

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Heidelbeeren  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970309>

#### **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:** 13.01.2026

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

wird und womöglich noch zusätzlich auf die Einnahme von Urticalcin. Dies kann sich regenerierend, mit der Zeit sogar heilend auswirken. Beim beunruhigenden Auftreten von Herzklopfen leistet der Wolfstrapp, bekannt unter dem Namen *Lycopus virgibicus* oder europäus, die besten Dienste. Auch jene, die sich gesund fühlen, ziehen Nutzen aus dem reichen Gehalt der Brunnenkresse, die uns als Salat daher äusserst dienlich ist.

Es ist nicht zuviel gesagt, wenn man *Nasturtium* als den wertvollsten und gesündesten Salat bezeichnet. Nebst der Kapuzinerkresse verfügt diese Kresseart über die meisten Vitalstoffe im Vergleich zu allen anderen bekannten Salaten, die auf die endokrinen Drüsen und das Lymphsystem günstig einwirken. Auch der *Nasturtium*-extrakt leistet als Frischpflanzenpräparat gute Dienste, wenn es an frischen Pflanzen zur Salatbereitung mangeln sollte.

## Sanddorn

Orangengelb leuchten die Beerenfrüchte des Sanddornstrauches aus den olivengrünen schmalen Blättchen hervor. Will man nun aber die vollreifen Beeren plücken, dann muss man sehr sorgfältig mit ihnen umgehen, denn sie besitzen eine äusserst zarte, dünne Haut, die dem geringsten Druck nachgibt, indem sie platzt. Auch sonstwie ist das Sammeln der Beeren erschwert, denn der Strauch ist überaus dornig. Gleichwohl möchte man sich diese Wildfrüchte nicht vorenthalten, da sie am meisten Vitamin C besitzen. Die Beeren mundet zwar roh gegessen nicht besonders, sind sie doch sehr sauer und geschmacklich nicht besonders sympathisch. Sanddornpasten sind zwar sehr beliebt, ebenso der Sanddornsirup, besonders,

wenn dieser mit Honig und Fruchtsaftkonzentrat gesüßt worden ist. Sanddorn-, Berberitzen- und Hagebuttenmark sollte man stets abwechselnd geniessen, da es sich hierbei um die zwei besten Vitamin-C-Lieferanten handelt. Auf diese Weise können wir auf natürliche Art unseren Vitamin-C-Bedarf, der doch so wichtig ist, genügend decken, und zwar hauptsächlich dann, wenn wir uns gleichzeitig auch noch Zitrusfrüchte zuhalten. Wir brauchen uns daher nicht künstlichen Vitaminen und Brausetabletten zuzuwenden, denn es dient unserem eigenen Interesse, ruhig darauf zu verzichten. Sollte sich überflüssiges Vitamin C in unserem Körper angesammelt haben, dann scheidet es die Niere ohnedies wieder aus.

## Heidelbeeren

Der Leberkranke, der meist auf Früchte verzichten muss, kann Heidelbeeren in der Regel noch ohne Störung geniessen. Auch dem Zuckerkranken ist sie als gesunde Frucht meist bekömmlich. Selbst die Blätter gehören zu den pflanzlichen Heilmitteln für ihn. Da die Heidelbeeren in den Wäldern wild wachsen, und zwar bis auf 2000 Meter Höhe hinauf, sind sie jedem zugänglich, der sich bemüht, sie zu ernten. Die niedrige Pflanze liebt sauren, humusreichen Waldboden. Diesen bevorzugt auch ihre grössere Schwester, die aus den Staaten stammt, wo sie gezüchtet worden ist. Ihre Sträucher sind bedeu-

tend höher und ihre Früchte weit grösser. Sie werden dort als Blaubeeren bezeichnet. Auch in unseren Gärten werden sie immer mehr heimisch und beginnen die wildwachsenden Heidelbeeren deshalb mehr und mehr zu verdrängen. Allerdings sind diese aromatischer und reicher an Vitalstoffen als die erwähnten Blaubeeren, die vier- bis fünfmal grösser sind als ihre kleine Waldschwester.

