Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 2

Artikel: Natürliche Nervennahrung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554309

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: 15.07.2025

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

rücksichtigt gelassen, was zu allerhand Fehlschlägen führen kann. Früchte und Gemüse verlieren dadurch nämlich an Gehalt und Geschmack und dies trotz der reichlichen Sonnenbestrahlung. Wie unrichtig ist es daher, nur auf quantitativen Erfolg eingestellt zu sein, denn die Wertverminderung ist keineswegs zu unserem Nutzen. Es ist somit verkehrt, dem Boden seine Ruhezeit zu rauben, verkehrt, ihm in dieser Zeit künstlich zu bewässern, um mehr aus ihm herauswirtschaften zu können und verkehrt, infolge chemischer Düngung die natürlichen Vorgänge, die sich im Boden durch die Wirksamkeit der Bodenbakterien abspielen, zu stören. Durch all diese schädigenden Einflüsse wird der Boden mit der Zeit krank und kann keine gesunden Pflanzen und Früchte mehr hervorbringen, was doch bestimmt nur zu unserem Nachteil ist. Was also nützt es uns, wenn wir auf verkehrtem Weg rascher ans Ziel gelangen wollen? Würden wir wieder die alten Naturgesetze belauschen und ihnen gehorchen, dann könnten wir uns vor Fehlschlägen bewahren, denn unser Boden würde wieder zu seinem Recht gelangen, würde dadurch gesunden und erneut vollwertiges Obst und Gemüse hervorbringen. Auch uns gilt dieser Rat, da auch wir schon allzu stark vom Nachahmungstrieb und seinen Folgen erfasst worden sind.

Natürliche Nervennahrung

Es kommt mir vor, als seien diesen Winter viel mehr Berberitzenbeeren an den Stauden übriggeblieben, verglichen mit anderen Jahren. Auch in meinem Engadinergarten laden noch immer die roten Berberitzentrauben zwischen den blätterlosen, dornigen Ästchen zur Ernte ein, gleich wie einige Zeit zuvor in den Johannisbeerstauden die reifen Beeren in der herbstlichen Engadinersonne in leuchtendem Rot erglänzten. Fast jeden Tag hole ich mir einige Beeren und geniesse beim Essen die kräftige Säure, die als Ascorbinsäure oder Vitamin C bekannt ist. Es handelt sich dabei somit um eine natürliche Nervennahrung. Sobald auch die Südhänge ganz mit Schnee bedeckt sind, werden sich die Vögel einstellen, um sich an den schönen, roten, länglichen Beeren gütlich zu tun. Sie werden dadurch ihren winterlichen Bedarf an Zucker, Mineralstoffen und Vitamine zu decken vermögen. Auch die roten, länglichen Früchte der Rosa canina, der Hagebutten, leuchten noch immer einladend zwischen dem Schnee hindurch. In vollreifem Zustande sind sie besonders süss. Auch sie bilden infolge ihres Gehaltes an Vitamin C eine wunderbare Nervennahrung. Kein Wunder daher, dass infolgedessen sowohl Hagebuttenmark als auch Berberitzenmark in den Wintermonaten eine vorzügliche Vitalstoffnahrung bedeuten und daher auf jeden Tisch gehören, denn sie werden eine wichtige Lücke ausfüllen, da ja bekanntlich fast alle andern Nahrungsmittel durch die Lagerung von Woche zu Woche an Vitamingehalt abnehmen. Durch Wildfrüchte in Form von Fruchtmarken kann daher der Vitamin-C-Mangel auf eine angenehme, schmackhafte Art ersetzt werden. Aber nicht nur die Früchte des Berberitzen- und Hagebuttenstrauches sind Vitamin-C-Lieferanten, noch reichhaltiger als diese beiden sind die Sanddornbeeren, die im unteren Inntal und im Tessin, vor allem im Maggiatal, sehr gut gedeihen. Ihr schönes Orangenrot zwischen den olivgrünen Blättern ziert die Halden, die Bach- und Flussufer der genannten Gegenden und sind dem Naturfreund immer wieder erneut eine Augenweide.

