

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

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: 21.02.2026

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

Edelkastanie

Von Natur aus ist die Edelkastanie ein Busch – sie könnte also sogar auf einer Terrasse in einem grossen Kübel wachsen und nach drei bis vier Jahren Früchte tragen. Doch um wie vieles schöner sind einzelne freistehende Bäume, die bis zu 35 Meter hoch werden, oder die Kastanienwälder, wie wir sie aus dem Tessin oder dem Bergell kennen. Die Blüten der Edelkastanie (*Castanea sativa*) sind recht unscheinbar, dafür leuchtet das schöne Laub mit den ledrigen Sägezahnblättern um so strahlender.

Obwohl sich die Früchte der Esskastanie und der Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*) sehr ähnlich sehen, sind die beiden Bäume nicht verwandt. Die Edel- oder Esskastanie gehört zu den Buchengewächsen und braucht ein warmes, mildes Klima und eine relativ hohe Luftfeuchtigkeit. Die Früchte (Marroni) werden heute entweder frisch geröstet als «heisse Marroni», als süßes Püree (Vermicelles) oder als Beilage zu

Wildgerichten und Wintergemüsen wie Rotkraut oder Rosenkohl genossen. Kommen die Heilkräfte der Edelkastanie zur Sprache, wird meist auf Hildegard von Bingen Bezug genommen (siehe auch Seite 11). Welche Irrtümer durch die ungenauen Pflanzenbezeichnungen sich da einschmuggeln, lässt sich gerade an der Edelkastanie demonstrieren. Sie soll, wie viele Autoren schreiben, Krampfadern vorbeugen. Aber da ist die Rosskastanie mit Sicherheit überlegen. Deren Inhaltsstoffe fördern die Durchblutung, entwässern das Gewebe, lindern Schwellungen, hemmen Entzündungen, fördern den Rücklauf des Blutes aus den Beinvenen und straffen erschlaffte und erweiterte Venen. Aus frischen Rosskastanien-Samen sind denn auch A. Vogels *Aesculaforce* Tropfen und Tabletten (in D: Venen-Tropfen) hergestellt. Sie helfen bei Venenleiden wie müden, geschwollenen und schmerzenden Beinen, Wadenkrämpfen sowie Krampfadern. •IZR



100 g Esskastanien ohne Schale bestehen aus 85 g Stärke, 12 g Eiweiss und 3 g Fett, haben einen Energiewert von 400 kcal und enthalten vor allem Mineralstoffe.

Natur in Miniatur

Wolfsmilchschwärmer
(*Celerio euphorbiae*)