Nebst der günstigen Wirkung auf Leber und Bauchspeicheldrüse soll der dunkelblaue Farbstoff der Heidelbeeren auch noch vorteilhaft auf die Niere wirken, soll er doch die Bildung von Nierensteinen

verhindern und sich sogar daran mitbeteiligen, diese zu lösen. Dies mag besonders dann gelingen, wenn man gleichzeitig auch noch den Extrakt oder den Tee der Färberwurzel, ebenfalls bekannt unter *Rubia tinctorum*, einnimmt. Man sollte die Zeit der Heidelbeerernte gut ausnützen, indem man sich regelmässig frische Heidelbeeren beschafft, sie roh zerdrückt und unter das Vollwertmüsli mengt. Die Beeren lassen sich auch im Tiefkühler gut aufbewahren,

so dass man sie das ganze Jahr hindurch immer wieder zur Abwechslung verwenden kann. Auch als Konfitüre können uns die Werte der Heidelbeere zugute kommen. Sie bieten uns zudem die Gewähr, dass sie eher natürlich behandelt werden, muss man doch nicht befürchten, dass man sie wie helle Früchte färbt und aromatisiert. Joghurt und Kefirmilch werden durch die Beigabe von Heidelbeeren wesentlich bereichert.

## Die Stimme der Vernunft

Es war ein völlig klarer, sonniger Tag, als ich mich im Kreise von Freunden und Berufskollegen im Dachrestaurant einer internationalen Hafenstadt zum gemeinsamen Mahl niedergelassen hatte. Gegenüber früher war so vieles anders geworden. Der Blick aufs tiefblaue Meer wirkte beruhigend auf mich. Allerlei Erinnerungen lebten in mir auf. Damals trugen uns noch Ozeanschiffe von Kontinent zu Kontinent. Mancherlei Erlebnisse mochten eine Reise oft eher interessant als schön gestaltet haben, denn noch weit mehr als heute ging die Fahrt ins Unwisse. Seit die Flugzeuge den Personenverkehr übernommen haben, wickelt sich alles viel rascher ab, und gerade dies gipfelt in einer gewissen Hast und Unruhe, die wahren Lebensgenuss unwillkürlich eindämmen. Es ist so, als käme der Mensch der Neuzeit in allem zu kurz, weil er alles zu haben begehrte, was irgend möglich ist. Nur selten sieht man an den Landeplätzen im Hafen noch einen Personendampfer. Er beherbergt Gäste, die der Seefahrt ihre volle Begeisterung entgegenbringen, weshalb sie sich zu einer Rundfahrt von Land zu Land, durch Meeresengen und Fjorde mitnehmen lassen. Mit der früheren Genügsamkeit wäre noch immer ungetrübte Lebensfreude zu finden, aber der Drang nach gesteigertem Lebensgenuss steht gemütlicher Beschaulichkeit im Wege. Noch entschädigen uns zwar Naturschönheiten voll und ganz, wir müssen sie nur inne werden.

### Verschiedenartige Ziele

Aber nicht jeder strebt nach dem gleichen Ziel, was mir klar zum Bewusstsein kam, als uns das Essen aufgetragen wurde. Ein herrlicher Fruchtsalat mit Tropenfrüchten erfrischte mich und war auf mein gesundheitliches Wohlergehen voll und ganz eingestellt. Anders beurteilte ich die Mahlzeit meiner Kollegen, ergötzten sie sich doch an reicher Auswahl von Fleisch, Fleischspeisen und Käse. In vollen Zügen genossen sie Speise und Trank, denn die Zeiten früherer Einschränkungen hatten reicher Fülle Platz gemacht. Sollte man sie da nicht voll geniessen? Man verdiente gut; Autos und Flugzeuge standen zur Verfügung, wenn man sie benötigte; Rechnen und Sparen gehörte somit der Vergangenheit an. Wohl mochte man durch die kulinarischen Spezialitäten eine Gewichtszunahme erwarten müssen. Aber der Arzt konnte Ratschläge erteilen, auch Mittel standen zur Verfügung, um dem ansteigenden Cholesterinspiegel erfolgreich entgegenwirken zu können. Die moderne Medizin hat gute Fortschritte zu verzeichnen, auch stehen gute Kurmöglichkeiten bereit. Warum sollte man sich da zu sehr um das Normalgewicht sorgen? Diese Einstellung liess meine Warnungen nicht auf fruchtbaren Boden fallen. Wohl stimmte man mir dann und wann zu, aber man wollte erst vernünftig werden, wenn sich Beschwerden verschiedener Art einstellen würden. Jetzt wollte man geniessen, wusste man doch nicht, was die