fluß; b) Arteriosklerose. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Naturmittel gegen Magenbeschwerden; b) Gelée Royale überall beliebt. / 10. Beachtenswerter Hinweis: Ein empfehlenswerter Kurs.

Wildfrüchte

Wie unvergeßlich sind Wanderungen in einsamen Bergtälern. Das machtvolle Rauschen der Wasser, all der Bergbäche, die sich beidseitig durchs Felsgestein schlängeln und unaufhaltsam dem Tale zustreben, vermischt sich mit dem Summen der vielen Insekten, die sich ungetrübt ihres Lebens erfreuen, wenn die Sonne ihren ganzen Strahlenbündel auf alle Kreaturen scheinen läßt. Jeder Pflanzenkenner findet da und dort Heilpflanzen, die manche gesundheitliche Notlage zu beheben vermögen, wenn man sich ihrer bedient. Aber eben nur, wenn man sich die Mühe nimmt, von ihren Heilkräften Gebrauch zu machen. Auch die Wildfrüchte gehören in die Reihen der Kraft- und Heilspender, denn nicht vergebens haben sie Sonnenenergie in sich aufgestapelt. Sie sind nicht nur verlockend schön in ihren leuchtenden Farben, daß man am liebsten ein Farbenbild von ihnen mit nach Hause nehmen möchte, o ein, denn all das Schöne dient nur als natürliches Lockmittel für die Vögel und auch für uns Menschen, damit wir auch an ihre Werte denken möchten. Statt auf unsern Wanderungen nur an der Sonne zu liegen, während wir uns eine Zeit der Rast gönnen, können wir zwischenhinein auch gerade so gut einmal unsern leer gewordenen Rucksack mit den wertvollen Wildfrüchten füllen, denen wir begegnen. Ihr wunderbarer Fruchtzucker, den sie nebst den vielen Mineral- und Vitalstoffen enthalten, ist nicht nur zur Ernährung der Vögel bestimmt, auch wir erhalten dadurch Kraft und Gesundheit. Zwar verschwindet alsdann die liebliche Augenweide in unserem aufnahmebereiten Hamstersäcklein und ziert nicht mehr die verschiedenen Sträucher, aber wie froh sind wir darüber in der vitaminarmen Zeit des Winters und des frühen Frühlings, wenn wir einen genügenden Vorrat von diesen wichtigen Natur- und Heilstoffen haben. Beim Pflücken der Wildfrüchte sollten wir aber nie vergessen, daß die Sträucher Jahr um Jahr wieder Früchte tragen sollten, weshalb wir all das schonungsvoll und sorgfältig ernten müssen, was wir ja ohnedies nicht selbst gesät und gepflanzt haben. Wir dürfen sicher dankbar sein für das unerwartete Geschenk, das wir dadurch einheimsen, denn unserer Gesundheit werden damit wertvolle Dienste geleistet. Die Wildfrüchte besitzen nämlich neben den Heilstoffen, die man bereits kennt, auch noch andere, die uns bis heute völlig unbekannt sind, so die vielen Spurenelemente, die auf dem jungfräulichen Boden der Bergtäler den Pflanzen zugänglich sind. Sie vermögen uns Heilkräfte zuzuführen, die wir gesundheitlich wohl wahrnehmen, wissenschaftlich aber noch nicht zu erklären vermögen.

FRÜCHTE ÜBER LAND

Die Hagerose hat schon längst verblüht,
In Stille sie zu reifen sich bemüht,
Denn 'vor des Winters Kälte bricht herein,
Muß all ihr Wirken gut beendet sein.
Die kleinen Samenkernchen liegen schon
In einem Beutel schön verpackt als Lohn,
Ihr Mühen, es wird nicht vergebens sein,
Es schließt die Arterhaltung in sich ein.
Für uns bereiten sie heilsamen Trank,
Drum zollen wir den Unscheinbaren Dank.
Doch auch die Hülle, die sie hart umschließt,
Von uns genau das gleiche Lob genießt.
Wie schön sie durch die grünen Blätter blinkt,
Ihr leuchtend Rot verlockend nach uns winkt,
Wir soll'n sie mit uns nehmen nach dem Brauch,
Den früher unsre Väter pflegten auch,
Denn sie bereiteten daraus ein Mark,
Das ihre Kinder machte kräftig, stark!
Doch nicht nur Hagebutten können das,
Auch Berberitzen macht solch' Wirken Spaß.
Hast wahrlich du noch nie gesehen sie?
So nimm dir einmal doch dazu die Müh'.
In Trauben wachsen sie am dorn'gen Strauch
Und sauer schmecken sie, weshalb wohl auch
Genannt im Volksmund Sauerdorn sie sind;
Ich glaub', den Namen kennt ein jedes Kind. —
Noch andre wilde Beeren findest du,
Wenn über Feld und Wald du gehst, dazu.
Sind dir die Sanddornbeeren wohl bekannt?
Die Vogelbeeren siehst du über Land,
Der Weißdorn, auch er hält dir Früchte dar,
Die helfen vielen stets das ganze Jahr.
So findst du, wo du steh'n und gehen magst,
Dir Hilfe, wenn du über manches klagst.
Drum wandre fröhlich über Berg und Tal
Und schau dir an die Früchte allzumal,
Denn bis im Herbst steh'n sie im roten Kleid
Zum Pflücken lebensfroh für dich bereit.
Nimm sie dir mit und denke stets daran,
Vorbeugen immerdar dir helfen kann!

