

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 2

Artikel: Was man von Tannenknochen wissen sollte
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969230>

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: 12.01.2026

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

und in der Nahrung einnehmen, fertig werden muss, ist es angebracht, mindestens einmal im Jahr drei bis vier Wochen lang eine Kur mit der Mariendistel zur Reinigung und Stärkung der Leber durchzuführen. Es genügt, wenn man dreimal täglich 20 Tropfen der Tinktur in etwas Wasser einnimmt, und zwar jeweils eine halbe Stunde vor dem Essen. Noch angenehmer ist die Einnahme in

Pfefferminztee, da dieser das Aroma verbessert. Statt der Tinktur kann man auch einen Teelöffel voll Sirup einnehmen. Nach irgendeiner Leberkrankheit, nach einer Leberstörung oder nach einer Gelbsucht sollte man zur Mariendistel greifen, um eine Woche lang den Sirup oder die Tinktur einzunehmen, da dies die bösen Neben- und Nachwirkungen zu verhüten hilft.

Was man von Tannenknochen wissen sollte

Bald gehen wir erneut dem Frühling entgegen, und es ist wieder an der Zeit, dass unsere Tannen ihre Knöspchen, die in kleine Zellulosehäutchen eingepackt sind, sprengen. Dadurch haben sie die Möglichkeit, ihr schönes hellgrünes und zugleich zartes Kleid lieblich zu entfalten. Schon zur Zeit als unsere Urgrossmütter und Grossmütter noch nicht wussten, dass diese Knochen sehr viel Vitamin C enthalten, sammelte man sie jedes Frühjahr. Es war damals üblich, daraus einen Tannenknochenhonig zuzubereiten, indem man die Knochen zuerst überbrühte, auspresste und mit Kandiszucker und Honig zum Sirup oder dem bereits erwähnten Tannenknochenhonig umgestaltete. Wenn ein Kind etwas bleich war oder gar zu husten begann, dann erhielt es täglich 1—2mal ein Teelöffelchen voll von diesem guten Erzeugnis. Das half Schlimmeres zu verhüten und war auf alle Fälle eine Wohltat für das Kind. Manchmal begann ein Kind auch gekünstelt zu husten, weil es dadurch ein Löffelchen des geliebten Tannenknochenhonigs zu erhalten hoffte. Mochte die Mutter auch den kleinen Schlaumeier durchschauen, konnte sie ihn doch begreifen, so dass er auch trotz vorgetäuschten Husten sein herrlich schmeckendes Löffelchen Tannenknochenhonig zu schlemmen bekam.

Schonende Herstellungsart

Es ist begreiflich, dass man beim Einkauf eines solchen Honigs oder Sirups den hohen Gehalt an Vitamin C sowie die vorzüglich wirkenden ätherischen

Öle ungeschmälert in dem erstandenen Erzeugnis vorfinden möchte. Dies kann mit einer modernen Herstellungsmethode erreicht werden. Man presst die frisch gesammelten Tannenknochen mit Hochdruckpressen aus. Den Rückstand extrahiert man. Im Vakuumapparat bereitet man aus dem erhaltenen Extrakt mit Honig, Fruchtsaftkonzentraten und Naturzucker einen Sirup. Nach Fertigstellung fügt man diesem den rohen Press-Saft bei, wodurch er gehaltlich und geschmacklich überaus gewinnt. Dies nun ergibt den Tannenknochenhonig, der unter dem Namen Santasapinasirup bekannt ist. Durch die erwähnte Zubereitungsart bleiben diesem Sirup die Gehalts- und Geschmacksstoffe der frischen Tannenknochen völlig unverändert erhalten.

Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene lieben ihn, sobald der Hals durch Erkältung zu kratzen beginnt und sich ein unangenehmer Husten oder tiefsitzender Katarrh anmeldet. Mag dies im Herbst, Winter oder auch erst im Frühling der Fall sein, immer ist der Tannenknochenhonig hoch willkommen, wenn man ihn zur Milderung und Heilung benötigt.

Der erwähnte Santasapinasirup ist durch seine schonende Herstellungsart ein Naturerzeugnis, das zwar nach dem Rezept von Grossmutter, aber nichtsdestoweniger mit modernen, technischen Methoden hergestellt wird. Die frischen Tannenknochen, die dazu Verwendung finden, können die ganze Frühlingskraft, die sie aufgespeichert haben, nutzbringend an den wertvollen Sirup abgeben.