

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Sauerdornbeeren (Berberis vulgaris)  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553150>

#### **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:** 29.01.2026

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

zwei Wochen war die Dysenterie verschwunden. Den Tee kenne ich nicht, und der chinesische Diener ist längst gestorben. Vor 20 Jahren holte ich mir im Dschungel von Südsiam eine schwere Malaria, weil ich ohne Moskitonetz schlief. In der Behandlung der Malaria ist die heutige Medizin aber so erfolgreich, dass ich auch von dieser Krankheit bald geheilt wurde.

Als ich nach Kriegsende mein Holzhaus im Reisfeld bezog, da hatte ich für zehn Jahre keine Elektrizität, und weitere zehn Jahre keine Wasserversorgung. Als Trinkwasser brauchten wir Regenwasser und zum Baden Wasser aus einem Teich.

Heute habe ich beides, Elektrizität und Wasserversorgung. Aber auf Telefon, Radio und Fernsehen verzichte ich freiwillig, ohne

das Gefühl zu haben etwas zu vermissen. Die Thai-Frau, die vor mehr als 30 Jahren meine Kinder auf den Armen trug, und zwei ihrer Töchter, sorgen heute für mein leibliches Wohl mit einer zuträglichen Thai-Kost.

Ich wollte Ihnen mit diesen Zeilen nur einige Eindrücke vermitteln, so wie ich sie erlebt habe.»

Ähnliche Berichte trafen auch von Freunden aus anderen fernen Ländern ein. So viele wertvolle alte Sitten und Gebräuche, gesunde Lebens- und Wohnverhältnisse, sind durch die Dampfwalze der modernen Zeit überrollt worden. Damals verfügten die Menschen noch über innere Ruhe und Zeit. Heute gehört die Hektik zu den gepriesenen Civilisationsfortschritten!

### Sauerdornbeeren (*Berberis vulgaris*)

Wenn wir in den Herbstferien im Berner Oberland, Wallis oder Engadin wandern, dann werden wir im September und Oktober sehr viele Sauerdornbeeren-Sträucher finden, die *Berberis vulgaris*, wie sie lateinisch heißen. Im Sommer erfreuen sie uns mit ihren wunderschönen gelben Blütendolden und im Herbst mit ihren roten Beeren. Will man die Beeren sammeln, dann muss man gute Handschuhe mitnehmen, Fingerhandschuhe, damit man sie ernten kann. Zu Grossmutters Zeiten hat man von den Beeren einen wunderbar schmeckenden Gelee hergestellt, gesüßt mit Birnen-, Traubenkonzentrat oder etwas Honig. Verdünnt als Getränk oder als Brotaufstrich wurde der Gelee verwendet, um Niere, Leber und Galle zu reinigen.

**Der Nutzen der Beeren und der Wurzelrinde**  
Obwohl *Berberis*-Beeren eine ganz kräftige Säure enthalten, wirken die Mineralstoffe ausgezeichnet gegen die Störungen der Eiweissspeicherkrankheiten. Noch wirksamer als die Beeren ist die Wurzelrinde. Diese wird als Tinktur neben *Solidago* verwendet. Es ist eines der besten Nierennmittel, das wir kennen. Schon fünf Tropfen

zweimal täglich eingenommen, wirken bei Rheumatikern und Arthritikern auf lange Sicht ganz hervorragend. Berberitze reinigt nicht nur die Harnwege, sondern auch die Leber und die Gallenblase. Mit *Rubia tinctorum* im Wechsel genommen, kann man sogar Nierengriess und Nierensteine bekämpfen. Man muss solche Pflanzenpräparate jedoch längere Zeit einnehmen.

#### Eine empfehlenswerte Kur

Wenn man Nierensteine beeinflussen will, nimmt man sie am besten im täglichen Wechsel. Den einen Tag zweimal fünf Tropfen *Rubia tinctorum* und am anderen Tag zweimal *Berberis vulgaris*, auch fünf Tropfen (Urtinktur entspricht ungefähr D<sub>1</sub>). Auf diese Art und Weise kann man nach einigen Monaten mit der Nierensteinplage fertig werden. Und wenn man später von Zeit zu Zeit wenigstens wieder einen Monat lang diese Kur wiederholt, hilft man dem Körper, dass sich keine Kristalle von Nierensteinen bilden. Vergessen wir nicht, genügend Flüssigkeit zu uns zu nehmen, auf alle Fälle auch einen guten Nierentee. Wie gesagt, es wäre gut, wenn man jedes Jahr einmal etwa vier Wochen lang eine Kur mit

Berberis vulgaris und mit Rubia tinctorum durchführen würde, um seine Harnwege, die Leber und die Galle wieder richtig zu reinigen.

