Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 14 (1957)

Heft: 10

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: 11.07.2025

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

Teufen (App.), Oktober 1957 14. Jahrgang — Nr. 10

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 60 23 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Verwandlung der Früchte. / 2. Trockenfrüchte. / 3. Kopfweh- und Schmerzstilltabletten. / 4. Schweizer im Ausland. / 5. Naturreine oder entwertete Nahrung. / 6. Heilendes Wasser. / 7. Fragen und Antworten: a) Nierenbeckenreizung; b) Uebermäßiger Harndrang. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Heilung von Brochiektasien; b) Bekämpfung von stetigem Husten.

VERWANDLUNG DER FRÜCHTE

Hängt die reife Frucht am Baum
In des Herbstes Tagen,
Schaffet sie der Freude Raum,
Mußt dich nicht beklagen.
Hol sie dir vom Baume nur,
Leg sie in den Keller,
Immer wieder ihre Spur
Zeigt sich auf dem Teller.
Dich zu nähren gut und treu
In den Winterszeiten,
Damit immer wieder neu
Hilf sie kann bereiten,
Kannst du sie verwandeln auch,
Daß sie nicht verdirbet,
Dies ist schon ein alter Brauch,
Neu er um dich wirbet.
Wenn du trocknest dir die Frucht,
Bleibt sie dir erhalten,
Und erfreulich sie nun sucht,
Neues zu gestalten.
So wirst stets und immerdar
Dankbar du bedenken,
Güte dir das ganze Jahr
Freudig sich will schenken.

Trockenfrüchte

Ein natürlicher Werdegang

Wer sich Trockenfrüchte einkauft, denkt selten daran, daß wir uns durch das Trockenverfahren die Früchte, die nur eine gewisse Zeit haltbar sind, bewahren können. Als man früher noch selbst die überschüssigen Früchte trocknete, um damit den Schnitztrog füllen zu können, dachte man eigentlich noch viel mehr über das Werden und Vergehen nach. Oft war die Ernte groß, dann wieder gering. Die Verkehrsverbindungen waren noch nicht wie heute, weder im Inland, noch mit dem Ausland oder gar mit Uebersee. Man war also auf sich selbst angewiesen. Was also war das Nächstliegende, um in Zeiten des Ueberflusses nichts verderben zu lassen und in Zeiten der Not von wertvollen Vorräten zehren zu können? Nun, ganz einfach, man trocknete eben den Ueberfluß der Ernte. Wem aber fiel dies ein? Wer wußte, daß eine Möglichkeit hierzu bestand? Wer sich dies nicht ausdenken kann, trifft vielleicht einmal auf einer Fahrt durchs fruchtbare Elsaß auf Kirschbäume, unter deren Laubwerk lauter kleine, getrocknete Kirschen liegen. Niemand hat die Früchte sorgfältig von den Bäumen abgepflückt, vielleicht aus Bequemlichkeit, vielleicht auch, weil man mit der Arbeit nicht nachkam und meinte, der großen Arbeitslöhne wegen lohne sich das Pflücken nicht. Da half sich denn wie immer die Natur selbst und trocknete in der sommerlichen Hitze die reifen Früchte ganz einfach am Baum. Zuckersüß sind sie und fein haltbar. Auf solch einfache Art und Weise hilft die Natur dem Menschen Mittel und Wege zur Verwertung ihrer Erzeugnisse finden. Schade, daß sie heute nur wenig mehr als getreue Lehrmeisterin befragt wird!

Nur noch selten plagt sich heute der Einzelne mit der Gewinnung eigener Trockenfrüchte. Der Großhandel hat sich all dieser kleinen Lebensfragen angenommen. Im Großen wird gepflanzt, geerntet und verwertet, und da alles Große großzügig zu geschehen hat, damit sich die Arbeit lohnt, verschwinden mit der Zeit alle kleinen, umständlichen Hilfsmittel, die der Einzelne vordem für sich verwendete. Damit verschwindet aber auch mehr und mehr die naturgemäße, schonende Behandlung unsrer Früchte. So kommt es, daß wir heute vor geschwefelten Trockenfrüchten auf der Hut sein müssen. Schade, wenn nutzbringende Werte auf solche Weise empfindliche Einbuße erleiden müssen, wissen wir doch, daß gerade durch das Verwandeln der Früchte in Trockenfrüchte gewisse Vorzüge erlangt werden.

Bereits haben wir im Laufe des Jahres einzeln darauf hingewiesen und wollen dies zusammenfassend nochmals wiederholen.

Getrocknete Kirschen

Nicht allen sind frische Kirschen bekömmlich, und es ist gut, wenn man sie mit Vollkornbrot zusammen ißt, damit vor allem die unliebsamen Gärungen vermieden werden können. Anders steht es mit den kleinen, unscheinbaren, gedörrten Kirschen. Wenn man den Gaumen noch nicht durch allerlei künstlich gesüßte Schleckereien verdorben hat, sind die getrockneten Kirschen wie kleine Leckerbissen in ihrer Süßigkeit. Sie verursachen gar keine Störungen, im Gegenteil, sie wirken wunderbar gegen Bleichsucht und Blutarmut. Das wußte man früher und wandte das billige, gesunde Mittel auch reichlich an. Oft weichte man die getrockneten Kirschen auch in Rotwein ein, um mittelst des Weines die vorteilhafte Wirkung noch zu erhöhen. Heute verachtet man selbst auf dem Lande dieses vorzügliche Naturheilmittel oder kennt es überhaupt nicht mehr. Es ist so viel bequemer, sich chemische Mittel zu beschaffen. Wenn sie nur auch so vorzüglich und ohne Nebenwirkung helfen würden!

Getrocknete Zwetschgen und Pflaumen

Wie herrlich saftig sind Zwetschgen und Pflaumen. Aber leider verursachen sie oft Schmerzen. Das ist bei den getrockneten Früchten aber keineswegs der Fall, im Gegenteil, sie helfen uns vorzüglich die Verdauung regeln.