Die Sanddornbeeren

Erst in den letzten Jahren haben sich die Sanddornbeeren aus ihrer Verschwiegenheit hervorgewagt, denn vorher ließ man sie ziemlich unbeachtet, wiewohl die reifen Beeren sich in leuchtendem Orange lieblich von dem Olivengrün der Blätter abheben und ohne große Mühe auffallen. Ein farbiges Bild, dessen lieblicher Reiz noch erhöht wird, wenn sich an den Sträuchern ein Tessinerkind mit flinken Händen zu schaffen macht und ein fröhlich lächelndes Gesichtchen, umrahmt von den Aestchen, neugierig nach uns Ausschau hält. Wir brauchen viel fleißige Hände, denn bis all die vielen Beeren gepflückt

sind, die zu Sanddornsirup verarbeitet werden müssen, um schwächliche Menschen zu stärken und die Spannkraft der Gesunden zu erneuern, braucht es viel emsige Arbeit. Wer nicht dazukommt, sich genügend Sanddornbeeren zu pflücken, um sich den begehrten Sirup selbst zubereiten zu können, kann ihn glücklicherweise heute im Reformhaus erhalten. Daß die Sanddornbeeren verjüngend und regenerierend wirken, weil sie die endokrinen Drüsen günstig zu beeinflussen vermögen, haben wir schon letztes Jahr erwähnt. Es ist also äußerst vorteilhaft für uns, wenn wir ihre Erzeugnisse nicht unbeachtet lassen, sondern sie regelmäßig genießen.

Die Hagebutten

Schon als Kinder lernten wir die Früchte des wilden Rosenbusches kennen. Wenn sich zur Zeit der Blüte die dornigen Sträucher mit den lieblichen Hagröschen schmückten, waren wir glücklich darüber, und wenn erst gar im Herbst die glänzend roten Hagebutten als liebliche Zierde aus dem grünen Buschwerk zu leuchten begannen, da fing für uns eine frohe Zeit an, denn wir durften alsdann mit unserer Großmutter in den Wald, um die reifen Früchte zu sammeln. Manch eine liebe Geschichte, manch ein wertvolles Wort, das wir im Leben nicht mehr vergassen, kam bei dieser Gelegenheit über Großmutters Lippen. Sie öffnete uns die Augen für die Schönheit der Natur, die wie eine eindringliche Sprache des Schöpfers zu uns redet. Während uns das Buch der Bücher in unmißverständlicher Sprache Rat erteilt, spricht das Buch der Natur in Bildern zu uns. Unverbildete Menschen können ihre Deutung verstehen und ihr im Leben Beachtung zollen. Bestätigt nicht die Natur den Ausspruch, daß alles zu seiner Zeit geschieht? So hat zuerst das Blühen seine Zeit und danach erst das Ernten, denn vorgegriffen wird in der Natur nicht, wie dies bei uns Menschen heute in mancher Hinsicht üblich geworden ist. So ernteten denn auch wir jeweils reichlich zur Herbstzeit, was im Sommer blühte, und kamen wir mit unsern gefüllten Säcklein zuhause an, dann halfen wir die Hagebutten entzweischneiden und die Kernchen entfernen. Nachdem diese von dem etwas stechenden Flaum durch Auswannen befreit worden waren, war unser Vorrat an Kernlitee wieder für einige Zeit gesichert. Die roten Schalen aber wurden mit Honig und Rohrzucker zu Confitüre zubereitet, und es war für uns immer ein Vergnügen, wenn wir den Schaum in einem Tellerchen zu genießen bekamen oder manchmal sogar die Pfanne ausschlecken durften. Damals war es noch eine Kupfer- oder Messingpfanne, denn zu Großmutters Zeiten wußte man noch nicht, daß Kupfer und Messing das reiche Vitamin C der Hagebutte zum größten Teil zerstören kann. Bekannt war aber bereits schon, daß die Hagebutten günstig auf die Nieren einwirken und zwar sowohl der Kernlitee als auch das Mark.

Die Preiselbeeren

Auf unserer Beerensuche begegneten wir jeweils auch den niedrigen Stäudchen der Preiselbeeren. Im lichten Lärchen- oder Tannenwald, zwischen Arven und Föhren waren ihre roten Beerchen leicht und reichlich zu finden. Die Großmutter gebrauchte diese Früchte gegen Durchfall und bei Appetitlosigkeit. Sie verarbeitete sie zu Confitüre und Sirup, die zwar beide einen etwas säuerlichen Geschmack haben, den nicht alle lieben, aber gerade darin ist ja der gute Wirkungseffekt und Gehalt an Vitalstoffen zu finden.