### Unterstützung mit basenreicher Ernährung

Gerade in den Ferien, während man wandert, sich in der frischen, sauerstoffreichen Luft viel bewegt und oft tief durchatmet, wäre eine Möglichkeit gegeben, die inneren Organe mit Pflanzenpräparaten wieder in Ordnung zu bringen. Das gleiche kann man auch mit dem Darm tun, besonders, wenn man zugleich seine Ernährung auf eine basenüberschüssige Kost umstellt, mit wenig Fleisch, Eiern und Käse, dafür aber mit viel Gemüse, Früchten und Salaten. So, wie es im «Kleinen Doktor» klar geschildert

ist, dürfen Früchte und Salate nicht zur gleichen Mahlzeit genossen werden. Es wäre viel einfacher, wenn man von Zeit zu Zeit dem Körper mit Pflanzenmitteln und der richtigen Diät die Möglichkeit böte, sich von allerlei Schlacken zu befreien, um wieder eine normale Funktionstüchtigkeit zu erlangen.

Vorbeugen ist auch diesbezüglich besser als heilen. Und genauso, wie man seine Wohnung von Zeit zu Zeit wieder gründlich in Ordnung bringt und einen Frühlings- und Herbstputz durchführt, könnte man auch seinem Körper behilflich sein, dass er wieder normal funktionieren kann, nicht mit chemischen Stoffen, sondern mit Pflanzenheilmitteln, und was wichtig ist: Mit der richtigen, heilwirkenden, basenüberschüssigen Nahrung.

## Aus unserem Leserkreis

### Naturmittel helfen bei Tieren

Eine günstige Wirkung von Naturmitteln bei Tieren haben wir schon oft beobachtet und darüber auch geschrieben.

Jetzt erreicht uns ein Brief von Herrn H. F. aus B., der uns über eine solche Erfahrung berichtet.

«Obgleich ich schon immer versucht habe, naturverbunden zu leben, so haben mir Ihre Bücher und die „Gesundheits-Nachrichten“ manchen Hinweis geben können. Auch meine drei Vögel bekommen Molkosan, Echinacea und Immergrün tropfenweise aufs Futter oder ins Wasser verabreicht. Der Wellensittich, ein schneller und scharfer Flieger, hatte immer Schwierigkeiten mit der Atmung nach den Flügen. Dieses hat sich mit der Verabreichung der genannten Mittel ganz behoben.»

Bei Tieren muss die Dosierung unbedingt je nach Grösse des Tieres erfolgen. Während ein Vogel von der Grösse eines Wellensittichs vielleicht einen bis zwei Tropfen bekommt, braucht ein Hund oder eine Katze schon etwas mehr. Auf keinen Fall sollte man überdosieren, beziehungsweise sich an der Dosierung beim Menschen orientieren.

### Ekzeme und natürliche Heilmittel

Der nachfolgende Bericht spricht für sich, darum wollen wir ihn unseren Lesern nicht vorenthalten:

«Seit Jahren bin ich ein treuer und guter, auch überzeugter Kunde der Bioforce-Produkte, welche auch in meiner Drogerie einen bevorzugten Platz einnehmen. Immer wieder darf ich erleben, wie Ihre Präparate den Menschen tatsächlich auch helfen. Nun habe ich auch am eigenen Leibe eine solche wirklich verblüffende Heilwirkung erfahren dürfen, die ich Ihnen nicht vorenthalten möchte.

Seit Jahren leide ich, dies hauptsächlich während der wärmeren Jahreszeit, an einem hartnäckigen Ekzem an den Innenflächen meiner Hände. Dieses beginnt meistens am äusseren Handballen, die Haut schuppt sich, lässt sich richtiggehend abziehen ohne aber zu jucken oder zu brennen. Manchmal greift dieses Hautschuppen auch auf die äussere Oberfläche der Finger über. Kommt dann der Herbst, vergeht das Ekzem sang- und klanglos, wie es gekommen ist. Hautarzt und Hausarzt verschrieben mir Tinkturen, Salben, natürlich ohne dass