

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 1

Artikel: Preiselbeeren und Bärentrauben
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551261>

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: 02.05.2026

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

zende Hilfe zu erlangen. Wie Forschungsergebnisse gezeigt haben, sollen auch Hirse, Vollgerste und Buchweizen dieses Vitamin B₁₇ enthalten. Es ist ferner auch noch in den Hülsenfrüchten, den Erbsen und Bohnen und sehr wahrscheinlich auch in der Sojabohne vorhanden.

Weitere Hilfsmöglichkeiten

Dieses Forschungsergebnis kann uns als Fingerzeig dienen, denn es mag sich günstig auswirken, wenn wir alle diese Produkte in eine Krebsdiät einbauen. Bekanntlich sollte eine solche Krebsdiät zugleich auch eine empfehlenswerte Diät für die Leber darstellen. Die erwähnten Nahrungsmittel, die Vitamin B₁₇ enthalten, sind auch der Leber bekömmlich, wenn sie mässig gegessen und gut gekaut werden. Da auch der Leinsamen reichlich Vitamin B₁₇ enthält, ist Linoforce, wie auch andere Darmregenerierungsmittel, die Leinsamen enthalten im doppelten Sinne empfehlenswert. Es ist dabei allerdings darauf zu achten, dass man keinen gebrochenen Leinsamen verwendet, denn Professor Krebs wies darauf hin, dass der Sauerstoff nach einiger Zeit eine giftig wirkende Verbindung auslösen kann.

Das Günstige an den erwähnten Forschungsarbeiten ist zusätzlich noch der Umstand, dass durch die mutige Stellungnahme der beiden Forscher nun auch in schulmedizinischen Kreisen noch mehr Fortschritte auf dem natürlichen Heilgebiet zu verzeichnen sind. Prof. Dr. med. Orzechowski aus Köln wies auch noch auf die Mistel als günstiges Hilfsmittel hin. Dabei wurde er von Frau Dr. Leroi aus Dornach unterstützt. Etwas unverständlich war es, dass Petasites als weitere, grosse Hilfe für die Krebstherapie nicht zur Sprache kam, während der Randensaft, in Deutschland bekannt als Saft der roten Beete, von Dr. med. Schmidt als weiteres Hilfsmittel für die Krebsdiät gewürdigt wurde.

Nun besitzen wir vier Naturmittel, die in der Krebsbehandlung eine anerkannte und grosse Rolle spielen, und zwar nicht nur beim Naturarzt, sondern auch beim Schulmediziner. Schaltet man gleichzeitig auch noch die Psychotherapie sowie die richtige Ernährung in entsprechender Weise ein, dann sollten alle diese Möglichkeiten dazu beitragen, das Los vieler Krebskranke hoffnungsvoller zu gestalten. Auch solche, die auf dem Wege dazu sind, können dadurch vorbeugende Hilfe erlangen.

Preiselbeeren und Bärentrauben

Wer auf seinen Herbstwanderungen durch die Wälder streift, kann in ihren Lichtungen sowohl Preiselbeeren als auch Bärentrauben antreffen, und wenn er die Merkmale der beiden Pflanzen nicht gut kennt, kann er sie sogar verwechseln, denn sie sehen sich sehr ähnlich, sind sie doch beide niederliegende, immergrüne Sträuchlein. Während jedoch die Blätter der Preiselbeere getüpfelt sind, ist die Unterseite der Bärentraubenblätter netzartig geädert. Auch ist deren Rand nicht wie bei den Preiselbeerblättern zurückgebogen. Diese kleinen Merkmale unterscheiden also die beiden Pflanzen voneinander, so dass man nicht fehlzugehen braucht und statt der Bärentraubenblätter jene der Preiselbeere

sammelt. Wir legen uns indes gerne einen kleinen Vorrat von Bärentraubenblättern an, handelt es sich dabei doch um eines der ältesten und bekanntesten Mittel für die Blase. Besonders zur Winterszeit und auch in älteren Jahren mag es dann und wann nötig sein, sich einen milden Tee aus Bärentraubenblättern zuzubereiten, wobei wir allerdings nur dann dazu greifen, wenn wir eine kleine Blasenstörung wahrnehmen, denn es wäre nicht ratsam, diesen Tee kurmässig zu lange zu trinken. Wir werden ihn aber jeweils zuziehen, wenn unsere Blase eine besondere Pflege benötigt. Zusätzlich werden wir ihr alsdann auch noch die Wohltat stärkender Sitzbäder wie auch die Auflage von war-

men Heublumenwickeln verschaffen. Es ist dennoch gut, den Bärentraubenblättertee als weitere Hilfe zum Heilen der Blase im Hause zu haben. – Da die Bärentrauben sehr viel Gerbstoff enthalten, wirken sie auch günstig auf die Schleimhäute. Den Frauen können sie während der Geburt zudem als mildes, wehentreibendes Mittel dienlich sein. Ein kleiner Vorrat von Bärentraubenblättern ist daher nicht zu verachten.

