

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Die Heidelbeere, Vaccinium myrtillus  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553552>

#### **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:** 22.02.2026

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

### Ein weiteres Erlebnis

Etwas später wurden wir nochmals über die Macht der Töne bestärkt, als uns ein Autobesitzer, der schwer aufzutreiben war, von der peruanischen Grenze nach Bolivien zu führen hatte. Unbewusst hatten wir jedoch für den Grenzwechsel zwei ungünstige Momente gewählt, denn es war Samstag nachmittag und das Zollamt auf der bolivianischen Seite war ohnedies eine Stunde früher geschlossen, so dass wir, an der Grenze angekommen, keinen Einlass mehr zu gewärtigen hatten. Das war für uns sehr kritisch, denn wir hätten dadurch im Niemandsland verbleiben müssen, wo es keineswegs ungefährlich war. Auch konnten wir schwerlich in der dortigen Höhenlage bei der nächtlichen Kühle im Freien übernachten. Wieder versuchten wir durch die Macht ansprechender Töne die Herzen der Grenzpolizisten zu gewinnen. Es ging denn auch nicht lange, bis sich unser Musizieren lohnte, denn bald klatschten diese zuvor abweisenden Männer' nach dem Rhythmus der Töne die Hände, um uns ihren aufrichtigen Beifall zu bekunden. Schliesslich konnten wir ihnen unsere missliche

Lage darlegen, und willig gingen sie den Comissario suchen. Dieser kam ob der unerwünschten Störung allerdings sehr unwillig und empört bei uns an und wollte nichts von einem Entgegenkommen wissen. Da drängten uns die Polizisten zur Fortsetzung unseres Musizierens, wenn das Flötenspielen in dieser Höhe und dünnen Luft auch keine leichte Angelegenheit war. Doch wir begannen, mussten wir doch den verärgerten Comissario umstimmen. Er konnte denn auch seine finstere, verbissene Miene nicht allzulange halten, da auch er in die Hände zu klatschen begann, worauf er uns nachträglich in seinem Büro bereitwillig die fehlenden Stempel in unsere Pässe drückte. Unter der freudigen Begleitung einiger Polizisten, die uns unsere Koffer tragen halfen, verschwanden wir schliesslich zum Übernachten in einem Haus, das uns seinen einfachen Schutz darbot. Was brauchten wir mehr als eine gesicherte Unterkunft für die Nacht, hatten wir doch allen Grund, dankbar zu sein, dass sich durch die Macht der Töne ein wirklich kritisches Problem so zufriedenstellend lösen liess.

### Die Heidelbeere, *Vaccinium myrtillus*

Wie die Erika, ist auch die Heidelbeere ein Heidekrautgewächs, das wie jene sauren Boden liebt, mit einem pH von 3,5 bis 4,5. In unserem Alpengebiet bis hinauf zur Waldgrenze der Nadelwälder finden wir Heidelbeersträucher als Bodenbedeckung zwischen Arven und Lärchen. Im Spätherbst verfärbten sich ihre feingesägten, grünen Blätter in ein leuchtendes Rot und bilden eine wahre Zierde unter dem goldgelben Nadelkleid der Lärche und den saftig grünen Zweigen der Arven. Wie gut, dass wir solch schönen Anblick heute im Farbenbild festhalten können, eine besondere Freude für jeden geschickten Photographen! —

Sowohl die blauschwarzen Beeren wie auch die Blätter der Heidelbeerpflanze sind in der Volksheilkunde seit Jahrhun-

derten beliebt und reichlich verwendet worden. Früher verkauften die Badenrinnen die im Schwarzwald gesammelten Heidelbeeren mit Vorliebe in den Strassen von Basel, indem sie sich dort mit dem lauten Ruf: «Heidelbeer!!!!» anmeldeten. Stellte man sich dieserhalb bei ihnen zum Kauf ein, dann nahmen die geschäftigen Frauen ihre beladenen Körbe vom Kopf herunter und bestimmten durch ihre Handwaage das bestellte Gewicht. Wer zum Pflücken nicht Zeit fand, in die Heidelbeeren zu gehen, um seinen eigenen Bedarf selbst einzudecken, war froh, auf diese Weise zum Rohgenuss frischer Heidelbeeren gelangen zu können. Manchmal kam auch gekochter Heidelbeerbrei auf den Tisch, und für den Winter versorgte man sich mit hausgemach-

