

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Kirschen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552358>

### **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:** 15.03.2025

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



## Kirschen

Zu den gesündesten Früchten, die in unserem Breitengrad gedeihen, gehören besonders die schwarzen Kirschen. In meiner Jugendzeit, also vor dem Ersten Weltkrieg, war es üblich, dass man im Juni/Juli, oft bis in den August hinein, eine Kirschenkur durchführte. Wir als Kinder haben davon nicht viel gegessen, weil wir bei schönem Wetter lieber auf der Wiese spielten. Wenn mein Vater Kirschen pflückte, dann halfen wir ihm. Alle waren damit so beschäftigt, dass wir nicht einmal an das Mittagessen dachten. Bauernbrot mit Butter und Kirschen dazu schmeckte herrlich. Die alten Leute meinten damals, dass man mit einer Kirschenkur die Leber richtig reinigen und den Darm in Ordnung bringen könnte. Wenn jemand an Verstopfung und schlechter Darmtätigkeit litt, konnte er dies mit einer Kirschenkur gründlich beheben. Kirschen enthalten sehr viel Kalium.

### Die Kirschenkur

Der bekannte Arzt und Internist Dr. Karl von Noorden, hat in der Kirschenzeit alle Formen von Darmstörungen, Stuhlträgheit, mangelhafte Lebertätigkeit durch Verzehr von einem Kilogramm Kirschen pro Tag bei seinen Patienten bekämpft. Ohne etwas von den Erfahrungen und Verordnungen dieses bekannten Arztes zu wissen, haben wir unbewusst während der Kirschenzeit oft diese Diät durchgeführt. Allerdings haben wir dann doch mehr als ein Kilogramm Kirschen täglich, nach und nach, gegessen. Es war sogar üblich, besonders wenn die Ernte schlecht ausgefallen war, dass man die Kirschen samt den Steinen ass, was eine ganz spezielle Anregung der Peristaltik zur Folge hatte. Das kann man jedoch den heute überempfindlichen Menschen nicht mehr empfehlen. Den Überschuss der Ernte hat man früher getrocknet. In einem sehr heißen Sommer mit wenig Regenfällen, trockneten die Kirschen direkt am Baum. Diese getrockneten Kirschen wurden dann gegen Durchfall verwendet, genau wie man das gleiche mit getrockneten Heidelbeeren mit Erfolg durchgeführt hat.

### Tee aus Kirschenstielen

Aus den Kirschenstielen wurde früher Tee zubereitet und zwar gegen Entzündungen der Harnwege. Der Erfolg war ausgezeichnet. Sicher enthalten die Stiele der Kirschen viel Kieselsäure. Daher mag auch diese Wirkung auf die Harnwege erklärlich sein.

Die bekannte Diätetikerin, Lisa Mar, die ich von vielen Kongressen her persönlich gut kenne, hat in ihrem ausgezeichneten Buch «Früchte aus aller Welt», das im Paracelsus-Verlag in Stuttgart erschienen ist, geschrieben, dass die Kirschen nicht nur blutbildend sind, sondern sogar gichtfeindlich. Dabei mag der grosse Kaliumgehalt eine Rolle spielen. In der Asche von Kirschenfleisch hat man nämlich 58 bis 60 Prozent Kalium gefunden. Allerdings sollten die Kirschen nicht gespritzt werden. Glücklicherweise wusste man vor fünfzig Jahren noch nichts von solchen schädlichen Spritzmitteln. Wenn man also Kirschen kauft, muss man sich vergewissern, dass sie nicht mit chemischen Insektiziden gespritzt worden sind. Damit könnte man unliebsame Folgen auslösen.

### Vorsicht bei gespritzten Kirschen

In meinem Buch «Die Natur als biologischer Wegweiser» habe ich einen solchen Fall geschildert. In einem Mädchen-Institut in Teufen sind dreissig Mädchen ziemlich schwer erkrankt, und nur eines von dieser Institutsklasse wurde davon bewahrt. Daraufhin hatte ich die ganze Sache untersucht mit dem Ergebnis, dass nur dieses eine Mädchen von einer Kirschensendung, die gespritzt gewesen war, nichts gegessen hatte. Die übriggebliebenen Kirschen wurden dann untersucht. Es hat sich herausgestellt, dass die gesundheitlichen Schädigungen von einem Spritzmittel ausgelöst wurden. Mit Lachesis, Urticalcin und Echinaforce wurde dann der Schaden des Giftes wieder behoben. Man kann also heute bei Früchten, die man nicht schälen kann, nicht vorsichtig genug sein.



