

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Heilwirkende Fruchtnahrung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552910>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.10.2024

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

die Lebensgeister bei alternden Menschen.

### **Biotta-Tomatensaft**

ist zu empfehlen als Schutz vor frühzeitigem Altern und als Vorbeugungskur bei Übermüdigungserscheinungen. Biotta-Tomatensaft erfrischt und reinigt den Organismus und nimmt ihm die oft unangenehmen Körpergerüche.

### **Biotta-Kartoffelsaft**

Im Gegensatz zu den übrigen Biotta-Säften, die sich neben ihrer gesundheitlichen Wirkung vorzüglich zum Servieren als Apéritif eignen, ist Biotta-Kartoffelsaft ein ausgesprochenes Heilmittel, vor allem auch bei Magengeschwüren.

Die Biotta-Gemüsesäfte sind durch Laktosfermentation veredelt und wirken daher fördernd und ausgleichend auf die lebenswichtige Darmflora.

## **Heilwirkende Fruchtnahrung**

Wenn wir in der Literatur und in Zeitungsartikeln so viel Gutes über den grossen Gehalt lesen, den wir in den Früchten betreffs Vitamine, Nährsalze und wertvollen Fruchtzuckers finden, dann dürfen wir nie vergessen, dass dies nur bei jenen Früchten zutrifft, die erstens einmal voll ausgereift und zweitens frei von anhaftenden Spritzmitteln sind. In beiden Fällen wird heute aber leider viel gesündigt. Besonders die ersten Ernten werden oft zu früh und unreif abgenommen, weil dem Verkäufer dadurch ein höherer Preis in Aussicht steht, denn die ersten Früchte sind in der Regel die begehrtesten. Dieser ärgerliche Umstand wird den Käufer, der sich schon lange auf schöne, saftige Früchte gefreut hat, jedes Jahr wieder erneut verdriessen, wenn er für sein gutes Geld statt dessen zum Teil harte, ungeniessbare Ware erhält. Er kann sich also selbst vergewissern, dass die erste Beanstandung nicht auf leerer Behauptung beruht. Was jedoch die noch anhaftenden Spritzbrühresten anbetrifft, sind solche nicht immer feststellbar. Wer nun die Möglichkeit besitzt, sich im eigenen Baumgarten zu bedienen, oder bei einem Bauern, der biologisch wirtschaftet, ungespritzte Früchte einzukaufen, kann erwarten, dass diese noch den ganzen Heilwert besitzen. In solchem Falle darf er das Kernobst auch ruhig mitsamt der Schale geniessen.

Als heilwirkende Fruchtnahrung können vor allem auch die Wildfrüchte angesprochen werden. Neben dem hohen Vitamin-

gehalt, der hauptsächlich aus Vitamin C besteht, sind sie auch noch reich an Mineralbestandteilen und Spurenelementen. Bereits haben die Hagebutten sowie der Sauerdorn, der auch unter dem Namen Berberitze bekannt ist, viele Liebhaber gefunden. Leider finden die Heidelbeeren, die doch nur auf urwüchsigem Waldboden gedeihen u. infolgedessen unsere Bevorzugung verdienten, noch viel zu wenig Abnehmer unter uns. Vielleicht wissen nicht alle ihren Wert zu schätzen, gehören sie doch zu den wenigen Früchten, die selbst für jene bekömmlich sind, die auf Fruchtsäure empfindlich ansprechen, also Magen-, Darm- und Leberkranke. Da man nur im Sommer und Herbst frische Heidelbeeren ernten kann, ermangelt man die übrige Zeit des Jahres des Heidelbeergenusses oft sehr, es sei denn, man habe selbst durch sorgfältiges Ernten dafür gesorgt, dass in der eigenen Tiefkühlanlage gute, schöne Heidelbeeren vorrätig sind. Man könnte diese ja allerdings auch kaufen, aber leider lassen sie an Güte oft zu wünschen übrig. Eine grosse, stets erhältliche Bereicherung bekommt unser Speisetzettel dagegen, wenn wir uns mit Heidelbeernektar eindecken.

