

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 7: Galle, Blase, Nieren : wie der Stein ins Rollen kommt

**Artikel:** Heilkraft und Gaumenfreude zugleich  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558050>

#### **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>**

# Heilkraft und Gaumenfreude zugleich

Wie schmackhaft und bekömmlich die in der eigenen Region zur richtigen Jahreszeit gereiften Früchte sind, erleben wir Jahr für Jahr, wenn die ersten Erdbeeren auf den Tisch kommen – vor allem, wenn wir geduldig auf die eigene Ernte warten konnten und nicht mit der schon im Frühjahr angebotenen Importware unsere Geschmacksnerven strapazierten. Wußten Sie, daß man mit Erdbeeren auch kuren kann?

Die Erdbeeren spielen tatsächlich eine bedeutende Rolle in der Volksheilkunde. Schon seit alten Zeiten sind sie mit Legenden und Sagen verknüpft. Sie gedeihen vor allem auf eisenhaltigen Böden und verdanken diesem Ei-

sen ihren wunderbaren aromatischen Geschmack. Anderseits ist es bei manchen Menschen gerade dieses Eisen, das eine Allergie, nämlich den Nesselausschlag, hervorrufen kann. Alte Volksheilkundebücher preisen die Erdbeere als Mittel gegen Gicht. Auch bei Nierensteinen, Leberleiden, Gelbsucht, Magen- und Darmbeschwerden sowie bei Hautkrankheiten brachten Erdbeerkuren Linderung. Im Altertum war außerdem die anregende Wirkung der Erdbeeren auf Herz und Kreislauf bekannt.

## Erdbeerkur

Bei einer Erdbeerkur werden täglich bis zu einem Kilo Erdbeeren gegessen. Ergänzt wird die Kur mit frischem Salat und leichtem Gemüse. Zusammen mit Sauermilchprodukten macht man auf diese Weise eine ideale Schlankheitskur. Bei chronischer Verstopfung empfiehlt es sich, am Morgen als erstes ein Schüsselchen Erdbeeren zu genießen. Daß damit auch gleichzeitig schon oft Zahnfleischblutungen behoben werden konnten, hängt mit dem hohen Gehalt an Vitamin C zusammen.

## Frisch-Erdbeerhonig

Zutaten für 4 Personen:

500g Walderdbeeren oder Gartenerdbeeren mit der gleichen Menge Honig langsam und gut verrühren, bis sie püriert sind, und in zuvor mit heißem Wasser sauber gespülte Gläser auffüllen. Luftdicht abschließen.

Achtung: Dieser Frisch-Erdbeerhonig ist sehr reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Da wir ihn aber nicht erhitzt und damit keine wichtigen Inhaltsstoffe zerstört haben, ist er auch nur für kurze Zeit, höchstens etwa zwei Wochen, haltbar. Es empfiehlt sich deshalb, diese Köstlichkeit kühl aufzubewahren – und, solange möglich, immer wieder frisch herzustellen.

Bowle  
ein  
Sommer-Nachts-Traum

250g Erdbeeren  
250g Rhabarberstengel  
1EL Honig (oder Zucker)  
1l alkoholfreier Wein  
Mineralwasser

Rhabarber waschen, in 2 cm lange Stücke schneiden und ohne Beigabe von Wasser auf kleiner Flamme weichkochen, auskühlen lassen.

Rhabarbermus durch ein großes Sieb streichen, damit verbleibende Fasern zurückbleiben.

Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden, mit Zucker oder Honig süßen.

Rhabarbermus über die Erdbeeren geben, über Nacht kühl stellen.

Wein kurz vor dem Servieren aufgießen, nach Belieben mit Mineralwasser ergänzen und nachröhren.