Der Vorzug Vitamin-C-reicher Nahrung

Um jemandem begreiflich zu machen, wie wichtig es ist, einen Vitamin-C-Mangel zu verhüten, wird man immer wieder auf die bekannte Erfahrung von Kapitän Cook zurückgreifen. Da dieser geschickte

Mann erkannte, dass er der Katastrophe eines Vitamin-C-Mangels entgegenwirken musste, um den Erfolg seiner Expeditionen sichern zu können, nahm er ganze Fässer von Sauerkraut auf seine Seefahrten mit und bewahrte dadurch sowohl sich als auch die Mannschaft vor dem gefürchteten Skorbut, der in der Regel Arbeitsunfähigkeit zur Folge hat. 100 g rohes Sauerkraut enthalten nämlich ungefähr 20 mg Vitamin C, also etwa gleichviel wie die rohen Kartoffeln, die sich indes zum Rohessen weniger gut eignen.

Die Symptome und Folgen von Vitamin-C-Mangel äussern sich in Muskelschwäche, Gewebsblutungen, vor allem am Zahnfleisch, auch können die Zähne locker werden, ja sogar ausfallen. Die Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten geht sehr stark zurück, und die Anfälligkeit gegen Katarrhe, Angina, Lungen- und Brustfellentzündung nimmt daher bedeutend zu. Auch die Kapillaren werden geschwächt und geschädigt, was wiederum den Kreislauf nachteilig beeinflusst.

Täglicher Bedarf an Vitamin C

Obschon man sich über den Tagesbedarf an Vitamin C noch nicht ganz einig ist, scheint er beim Erwachsenen doch ungefähr 75—100 mg, also bei einem Zehntel von einem Gramm zu liegen, während Kinder etwa die Hälfte davon benötigen. Nachfolgende Liste wird uns einen Anhaltspunkt geben, auf welche Weise wir ungefähr unseren täglichen Vitamin-C-Bedarf decken können, indem die notwendige Menge in Grammen angegeben ist, die von dem einzelnen Nahrungsmittel eingenommen werden müsste, um durch dieses den Tagesbedarf an Vitamin C zu erhalten.

12 g Sanddornbeeren oder rohes Sanddornmark
20 g reife Hagebuttenfrüchte oder rohes Hagebuttenmark
70 g schwarze Johannisbeeren
120 g Grünkohl als Rohsalat
170 g Erdbeeren
180 g Spinatsalat
200 g Weisskrautsalat oder Reformsauerkraut
300 g Löwenzahnsalat
500 g Pellkartoffeln, also Schalenkartoffeln

Diese Mengen sind nur eine ungefähre Angabe, denn der Vitamin-C-Gehalt wechselt in den Pflanzen je nach dem Standort und der Jahreszeit. Die frisch geerntete Ware enthält bekanntlich den höchsten Gehalt. Durch die Lagerung nimmt dieser leider wieder ab. Da man täglich verschiedene Nahrungsmittel, die Vitamin C enthalten, einnehmen mag, versteht es sich von selbst, dass man natürlich von jedem einzelnen nur einen Teil der erwähnten Menge benötigt. Wird dem rohen, frischzubereiteten Fruchtmark noch Zucker beigegeben, dann ist natürlich dementsprechend mehr nötig, um den erwähnten Bedarf decken zu können. Damit wir nicht unnötig besorgt sein müssen, ist noch zu erwähnen, dass wir uns mit natürlichem Vitamin C, das wir durch unsere Nahrungsmittel einnehmen, nie schädigen können, auch wenn wir mehr als die erwähnte Tagesmenge einnehmen sollten. Anders aber verhält es sich mit irgend einem künstlichen Vitamin, das nur vorschriftsgemäss eingenommen werden darf und niemals gleichwertig ist, wie das in der Pflanze vorhandene Vitamin. Wer dem Grundsatz huldigt, dass die Nahrungsmittel, die er sich beschafft, zugleich auch Heilmittel sein sollten, wird ohnedies nicht zu künstlichem Vitamin greifen, weil er wohlweislich dafür besorgt sein wird, seinen Tagesbedarf aus der sorgfältig gewählten und zubereiteten Nahrung schöpfen zu können.