ter Heidelbeerkonfitüre. — Auch heute ist diese noch immer beliebt. Man lässt es allerdings dabei nicht bewenden, sind wir doch gewohnt, jederzeit im Handel auch noch Nektare und Rohsäfte zu erhalten. — Man weiss die Heidelbeere vor allem sehr zu schätzen, weil man damit rechnen kann, dass sie als Waldbeere von den üblichen, giftigen Spritzmitteln frei ist.

### Ein wertvolles Heilmittel

Wenn man die Wirksamkeit der Heidelbeeren zu Heilzwecken kennt, möchte man sie auch in der Hinsicht nicht mehr missen. Es ist bekannt, dass sie besonders gegen Durchfall und Hämorrhoidalblutungen wirksam sind. Doch helfen sie auch bei Dysbakterie, einem heute leider zu unserem grossen Nachteil vielverbreiteten Darmleiden. Es ist nachgewiesen, dass die Heidelbeeren sogenannte pathogene, demnach also krankheitserzeugende Keime zu hemmen vermögen. Bekanntlich schädigt die Dysbakterie die Leber und vergiftet mit der Zeit den ganzen Körper, was wesentlich zur Entwicklung der Krebskrankheit beitragen kann. Um gegen diesen Umstand möglichst günstig vorgehen zu können, führt man am besten für 3 oder 4 Monate eine Heidelbeersaftkur durch. Dies lohnt sich besser als die Einnahme vieler teurer Medikamente. Man kann den Saft morgens und abends mit dem Vollwertmüsli einnehmen. Fügt man noch einen geraffelten Apfel bei, dann verbessert dies die Wirkung auf den Darm, und zudem wird das Müesli dadurch auch noch geschmacklich bereichert.

### Günstig für den Zuckerkranken

Die Heidelbeere kann sich rühmen, die einzige ertragliche Beerenfrucht für den Zuckerkranken zu sein. Die heilsame Wirkung lässt sich zudem noch steigern durch das gleichzeitige Trinken eines Heidelbeerblätterees, wobei der Tee allerdings unzuckerfrei sein soll. Eine weitere Hilfe entsteht dadurch, dass man die Heidelbeerblätter zusammen mit zerstossenen,

ungerösteten Rohkaffeebohnen zu einem Tee zubereitet, da dies den Blutzucker in kurzer Zeit stark herabzusetzen vermag. Ist gleichzeitig noch heftiger Durchfall zu bekämpfen oder womöglich sogar Dysenterie, was in heissen Ländern oft vor kommt und entsprechend gefürchtet ist, dann kann folgende Teemischung Hilfe darreichen: Man mischt zu gleichen Teilen Tormentillwurzeln, Eichenrinde, Heidelbeerblätter und getrocknete Heidelbeeren. Von dem daraus zubereiteten Tee trinkt man tagsüber schluckweise 3—4 Tassen voll, was wahre Wunder wirken kann. Ein deutscher Forscher bezeichnet das aus Heidelbeerblättern gewonnene Myrtillin als das vegetabilische Insulin. — Man sollte den Wert der Heidelbeere weit mehr schätzen und ausnützen, indem man sich regelmässig der verschiedenen Heidelbeerprodukte bedient, was den Speisenzettel nicht nur bereichert, sondern ihn auch mit günstiger Heilnahrung versieht. Da der Tee aus den Blättern auch die Bauchspeicheldrüsentätigkeit günstig unterstützt, sollte man sich im Notfall seiner Hilfe stets erinnern, ist doch die richtige Pflege dieser Drüse für unsere Gesundheit unbedingt zu beachten.

