Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 9: Pilze : verblüffend gesund

Artikel: Dr. med. Sanddorn & Co.
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558367

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: 08.08.2025

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

Dr. med. Sanddorn & Co.

Jetzt ist Erntezeit. Die meisten Wildbeeren kommen in diesen Wochen zu ihrer vollen Reife. Bedienen Sie sich und machen Sie Sandorn, Hagebutten und die vielen anderen herrlichen Wildfrüchte ein! Denn die vitaminreichen Herbstbeeren sind der beste Schutz vor Angriffen auf die Gesundheit. Zehn einheimische Vertreter stellen sich vor.

«Wenn es allgemein bekannt wäre, wie wertvoll und vitaminreich die Beerenfrüchte sind, dann würden diese weit mehr Beachtung finden», schreibt Alfred Vogel im «Kleinen Doktor». Eingelegte Wildbeeren waren ein Schatz in Grossmutters Vorratskeller. Lange Zeit fast vergessen, kommen sie heute wieder zu Ehren. Die einheimischen Wildbeeren sind die Spitzenreiter unter den natürlichen Vitamin-C-Lieferanten, enthalten viele wertvolle Vitalstoffe und sind von sehr aromatischem Geschmack. Täglich zwei Esslöffel Wildbeerenmus oder ein Glas Saft sind der beste Schutz vor Erkältungen.

1. Die Hagebutte

lat. Rosa canina, dt. auch Hecken-, Hundsrose, Hagedorn. Die gewöhnlichste unter den Rosen glänzt mit einem Vitamin-C-Gehalt, der den der Zitrusfrüchte um ein Zwanzigfaches schlägt. Die Scheinfrüchte der wilden Rose sind das vitaminreichste Nahrungsmittel, das uns die Natur in unseren Breiten liefert. Zu finden sind sie an Hecken, auf Halden, an Waldrändern.
Inhaltsstoffe: Vitamin C, Carotin, Fruchtsäuren, Fruchtzucker, Pektin, u.a.
Volksmedizinische Anwendung: mild abführend, harntreibend, entzündungshemmend, blutreinigend, appetitanregend. Kalt gerührtes Hagebuttenmark ist ein exzellenter Grippe- und Erkältungsschutz.
Erntezeit: August bis November
Verwendung: Konfitüre, Gelée, Fruchtmus/Mark, Kompott, Suppe, Sauce, Tee, Saft, Sirup. Trocknen, Einmachen, Einfrieren.

2. Der Sanddorn

lat. Hippophae rhamnoides. Der dornige Strauch aus der Familie der Ölweidengewächse mag es sandig und salzig, weshalb er an der

Nord- und Ostseeküste zuhause ist, aber auch an der Uferböschung von Alpenflüssen und an Autobahngrünstreifen. Die säuerlich schmeckenden, orange-roten Beeren sind ein ausgezeichnetes natürliches Stärkungsmittel und enthalten zehnmal soviel Vitamin C als Orangen und Zitronen.
Inhaltsstoffe: Vitamin A, E, C, B-Vitamine, Betacarotin, Kalzium, Magnesium u.a.
Volksmedizinische Anwendung: abwehrsteigernd, belebend, kräftigend, fördert Kreislauf, Appetit und Konzentration.
Erntezeit: September bis Dezember
Verwendung: Konfitüre, Gelée, Fruchtmus, Saft, Sirup, Likör, Öl, Tonikum, Lotion.

3. Die Schwarze Holunderbeere

lat. Sambucus nigra. Jeder Pflanzenteil des weit verbreiteten Strauchs bzw. Baums ist für Mensch und Tier nützlich, was ihm die Bezeichnung «Bauernapotheke» eingebracht hat. Der Holunder, so will es der Aberglaube, schütze nicht nur vor Krankheit, sondern auch vor bösen Geistern und Unglück.
Inhaltsstoffe: Vitamin A und C, Kalium, Eisen, Zucker, Säuren, Bitterstoff, ätherisches Öl u.a.
Volksmedizinische Anwendung: schweisstreibend, abführend. Holundersaft ist das abwehrsteigernde Fiebergetränk schlechthin.

Erntezeit: August bis Oktober
Verwendung: Konfitüre, Gelée, Saft, Sirup, Likör, Suppe, Kompott. Trocknen, Einfrieren, Einlegen in Essig. Holunderbeeren sollte man nicht roh verwenden, da sie Übelkeit auslösen.

4. Die Berberitze

lat. Berberis vulgaris, dt. auch Sauerdorn. In Gartenhecken und Gebüschen ist der dornige Strauch zu finden, in Wildhecken und am Rand von Feldern ist er dagegen selten zu sehen, da er dort als Überträger des Getreideschwarzrosts nicht geduldet wird. Die scharlachroten, sauren Steinfrüchte des Hahnenfussgewächses werden wie Hagebutten verwendet.
Inhaltsstoffe: Vitamin C, Fruchtsäuren, Gerbstoffe, Zucker, Pektin u.a..
Volksmedizinische Anwendung: abwehrstärkend, entzündungshemmend, leicht abführend, harnesäurelösend.
*Erntezeit:*August, September, Oktober
Verwendung: Essig, Sirup, Saft (anstelle von Zitronensaft), Gelée, Marmelade, Kompott. Einmachen, Trocknen.

5. Der Schlehdorn

lat. Prunus spinosa, dt. auch Schwarzdorn, Wilde Zwetschge, Sauerpflaume. Im Gegensatz zu ihren Verwandten (Aprikosen, Zwetschgen, Pfirsiche u.a.) sind die Steinfrüchte sauer-herb im Geschmack. Geerntet werden die blauschwarzen Beeren nach dem ersten Frost.
Inhaltsstoffe: Vitamin C, Gerbstoffe, Fruchtsäuren, Fruchtzucker, Pektin.
Volksmedizinische Anwendung: blutreinigend, blutstillend, adstringierend; stärkend bei Erschöpfung und Rekonvaleszenz.

