

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 3: PMS - die Tage vor den Tagen : die Ursache und die probaten Mittel  
  
**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](#)

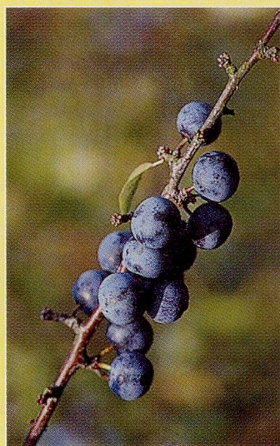
**Download PDF:** 10.12.2025

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



## Schlehdorn

Schneeweisse Blüten, blauschwarze Früchte und dunkle Dornen – so präsentiert sich der Schlehdorn in seinem schönen Frühlingsgewand. Er wächst an Waldrändern und als Teil von Hecken. Hier können Vögel im Schutz der Dornen nisten, ohne dass Katzen oder Marder sie anfallen. Die zu den Rosengewächsen gehörende Pflanze besitzt einen kultivierten Verwandten, den Zwetschgenbaum. Die Verwandtschaft hört auf, wenn es um den Genuss der rohen Früchte geht. Diejenigen des Schwarzdorns oder wilden Zwetschgenbaums, wie der Schlehdorn auch heisst, schmecken sehr scharf und sind roh ungeniessbar. Zu Mus, Saft, Marmelade oder Wein verarbeitet entfalten sie, im mehrmaligen Herbstfrost gereift, einen köstlichen Geschmack. Die Blüten soll man im Frühling, an trockenen Tagen, kurz bevor sie im schönsten Weiss ihrer Blüte stehen, ernten.



Schlehdorn, so liesse sich reimen, bringt den Darm in Form – als Tee und Tinktur, aber längst nicht nur. Als mildes Abführmittel für Kinder ist der Schlehdorn sehr beliebt. Je nach Verarbeitung und je nachdem, ob man die Beeren, die Blüten, die Blätter oder die Rinde verwendet, sind die Heilwirkungen der Schlehe sehr verschieden. Zusammen mit einer Anzahl weiterer Kräuter wie z.B. Löwenzahnwurzel, Pfefferminz- und Ringelblumenblüten bewähren sich immer wieder Tees aus Schlehdornblüten. Sie regen die Verdauung an und wirken entgiftend. Der aus den Beeren ausgepresste Saft hilft bei entzündetem Zahnfleisch sowie als Aperitif bei Appetitlosigkeit. Dafür sorgen die Gerbstoffe und Fruchtsäuren, der Fruchtzucker wie auch der ansehnliche Vitamin C-Gehalt in den dunklen, traubenartigen Früchten. • CU

## Gut zu wissen:

### Kurse, Seminare, Tagungen:

**13.3. Rapperswil** (Hotel Kreuz, Jona): Wechseljahre – Auftakt in eine neue Lebensphase, Vortrag von Monika Scheuzger (mit Unterstützung der Bioforce), gleicher Vortrag am **19.3. in Zug** (Schulhaus Heriti), am **20.3. in Winterthur** (Hotel Wartmann), am **25.3. in Balsthal** (kath. Pfarreiheim), am **27.3. in Kloten** (Büechelerhus) und am **16.4. in Brig** (kath. Pfarramt Jesu Kreuz), Beginn jeweils 20.00. Uhr, weitere Daten folgen, *Info: M. Scheuzger, Tel. CH 041/66 75 82*

**26.3. Teufen/AR:** Ernährung für den ganzen Menschen, Tagesseminar mit Frau Dr. med. D. Kähler, *Info: Fernblick – Haus der Begegnung, Tel. CH 071/33 11 48*

**19.3. Näfels (Rest. National, 14.30 Uhr):** Vom Samen zum pflanzlichen Heil-

mittel, Vortrag von E. Rappold, Bioforce, *Info: Volksgesundheit Schweiz, Sektion Glarnerland, Tel. CH 058/64 11 81*

### Ferien:

**23. – 30.3. Heiligkreuz:** Heilfasten mit Atemtherapie und Rückenschulung, *Info: Lydia Arnold, Tel. CH 044/26 253*

**NATURAmuba** vom 8. – 17.3.96 in Basel: Wir laden Sie herzlich ein zu einer Erfrischung am A. Vogel-Stand (**Halle 411, Stand B21**). Unser NATURAcoktail wird auch Ihnen munden.

In Grossvaters  
Kräuterapotheke



