

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 8: Wie schütze ich mein Herz?  
  
**Rubrik:** Die praktische Seite

#### 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:** 24.02.2026

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

## Heidelbeere

Wer kennt sie nicht, die Heidelbeere, die man auch Blaubeere, Schwarzbeere oder Bickbeere nennt? Sie wächst im ganzen europäischen Raum, in Nordamerika und Nordasien, und die kleinen, schwarzblauen, leicht bereiften Früchte sind saftig, süß und sehr vitaminreich (Vitamin A, B und C). Als Heilmittel werden sowohl die Blätter als auch die Beeren verwendet. Neben einem hohen Anteil an Gerbstoff besitzen die Beeren einen blauen Farbstoff, der die Vitalität von Bakterien schädigt, was die Heidelbeere zum althergebrachten Mittel gegen Durchfall macht. Ein Tip: Beeren trocknen und einmal aufkochen. Bei Mundschleimhaut- oder Zahnfleischentzündungen, Hals- und Rachenkatarrh ist das Kauen frischer Beeren sehr wir-

kungsvoll. Aber Achtung: größere Mengen der frischgepflückten Beeren der *Vaccinium myrtillus L.*, wie die Pflanze auf lateinisch heißt, wirken abführend – kein Widerspruch, sondern ein doppeltes Geschenk! Bei Magengeschwüren hat sich gemäß Alfred Vogel noch immer eingedickter Heidelbeersaft bewährt. Auch die Blätter wirken zu unserem Wohl! Sie können den Blutzucker im Alter senken und sind so eine ergänzende Maßnahme bei nicht insulinpflichtigem Alterszucker. Die im Spätsommer/Früh-



herbst reifende Heidelbeere ist sehr schmackhaft und eignet sich auch ausgezeichnet für Desserts: frische Heidelbeeren mit Vanillezucker und Rum aromatisieren und mit Schlagsahne garnieren – ein Genuss!

## Gut zu wissen:

### Kurse, Seminare, Tagungen:

**25.8.95 Muhen:** Lymphdrainage. Info: *Zentrum Schwabistal, Tel. CH 064/43 30 53*

**25.–28.8.95 Freiburg (D):** Regiomesse für Wein, Brot und Kunsthandwerk

**26.8.95 Zürich/ 31.8.95 Bern:** Klassische Homöopathie für den Alltag\*

**2.9.95 Zürich/ 14.9.95 Bern:** Schlank und fit mit Trennkost\*.

\*Infos zu den Tagesseminaren sowie Gesamtprogramm: Team-Netz, Zürich, Tel. CH 01/262 55 22

**2.9.95 Zürich:** Bachblütenseminar. Info: *Institut für Ernährung und Ganzheit, Tel. CH 01/241 29 73*

**3.9.95 Breiten ob Mörel/VS:** Einführung in die Homöopathie. Info: *Badehotel Salina, Tel. CH 028/27 18 17*

**7.9.95 Bellach/SO:** Natürliche Hausapotheke, Vortrag von Mario Ghenzi. Info: *Vortrags-telefon EGK Tel. CH 065/23 36 31*

**9.9.95 Zug:** *EQUILIBRIUM, Verein zur Bekämpfung von Depressionen & Kopfschmerzen, öffentliche Tagung, Vorträge, Workshops, Theater, Pantomimen. Info: J.P. Kummer, Tel. CH 042/72 00 04*

### Ferien:

**21.–26.8.95 Chouilly:** Aktiv-Ferienseminar in Giromagny (F): Bachblütessenzen, Qi Gong zur Selbstheilung und Gesundheitsvorsorge. Info: *Rosmarie Weibel, Chouilly, Tel. CH 022/753 19 05*

**10.–24.9.95 Toscana:** eine Woche Fasten, eine Woche Rohkost. Info: *Regi Meier-Brugger, St.Gallen, Tel. CH 071 25 52 02*

**16.–23.9.95 Appenzellerland:** Ganzheitliches Fasten. Auskunft und Prospekt: *Ursula L. Schenker, FGL ASTE; Kleindorfstrasse 71, 8707 Uetikon, Tel. CH 01/920 14 44*

Sommerspaziergang