### **Wichtige Regel beim Pflanzen**

Wenn jemand Kirschbäume in seinem Garten pflanzt, ist es wichtig, dass er eine frühe, eine mittlere und eine späte Sorte auswählt. Oft besteht in der Blütezeit die Gefahr, dass sie erfrieren. Zudem müssen sie von den Bienen gut befruchtet werden,

und dazu ist schönes Wetter mit Sonnenschein nötig. Wer also eine sichere Ernte erzielen will, soll drei verschiedene Sorten pflanzen. Eine hat bestimmt die Chance durchzukommen. Auf unseren Kulturen haben wir dies mit grossem Erfolg praktiziert.

## **Unfall verhüten bei älteren Leuten**

Es kommt nicht selten vor, dass ältere Leute auf unebener Strasse und sogar in ihrer eigenen Wohnung stolpern, wenn sie zum Beispiel an einen Teppich stossen, oder sie vergessen, sich am Treppengeländer festzuhalten und verfehlen eine Stufe.

### **Für gute Raumbelüftung sorgen**

Sie beachten eine wichtige Tatsache des Sauerstoffmangels zu wenig, wenn sie sich in einem schlecht gelüfteten Raum aufhalten oder das Schlafzimmer ist nicht genügend gelüftet. Infolge der Sauerstoffarmut entsteht im Gehirn für 1 bis 2 Sekunden eine Leere, die zu solchen Unfällen führen kann. Gerade in dieser kurzen Zeit ist man nicht voll gegenwärtig und dies genügt, um zu stolpern, eine Treppe hinunterzufallen oder irgendwo mit dem Kopf anzustossen. Die Folge solcher Stürze sind Verletzungen und manchmal gefährliche Knochenbrüche, wie der gefürchtete Schenkelhalsbruch.

### **Wie kann vorgebeugt werden?**

Dem kann in einer gewissen Hinsicht vorgebeugt werden. Das Aufstehen aus dem

Bett muss langsam geschehen. Dann wird ein paarmal tief aus- und eingeatmet, um den Kreislauf anzuregen. Da im Alter die Reaktionsfähigkeit nachlässt, muss man lernen, mit den Augen zu laufen, das heisst, beim Gehen immer gut auf den Boden schauen. Bei starker Sonnenbestrahlung sorgt eine Kopfbedeckung dafür, dass es nicht zu einem Schwindelanfall kommt. Die Anpassung an die Witterungsverhältnisse ist ein guter Schutz gegen Unfälle. Im Winter muss mit Glatteis gerechnet werden oder im Herbst mit feuchtem Laub, auf dem man leicht ausrutschen kann. Bei Dunkelheit soll ein Kleidungsstück von heller Farbe sein, um vom Autofahrer nicht übersehen zu werden.

Es ist auch gut, wenn man sich nach dem Mittagessen auf ein halbes Stündchen hinlegt und richtig entspannt. Etwas in Eile oder Hast zu tun, ist die Ursache vieler Unfälle. Ebenso sind Aufregungen und Ärger sehr schlechte Begleiter.

Wer diese Ratschläge befolgt, wird sich vor Unfällen bewahren und seine Angehörigen von betrüblichen Erfahrungen zu verschonen suchen.

## **Kultursiechtum und Säuretod**

«Kultursiechtum und Säuretod», so war der Titel eines Buches, das ich vor zirka 50 Jahren in die Hände bekam, geschrieben von McCann, einem amerikanischen Chemiker, der sogar längere Zeit eine bedeutende Rolle als Lebensmittelchemiker, im

Osten der Vereinigten Staaten, gespielt hatte.

Er war der erste Wissenschaftler, dem ich begegnete, der den Mut hatte, auf die Übersäuerung in unserer Ernährung hinzuweisen. McCann war damals gleich einem Ru-