

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 9: Umweltfreundliches Waschen : Baukasten statt Bequemlichkeit

**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:** 23.02.2026

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

## Wachholder

Zu Sauerkraut und Rotkraut, in einen Fischsud oder eine Wildbeize gehören ganze, leicht gequetschte Wachholderbeeren. Nicht nur des typischen Aromas wegen, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen. Denn die bittersüßen Beeren, die ätherische Öle, Harze, Zucker, Kalzium, Kalium, Mangan und organische Säuren enthalten, wirken anregend auf Magen- und Darmsäfte.

Den immergrünen, anspruchslosen Wacholder (*Juniperus communis*) findet man sowohl als Zwerstrauch wie auch als hohen säulenartigen Baum, er prägt sowohl die Heidelschaften des Nordens als auch südliche Gegend. Seine Blätter sind spitz und starr wie Nadeln und stechen ziemlich unangenehm. Schon früh waren Wachholderbeeren als wasertreibendes Mittel bekannt, und man emp-

fahl sie durch die Jahrhunderte bei Wassersucht und Ödemen. Die Pfarrer Künzle und Kneipp haben regelrechte Kuren zur Entwässerung und Blutreinigung, bei Magenproblemen und Sodbrennen, aber auch zur Vorbereitung auf den Winter empfohlen: Am ersten Tag zerkaute man nüchtern 3 bis 4 Wachholderbeeren, steigert die Dosis um täglich eine Beere bis zu einer Menge von etwa 15 und nimmt dann jeweils pro Tag wieder eine Beere weniger bis man bei der Ausgangsmenge angelangt ist.

Inzwischen hat sich erwiesen, daß hochdosierte und lange Anwendung den Nieren schaden kann. Nierengeschädigte und Schwangere sollten daher auf Wachholderbeerkuren verzichten und auf den wesentlich milder wirkenden Tee zurückgreifen.



## Gut zu wissen:

### Kurse, Seminare, Vorträge:

6.9./13.9. und 20.9. Winterthur: Kochkurs für Nahrungsmittel-Allergiker, Zentrum für gesunde Ernährung, Steinbergstr. 13, 8400 Winterthur, Auskunft und Anmeldung: Tel. CH 052/242 69 72

15.9. Zürich: Abschied von der Selbstzerstörung/Befreiung der Lebensenergie, Vortrag von Peter Schellenbaum, Kongresshaus. Info: EKG-Vortragstelefon CH 065/23 36 31

23.9. Luzern: Tierisch eiweißfreie Vollwertkost bei Allergie, Kochkurs mit Erica Bänziger, Auskunft und Anmeldung: Schweiz. Verband der ganzheitlichen Gesundheitsberater SVGG, CH Tel. 01/262 42 44

23./24.9. Kehrseiten: Bachblüten für Haustiere, 2-Tage-Seminar, Info: Küttel-Kurse, Tel./Fax CH 041/61 02 32

### Ferien:

30.9.-7.10. Sedrun/GR: Fastenwandern, mit Lydia Arnold, CH 6467 Schattdorf, Tel. CH 044/262 53

30.9.-14.10. Breiten ob Mörel/VS: Fit und rank, Schlankheits- und Entschlackungskur mit Molke und vollwertreicher Kost (mit Dr. Eugen Naef), Auskunft: Badehotel Salina, Tel. CH 028/27 18 17

Abertausend Millionen  
Tropfen Leben ▶

Lower Proxy Falls in Oregon, USA