Erntezeit: September, Oktober, November
Verwendung: Konfitüre, Gelée, Mus (mit Birnen oder Äpfeln), Saft, Sirup, Likör, Schnaps, Wein. Trocknen (Dörrobst), Einlegen in Essig oder süss-sauer, Einmachen, Einfrieren.

6. Die Kornelkirsche

lat. Cornus mas, dt. auch Dirlitze. Herlitze, Kroatzbeere. Die vor allem in Osteuropa bekannte Kornelkirsche findet man in Laubwäldern, an Waldrändern und in Hecken, am liebsten sind

ihr jedoch sonnige, felsige Hügel. Die scharlachroten, länglichen Steinfrüchte des Hartriegelgewächses erinnern im Geschmack an Johannisbeeren, Himbeeren und Kirschen,
Inhaltsstoffe: Vitamin A und C, Fruchtsäuren, Pektin, Fruchtzucker, Gerbstoffe.
Volksmedizinische Anwendung: günstige Wirkung auf die Darmflora und Fieber.
Erntezeit: September, Oktober
Verwendung: Tee, Tinktur, Mus, Konfitüre, Gelée, Saft, Sirup, Kompott, Saucen. Trocknen, Einmachen. Die Kirschen lösen sich schwer vom Stein. Leichter geht es, wenn man sie mit den Steinen kocht und dann durchpassiert.

6. Die Wacholderbeere

lat. Juniperus communis. Die «Zypresse des Nordens» liebt Moor- und Heideböden und ist seit jeher als Räuchermittel bekannt.
Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Harze, Flavonoide, Gerbstoffe
Volksmedizinische Anwendung: desinfizierend, entzündungshemmend, harntreibend. Wacholderbeeren wirken wassertreibend und dürfen nicht während der Schwangerschaft angewandt werden. Sie sollen auch bei Sod-

brennen, Völlegefühl und Aufstossen helfen, weshalb sie als Gewürz manchen schwer verdaulichen Speisen begefügt werden. Das äusserliche Einreiben mit Wacholderöl oder ein Wacholderbad lindern rheumatische Beschwerden und verbessern die Durchblutung.
Erntezeit: September, Oktober
Verwendung: Gewürz, Saft, Sirup, Weinbrand, Mus, Latwerge.

8. Die Preiselbeere

lat. Vaccinium vitis idaea, dt. auch Krons- oder Riffelbeere. Auf die zu den Heidekrautgewächsen zählenden Preiselbeeren trifft man häufig in Wäldern, Moor- und Heidelandschaften.
Inhaltsstoffe: Vitamin C, B-Vitamine, Fruchtsäuren, Gerbstoffe, Fruchtzucker.
Volksmedizinische Anwendung: harntreibend, abführend, entzündungshemmend, blutreinigend. Im Wasser zerquetschte Beeren sind ein erfrischendes Getränk bei Fieber.
Erntezeit: August, September, Oktober
Verwendung: Konfitüre, Gelée, Kompott, Saft, Sirup, Suppe, Frischobst, Kuchenbelag. Trocknen, Einmachen, Einfrieren.

9. Die Eberesche

lat. Sorbus aucuparia, dt. auch Vogelbeere. In Gebüschen und lichten Wäldern sieht man die Ebereschen, die zu den Rosenblütlern zählen. Die korallroten, herbsauren, mehligen Beeren sind erst nach dem ersten Frost geniessbar.
Inhaltsstoffe: Vitamin A, C, Carotin, Gerbstoffe, Fruchtsäuren.
Volksmedizinische Anwendung: harntreibend, entwässernd, abführend, entzündungshemmend. In der Volksmedizin wendet man Vogelbeeren bei Magenverstimmung, Lymphstau und Heiserkeit an.
Erntezeit: September, Oktober, November
Verwendung: Tee, Mus, Konfitüre, Gelée, Saft, Sirup, Kompott (mit Äpfeln und Karotten), Essig. Durch Einweichen in einer leichten Essiglösung kann man die Beeren entbittern.

10. Der Weissdorn

lat. Crataegus oxyacantha bzw. monogyna. Der Weissdorn fühlt sich in Laubwäldern, Gebüschen und an Waldrändern wohl. Im Herbst trägt das dornige Rosengewächs rote, süss-saure, mehlige Früchte, die man auch Mehlbeeren nennt. Als «Baldrian des Herzens» ist der schöne Strauch in der Pflanzenheilkunde bekannt.
Volksmedizinische Anwendung: herzstärkend, beruhigend, durchblutungs- und kreislauffördernd.

Inhaltsstoffe: Vitamin C, Flavonoide, Saponine, Gerbstoffe, Säuren u.a.
Erntezeit: Oktober, November
Verwendung: Tee, Likör, Tinktur, Konfitüre (mit anderen Früchten wie Äpfel, Holunder, Zwetschgen, Berberitzen). Badezusatz.

***Rezepte** zu Hagebutte, Sanddorn, Schlehe, Wacholder, Weissdorn, Holunder finden Sie in «A. Vogel's Heil- und Küchenkräuter».*
Wildbeeren in A. Vogel-Produkten:
Hagebutten/Sanddorn: Hagebutten-Fruchtzucker-Konfitüre (nur in CH), Bio-Sanddorsan, Vitaforce (in D: Vitalextrakt), Bio-C-Lutschtabletten.
Wacholder: Juniperosan-Fusspflegeöl
Weissdorn: Crataegisan N Herztropfen, Cardiaforce (nur in CH). • IS