

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 1: Schmerzmittel aus der Natur

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: 06.01.2026

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

Schneeball

Der Gemeine oder Wasser-Schneeball ist keine ausgesprochene Winterpflanze, sondern blüht von Mai bis Juni, in feuchten Gebüschen, Laub- und Auenwäldern in Europa sowie Teilen Asiens und Amerikas. Schneeball wird der Baum aufgrund der kugelförmigen Blütenstände genannt. Er wird drei bis vier Meter hoch und gehört zu den Geissblattgewächsen.

Der lateinische Name *Viburnum* (von lat. *viere* = binden, flechten) bezieht sich auf die zähen, biegsamen Schlingzweige. Die roten Steinfrüchte sind roh giftig, sollen aber auf dem Balkan zu Kompott gekocht und als Würze verwendet werden. Madaus' «Lehrbuch der biologischen Heilmittel» zufolge werden sie u.a. in Litauen als «Infus (wässriger Pflanzensaftzug) mit Honig bei Erkältungskrankheiten mit Husten getrunken». Hierzulande scheinen aber selbst die Vögel die giftigen Beeren zu verschmähen: Oft baumelt die rote Pracht den ganzen Winter über an den holunderähnlichen Sträuchern. Nachgewiesenermassen heilkraftige Wirkungen besitzt die Rinde eines amerikanischen Verwandten unseres Schneeballs: *Viburnum prunifolium*. Sie wird bei Krämpfen der Uterus-



muskulatur sowie bei Menstruationsbeschwerden eingesetzt – entweder in Fertigpräparaten mit der Bezeichnung *Viburnum prunifolii cortex*, oder als Heiltee. Dafür nimmt man einen Teelöffel fein gehackte Rinde und übergiesst das Ganze mit kochendem Wasser. Zehn Minuten stehenlassen, abseihen und täglich zwei- bis dreimal eine Tasse trinken.

• CU

Der GN-Wandertip

Schlitteln und Wandern an Kerenzerberg und Walensee

Je siebeneinhalb Kilometer lang sind die Schlittebahnen am *Kerenzerberg* (Höhendifferenz 500 m) und in *Wangs-Pizol* (Höhendifferenz 1000 m). Tempofeste Schlittler: Hier fetzt's!

Wer aber statt sausen lieber spazieren, statt rodeln lieber ruhen will, findet in *Amden*, der Sonnenterrasse über dem Walensee, eine Reihe von herrlichen Winter-Wanderwegen. Auch leichtere Schlittelabfahrten gibt es hier, die für Familien mit kleinen Kindern geeignet sind und keine Gefahren bergen.

Je winterlicher, desto romantischer: *St. Margrethenberg* über dem Taminatal lockt dann mit einer beleuchteten Nachtabfahrt in Spezialschlitten. Und wenn's schneit? Warum nicht ins Indoor Minigolf Adventure im ebenfalls in der Nähe gelegenen *Filzbach* und dort eine ruhige Kugel schieben?

Bananen-Tarte

Bereiten Sie einen Mürbeteig für eine Form von 26 cm zu (siehe auch «Septemberkuchen» GN 9/97, S. 43).

Zutaten für den Belag: 2 Bio-Zitronen, 600 g nicht zu reife Bananen, 150 g Rahm (Sahne), 2 Eigelb, 30 g Akazienhonig, 2 Messlöffel Biobin (pflanzl. Bindemittel aus Johanniskörnern), 40 g gemahlene Mandeln, Mandelblättchen.

Zubereitung: Den Mürbeteig (mit Rand von 3 cm) mit der Gabel mehrfach einstechen und bei 200 °C 15 Min. vorbacken. Von beiden Zitronen die Schale abreiben, eine auspressen. Bananen in Scheiben dachziegelartig auf den Teigboden legen. Mit Zitronensaft bestreichen. Den Rahm steif schlagen, die Eigelbe, den Honig, 4 EL Zitronensaft, Zitronenschale, geriebene Mandeln und das Biobin unter die Sahne mischen. Die Creme auf die Bananen verteilen, mit den Mandelblättchen bestreuen. Das Ganze nochmals ca. 25 Minuten goldgelb backen. *Schmeckt frisch am besten!*

Natur in Miniatur (4)

Lilienhähnchen «Selbdritt»