Die Heidelbeeren

Selten hörten wir in früheren Zeiten, die Heidelbeeren seien in verschiedenen Gegenden erfroren. Dies aber geschah dieses Jahr, und es war daher ein teures Vergnügen, wenn man sich vom fernen Ausland welche beschaffen mußte. Ihre Wirkstoffe sind aber für die Leber und die Bauchspeicheldrüse so hervorragend, daß man keine Mühe und keine Kosten scheuen sollte, um sie zur Erntezeit regelmäßig genießen zu können. Das Sammeln ist besonders dann ein Vergnügen, wenn man die Beeren an Ort und Stelle essen kann, schmeckt im Walde doch alles doppelt so gut als zuhause. Wenn die Ernte reichlich ausfällt, dann sollte man es jeweils nicht unterlassen, den Ueberschuß in Flaschen abzufüllen, damit man auch zur Winterszeit dann und wann davon zur Verfügung hat. Die Wirkung der selbst sterilisierten Früchte ist immer noch sehr gut, und sie werden uns bei Darm- und Leberstörungen gute Dienste leisten.

Die Sauerdornbeeren

Wie die Johannisbeeren, so wachsen auch die Berberitzen, also die Sauerdornbeeren in Trauben am Strauch. Auch sie sind leuchtend rot und sauer, nur ist das einzelne Beerlein nicht rund, sondern länglich. Gar so gerne mögen wir sie nicht pflücken, denn die Sträucher sind mit spitzigen Stacheln bewaffnet, gegen die wir uns wohlweislich mit Handschuhen schützen sollten. Als Mark oder zu Sirup verarbeitet, bilden die Berberitzen für uns eine herrliche Kraftnahrung. Wie fast alle Wildfrüchte sind sie Vitamin-C-reich und daher eine wertvolle Bereicherung der neuzeitlichen Küche. Sie helfen zudem skorbutische Erscheinungen beheben oder, was noch vorteilhafter ist, vermeiden. Auch geschmacklich ist das Mark als Brotaufstrich und der Sirup als Getränk sehr gut, weshalb sich die Sauerdornbeere im Laufe der Zeit viele Liebhaber erworben hat.

Die Vogelbeeren

Das deutsche Volkslied hat dem Vogelbeerbaum ein schönes Lob bereitet, behauptet es doch, daß es keinen schöneren Baum gebe als den Vogelbeerbaum. Er ist auch wirklich lieblich anzusehen mit seinen roten Beerendolden zwischen grünem Blattwerk. Zwar sind seine Beeren bitter, aber dennoch ergeben sie eine gute Latwerge. Getrocknet helfen sie die Heiserkeit bekämpfen und ihre Wirkung ist besser als die beste Patentmedizin.

Verächtlich oder lohnend?

Nicht alles was klein und unscheinbar ist, ist verächtlich, darum, wer die Wildfrüchte verachtet, entzieht sich manche Vorteile. Es lohnt sich, daß wir uns ihren Reichtum an bekannten und unbekannten Nähr- und Wirkstoffen dienstbar machen. Bei den großen Schädigungen, die durch künstliche Düngung und andere ungünstige Eingriffe an unseren Nahrungsmitteln erwirkt werden, haben wir die reinen, urwüchsigen Stoffe der Wildfrüchte zum Beheben von Mangelerscheinungen und als natürliche Heilfaktoren umso notwendiger. Es ist daher gut, sie kennen, schätzen und gebrauchen zu lernen. Noch ist der Herbst nicht zu weit vorangeschritten, so daß wir auf unsern herbstlichen Streifzügen durch den Wald, über Feld und Höhen noch von mancher Wildfrucht genügend einheimsen können.

Störung des biologischen Gleichgewichts

Ueberdüngung des Bodens

Ein biologisch eingestellter Chemiker weiß, daß man das Mineralstoff- und Bakterienverhältnis im Boden nicht stören darf, wenn man das Gleichgewicht des pflanzlichen Lebens dadurch nicht ungünstig beeinträchtigen will. So zeugt es von großer Unvorsichtigkeit, wenn man beispielsweise den Boden mit Phosphor überdüngt, denn dadurch wird das Verhältnis auch in der Pflanze gestört. Die Analyse zeigt uns dann, daß statt dem vorherigen Basenüberschuß ein Phosphorüberschuß, also ein Säureüberschuß in der Pflanze entsteht. Diese entstandene Veränderung verändert auch die Haltbarkeit der Pflanze. Sie nimmt dadurch wesentlich ab, denn die Pflanze ist krank geworden. Zuerst hat die Phosphorüberdüngung dem Boden geschadet und ihn krank werden lassen, denn sein Gleichgewicht ist gestört worden, und diese Störung hat sich alsdann gleichermaßen auch auf die Pflanze übertragen. Dies geschieht bei Verwen-