### Zur Beachtung im neuen Jahr

Den heutigen Problemen entsprechend, sind unsere Ratschläge immer wieder unserer Monatszeitschrift zu entnehmen. Wer sie versteht und beachtet, zieht gesundheitlichen Nutzen daraus. — Gleichzeitig geschieht dies auch durch unsere Bücher als reichhaltige Nachschlagewerke. Bestellungen, kurze Telephonanfragen, (Nr. 071 / 33 1023 oder 33 1024), auch schriftliche Kurzberichte, gut leserlich, besser noch mit Maschinenschrift, sind an unsere Geschäftsadresse:

*Fa. A. Vogel, Biologische Heilmittel,  
9053 Teufen*

zu richten, nicht aber an unsere Privatadresse. Wir sind unserem Alter entspre-

chend genötigt, die zu grosse, stets zunehmende Arbeitslast abzubauen. Höchstens im engsten Freundeskreis können wir Privatpost noch selbst berücksichtigen. Schon seit mehr als einem Jahr mussten wir infolge der Überbelastung verschiedene literarische Arbeiten einstellen, was keineswegs zum Nutzen der Allgemeinheit gereicht.

Wir erwarten von seiten des Leserkreises volles Verständnis. Was uns möglich ist, werden wir zum Wohle aller auch im neuen Jahre beitragen.

Mit besten Grüßen      Familie A. Vogel

leider gezwungen sehen, ab 1. Januar 1981 folgende Abonnementspreise festzulegen:

Schweiz	Fr.	12.—
Deutschland	DM	14.50
Österreich	S	110.—
übriges Ausland	Fr.	14.50

Wir bitten um Verständnis für diese Massnahme und weisen darauf hin, dass wir uns im Vergleich mit ähnlichen Publikationen preislich immer noch an der untersten Grenze bewegen.

Wir hoffen, Ihnen noch lange mit zuverlässigen Orientierungen und hilfreichen Ratschlägen dienen zu können, und grüssen Sie freundlich.

Fam. A. Vogel

### Erhöhung des Abonnementspreises

Nur ungern haben wir uns unter dem Druck der Verhältnisse entschlossen, den Abonnementspreis der «Gesundheits-Nachrichten» leicht zu erhöhen. Die Herstellungskosten sind dermassen gestiegen (Material + Löhne), dass wir uns

Nachtrag zur Ankündigung der Vorträge von A. Vogel (2. Umschlagseite):

Mittwoch, 16. Januar 1981, 20.00 Uhr in  
**Kreuzlingen, Kirchgemeindehaus**

### Alphabetisches Sachregister des Jahrganges 1980

Bezeichnung	Seiten	
Amöben	99	
Angina pectoris	9	
Aphthen	174	
'Arteriosklerose	34, 69, 92, 169	
Arthritis	73, 88, 158	
Asthma	62, 96	
Atemnot	20	
Bauchgrimmen	47	
Beinschmerzen	123	
Blutdruck h.	34, 44, 50, 98, 150, 175, 178	
Blutungen	19, 61	
Bronchialkatarrh	62	
Cholesterin (erhöhter Gehalt)	50	
Darmblutungen	15, 63, 78, 152	
Darmgeschwür	39	
Depressionen	150, 185	
Drüsenstörungen	95	
Drüsentätigkeit, mangelhafte	166	
Durchfall	80, 85, 99, 148, 151, 189	
Dysbakterie	58, 118, 162, 189	
Dysenterie	99, 189	
		Eiweissmangel bei Vegetariern
		94
		Ekzeme
		128
		Encephalomyelitis disseminata
		54
		Epilepsie
		110
		Erbrechen
		85
		Erkältungen
		126, 181
		Fallsucht
		110
		Fieber
		99
		Flechten
		75, 128
		Furunkulosis
		45
		Fussbeschwerden
		46
		Fussflechte
		64
		Fusspilz
		174
		Gärungen
		59
		Gebärmutterblutungen
		61
		Gedächtnisschwäche
		169
		Gefässleiden
		88, 91, 137
		Gehirnentzündung
		54
		Gehirnschlag
		91
		Gehirntumor
		52
		Gehörnerven (schwache)
		32
		Gesichtsausschlag
		112, 127
		Gichtleiden
		5, 39
		Grippe
		62