

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **14 (1957)**

Heft 4

PDF erstellt am: **19.07.2024**

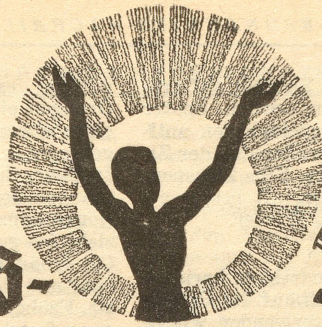
### **Nutzungsbedingungen**

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.





# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland Fr. 4.80	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775	VITAM-„Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Postcheckkonto Hannover 55456	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 Ekzemen 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 umfängen, 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 Hülle, abgeteilt, manierlich rein Findest du für dich bereit 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 brauchst 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 orangefarbenen 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 male- rischen 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 gesundheitsschädig 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 andererseits doch auch wieder unschätzbare Vorzüge. So ist sie von ge-