Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 14 (1957)

Heft: 4

Inhaltsverzeichnis

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.), 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 Ausland . Fr. 6.—	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. 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-