### **Bionektare**

Der Heidelbeer-Bio-Nektar wird aus der vollen, waldfrischen Frucht hergestellt. Dieses herrliche Getränk verdünnt man zur Hälfte oder auch zu zwei Dritteln mit Wasser, wenn man zur Mischung nicht Mineralwasser vorzieht. Wer nicht unter

Gärungen zu leiden hat, also nicht sehr vorsichtig sein muss, bereichert den Wert und Geschmack des Joghurts auch gerne mit Heidelbeernektar. Bionektar ist vorteilhaft zur Zubereitung von Glace, da es sich zu diesem Zweck nicht nur als praktisch erweist, sondern in ehrlicher Weise auch eine natürliche Fruchtbeigabe bedeutet und daher streng genommen bloss künstliche Essenzen verdrängen sollte. Jetzt vor der beginnenden Beerenernte haben wir uns immer noch mit einer fruchtarmen Zeit abzufinden, weshalb wir unser Birchermüesli, unseren Pudding oder das Agar-Köpfli vorteilhaft mit Bionektar aromatisieren und gesundheitlich wertvoller gestalten.

Bionektar ist auch aus vollreifen Pfirsichen, aus Erdbeeren, Cassis und roten Johannisbeeren erhältlich. Dabei ist zu beachten, dass selbst jene, die unter Leberfunktionsstörungen leiden, den Pfirsichnektar gut ertragen. Biologisch gezogene Erdbeeren weisen einen beträchtlichen Reichtum an Kalk auf, weshalb auch der Erdbeernektar eine wertvolle Bereicherung unserer Ernährung bedeutet. Die schwarzen Johannisbeeren, bereits überall als Cassis bekannt, erwirken eine Anregung der Nierentätigkeit und sind auch begehrt wegen ihres sehr hohen Gehaltes an Vitamin C. Man könnte den

Bionektar als Früchte in neuer, trinkbarer Form bezeichnen, denn das gesamte Fruchtfleisch ist in diesem Nektar enthalten. Alle Sorten von Bionektar sind völlig naturell, also ohne Farbzusätze, weshalb sie der Zunge besser munden, als dem Auge gefallen, das an grelle Farbtöne gewohnt ist.

Heute muss sich auch die Hausfrau nach vielseitiger Abwechslung umsehen, wenn es ihre Angehörigen nicht vorziehen sollen, das Süssigkeitsbedürfnis auswärts zu stillen. Es liegt daher auf der Hand, dass die Bionektare im täglichen, vielseitigen Gebrauch sehr beliebt sind und eine grosse Lücke ausfüllen können. Auch für den Konditor, den Gasthausinhaber, den Besitzer eines Restaurants wird Bionektar, wenn einmal bekannt, zum unentbehrlichen Fruchtzusatz von Glace, Frucht-salaten und Coupes werden. Wenn man bedenkt, wie gross der Süssigkeits-hunger der Bevölkerung allgemein ist, dann sollte jeder, der ihn geschäftlich auswerten kann, auch darauf bedacht sein, ihn statt mit minderwertigen Ersatzprodukten, mit vollwertiger, gesunder Fruchtnahrung zu stillen. Nur so rechtfertigt sich der Gewinn, der den Gastgebern aus dem steigenden Begehren nach Süssigkeiten erwächst. Wer die Bionektare noch nicht kennt, kann sie sich im Reformhaus beschaffen.

---

### **Warum habe ich keine Sorgen wegen der Linie ?**

Weil ich auf reichlich naturbelassene Kost achte, in welcher die **gewichtsregulierenden Vitamine und Mineralsalze** nicht durch Raffinieren verloren gegangen sind. Darum wähle ich auch möglichst

naturreine, ungezuckerte Getränke — mit Vorliebe den natürlich prickelnden Rimuss. Rimuss ist reich an gewichtsregulierenden Mineralien, **hält schlank und vital**. Im Restaurant ist die 2 dl Flasche Rimuss weiss oder rubin übrigens nicht teurer als der gewöhnliche Traubensaft. Wer wollte da im Restaurant Rimuss nicht ausdrücklich verlangen !  
Irene Steiner

---

### **Gesucht Bademeister-Masseur**

zur selbständigen Betreuung eines neuen, modern eingerichteten Kurbades mit Stangerbad,

Kräuterbädern und anderen naturheilerischen Anwendungen.

Offerten mit Angabe von Ausbildung und früherer Tätigkeit an A. Vogel, Teufen AR