Gleich ist es auch um die Preiselbeeren bestellt, von denen wir uns eine schmackhafte Konfitüre oder einen Sirup zubereiten. Sie stellen nicht nur ein wertvolles Genussmittel dar, sondern sind gleichzeitig auch ein Heilmittel. Ihr reicher Vit-

amin-C-Gehalt verschafft unserer Gesundheit die bedeutungsvolle Ascorbinsäure. Da die Beeren zudem harntreibend wirken, sind Konfitüre und Sirup auch in der Hinsicht nicht nur eine wohlschmeckende Speisebeigabe, sondern zudem ein ausgezeichnetes Mittel zur Ausscheidung der Harnsäure. Der Gerbstoff, den die Beeren zusätzlich enthalten, wirkt gleichzeitig noch gut auf die Darmschleimhäute. Die Preiselbeeren sind auch bei Appetitlosigkeit eine willkommene Hilfe, ebenso bei Brechdurchfall; ja sogar bei einer regulären Ruhr können sie wunderbare Dienste leisten. Es lohnt sich also, die schönen, roten Beeren zur Herbstzeit zu sammeln und sie, wie erwähnt, zu verarbeiten.

Vorteilhafte Ratschläge für Schnellesser

Je hastiger unsere Tage verlaufen, um so rascher müssen sich auch unsere Mahlzeiten abwickeln, und das bekommt unserer Gesundheit keineswegs gut. Es gehört nämlich zur erfolgreichen Gesundheitsregel, aus jedem, auch dem bescheidensten Essen ein kleines Fest zu bereiten. Das kann man aber nur, wenn man sich genügend Zeit einräumt, um die Speisen langsam und gründlich zu kauen. Um dazu fähig zu sein, müssen wir uns erst in eine gelassene Gemütlichkeit begeben, müssen also unserer Hast Einhalt gebieten und mit tiefem Atemzug die Entspannung bei uns einladen. Wenn wir allzumüde und überanstrengt sind, legen wir uns vor dem Essen vielleicht erst fünf Minuten hin, um tief zu atmen und über etwas Schönes, Wertvolles nachzudenken. Das lenkt ab, und wir können uns vergnügt an den Tisch setzen, denn Aufregung und Nervosität haben sich inzwischen schon gelegt, und wir haben uns damit die Kunst, richtig essen zu lernen, bedeutend erleichtert.

Besonders Kinder haben oft sehr Mühe, ihre Lebhaftigkeit einzudämmen. Je schneller sie dieserhalb essen, je mehr sie gründliches Kauen vernachlässigen, um so häufiger leiden sie unter Darmstörungen. Vor-

allem mögen sie den lästigen Darmgasen unterlegen sein. Das hat dann zur Folge, dass sie während der Schulstunden die Mitschüler dadurch belästigen, und dies führt wiederum dazu, dass sie allgemein unbeliebt sind. Wie mancher Junge setzt sich dem Gespött der Klassenkameraden aus, wenn er mit seinen Darmgasen wiederholt zum Ärgernis der Mitschüler wird. Da ein solch gestörtes Kameradschaftsverhältnis weder seinem seelischen Zustand dienlich ist, noch seine geistigen Fähigkeiten fördert, ist es schon aus diesem Grunde angebracht, die Störungen grundlegend zu ändern. Da diese Gärungen und Darmgase ohnedies die gesamten Verdauungsorgane nachteilig beeinflussen, indem sie auch die Auswertung der Nahrungsmittel schlechter gestalten, ist es schon vom rein gesundheitlichen Gesichtspunkt aus notwendig, Abhilfe zu schaffen.

Förderung der Vorverdauung

Kinder, die auf die erwähnte Art benachteiligt sind, mögen öfters auch auf Wurmkrankheiten anfällig sein. Nicht selten beherbergen sie Oxyuren und gleichzeitig auch Ascariden. Dieser lästige Zustand ist nicht gleichgültig zu nehmen, denn wenn man verhüten will, dass ein solches