

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 5

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 Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland . . . . . Fr. 4.80	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	VITAM „Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . . . Fr. 6.—		Postcheckkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Beerenernte. / 2. Beerenfrüchte. / 3. Wer heilt, hat recht: a) Esse fröhlich, esse Naturnahrung; b) Spezielle Diätfragen bei Kreislaufkranken. / 4. Gar oder übergar kochen? / 5. Gesundes Kochen. / 6. Verschiedenes über biologischen Gartenbau. / 7. Nähr- und Heilkräfte der Sesam-Samen. / 8. Fragen und Antworten: a) Rasche Hilfe bei Gehirnerschütterung; b) Zweckdienliche Behandlung von Blutzirkulationsstörung. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Wallwurz, Symphytum officinale gegen Arthritis; b) Rückenschmerzen und hoher Blutdruck; c) Hilfreiche Mittel bei Bronchitis und zur allgemeinen Stärkung; d) Wie Naturmittel wirken; e) Weißbrot, Weisemehl; f) Ueberhandnehmende Amselplage.

## Beerenfrüchte

### Welche schmecken besser?

Wie gerne versetzen wir uns in die Kindheit und Jugendzeit zurück, um in Gedanken mit Vater und Mutter, mit Onkel und Tante durch die Natur zu streifen und Beeren zu suchen, rote, schwarze und blaue, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, ja vielleicht sogar wilde Johannisbeeren. Es gehört dies zu unsern schönsten und liebsten Erinnerungen und bestimmt konnte uns keine kultivierte Frucht einen angenehmeren Genuß bereiten! Wenn wir den Wert der Beerenfrüchte kennen, mögen wir sie nicht mehr missen. Von allen Früchten, die es gibt, besitzen sie die größte Heilwirkung. Um größere Früchte zu erhalten, hat man sie kultiviert, was aber weder Gehalt noch Geschmack zu verbessern vermochte. Es ist dadurch im Gegenteil eine gewisse Verminderung der Wirkstoffe, wie auch der Heilstoffe, ja sogar der Nährstoffe in Erscheinung getreten. Niemand wird mit Recht behaupten, daß eine kultivierte Himbeere aromatischer schmecke als die wildwachsende, oder daß eine kultivierte Brombeere mehr Zucker enthalte als die wilde Frucht. Auch die Erdbeere kann zum Vergleich herangezogen werden. Wohl können wir es begrüßen, daß diese Beerenart kultiviert worden ist, denn wir lieben die schönen, großen Früchte, aber so aromatisch wie die Walderdbeeren sind die Gartenerdbeeren nicht. Eine Ausnahme mögen jene bilden, die in Berggegenden wachsen, ungefähr von 1200 Meter über Meer an.

### Ihr Vorkommen

Keine anderen Früchte besitzen so konzentrierte Heilstoffe wie gerade die Beerenfrüchte. Sie stehen besonders uns in den gemäßigten Zonen zur Verfügung. Sogar bis in den hohen Norden hinauf können sie als Heilnahrung zugezogen werden. Wieso finden wir in unsern hohen Berglagen, wie im Berner Oberland, im Engadin und den höchsten Tälern des Wallis Erdbeeren, Himbeeren, wilde Johannisbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren und noch verschiedene andere Sorten, die weniger bekannt sind, die aber in den höchsten Gebirgsgegenden zwischen den Legföhren noch vorkommen und der Vogelwelt als Heil- und

## BEERENERNTE

Am Waldrand sah ich zarte Blüten  
Und nebenbei ein Beerlein rot,  
Mög' doch der Frost sie beid' behüten,  
Wie schad' wär' es um ihren Tod! —  
Was klein nur bleibt im Waldesschatten,  
Das zeigt im Garten seine Pracht:  
«Erdbeeren dienen nur den Satten,  
Wer hungert, wird nicht satt gemacht!»  
Das glaubten früher alle Leute,  
Doch heute ist ihr Segen groß,  
Gern findet jeder reiche Beute  
Von dem, was schenkt der Erde Schoß. —  
So lang die Sonne Wärme spendet,  
Vom Frühling bis zur Winterszeit  
Auch nicht die Beerenernte endet,  
Allzeit ist was für dich bereit!  
Es tragen froh die Himbeerruten,  
Johannissträucher stehen voll,  
Die Roten meinst du, sind die Guten,  
Die Schwarzen schmecken gar zu toll!  
Und doch, wenn sie dir auch nicht munden,  
Sie sind zu deinem besten Heil,  
Sie lassen heimlich dich gesunden,  
Zu helfen ist ihr kostbar Teil!  
Doch darf dies auch die Heidelbeere,  
Die still, versteckt im Walde steht,  
Denn niemand ist's, der ihr verwehret  
Dies köstlich Wirken früh und spät.  
Die Preiselbeere lächelt heiter  
Und ruft dir zu: «Komm, nimm mich mit!» —  
Durchstreifst den Wald du immer weiter,  
Find'st Brombeer'n du auf Schritt und Tritt! —  
So ist dein Tisch denn wohl bereitet,  
Du erntest, wo du nicht gesät,  
Indes dein Herz sich dankbar weitet,  
Des Schöpfers Wirken dich umweht.  
Nicht jeder mag sich zwar erinnern  
Daran, weil mancher ist gewillt,  
Zu denken tief in seinem Innern:  
«Ich hab' das Körbchen doch gefüllt!» —

Nährstoffe dienen. Die Brombeere erträgt die große Kälte nicht und kommt mehr im Süden vor, denn sie ist eine Tochter subtropischer Gegenden. Es ist eigenartig, daß man in den Tropen die bei uns bekannten Beerenfrüchte nicht findet. Zum Glück gibt es aber auch dort einige Früchte, die gewisse Heilstoffe enthalten, welche ähnlich wirken wie diejenigen unserer Beerenfrüchte. Bekannt sind die Mangos und Papayas, die Wirkstoffe besitzen, welche vor allem auf die Bauchspeicheldrüse und die Leber einen ähnlichen Einfluß ausüben wie bei uns die Beerenfrüchte.

### Ihre Beliebtheit einst und jetzt

Schon bei unsern Vorfahren, den alten Helvetiern, den Allemanen und Germanen waren die Beerenfrüchte als wichtige Heilnahrung bekannt. Aus alten Berichten geht hervor, daß Frauen mit viel Eifer Beerenfrüchte sammel-