

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Dorniger Strauch, aromatische Früchte  
**Autor:** Von Lipinsky, Katja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1062273>

#### **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:** 11.01.2026

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



Reife Mispeln lassen sich  
ganz leicht mit den  
Fingern öffnen.



Ende Oktober werden die kleinen  
Mispeln reif. Sie können jetzt  
geerntet und gelagert werden.  
**Vor dem Verwenden benötigen**  
**sie Frost.**

# Dorniger Strauch, aromatische Früchte

Im Mittelalter war die Mispel so geläufig wie heute Äpfel.  
Es lohnt sich, das robuste Steinobst wiederzuentdecken,  
nicht zuletzt mit Blick auf seine Heilwirkung.

Text/Bilder: Katja von Lipinski

Die Mispel (*Mespilus germanica L.*) war im Mittelalter so beliebt wie heutzutage der Apfel oder die Birne. Ursprünglich stammt der bis zu maximal sechs Meter hohe strauchartige Baum aus Südosteuropa und Westasien. Römer brachten das Kernobstgehölz in die Schweiz und nach Deutschland. Die Mispel gehört zur Familie der Rosengewächse, wächst langsam, krumm und dornig und liebt warme und geschützte Standorte. Sie kann auch trockenen und heißen Sommern trotzen.

Die Mispel blüht erst nach den Eisheiligen und ist daher nicht spätfrostgefährdet. Ihre Früchte reifen ab Ende Oktober heran. Das etwa vier Zentimeter grosse Steinobst ist hart, pelzig und schmeckt sehr bitter. Die Früchte benötigen für ihren Einsatz in der Hausapotheke oder in der Küche etwa zwei bis drei Tage Frost.

Sie sind reif, wenn sich das Fruchtfleisch in ein unansehnliches Braun verwandelt und eine teigige Konsistenz erhält. Nun kann man die Früchte leicht mit den Fingern auseinanderziehen und einen würzigen, wohltuenden Geruch wahrnehmen. Das Aroma und der Geschmack erinnern an winterlich gewürztes Apfelmus. In diesem Stadium wirken die Früchte beruhigend auf die Schleimhäute von Magen, Darm und Rachen und helfen bei Durchfall, Magenentzündung, Harnwegserkrankungen und Entzündungen aller Art. In der Volksmedizin wurde die Mispel aufgrund ihrer entzündungshemmenden und blutreinigenden Wirkung geschätzt.

Im Volksmund wurden Mispeln auch Näschpli, Näschple oder Hundsärschli genannt.

Aufgrund ihrer Früchte und deren Heilwirkung wurden Mistelgehölze in Klostergärten kultiviert und verwendet. Hildegard von Bingen (heilkundige Äbtissin um 1150 n. Chr.) empfahl Gesunden und Kranken den Verzehr der Früchte für die Stärkung des Fleisches und zur Reinigung des Blutes. Äußerlich an-

gewandt, gilt eine Waschung oder ein Umschlag mit Mispelsud als entzündungshemmend. Das Kernobst ist reich an Vitamin C, Stärke, Gerbstoffen und Pektin, welches den Cholesterinspiegel senkt.

Dank des hohen Pektinwertes eignen sich Mispeln auch gut zum Einkochen von Chutneys und Marmeladen – eine geschmackvolle Möglichkeit, um einige der wertvollen Inhaltsstoffe zu konservieren. Alternativ legt man die Früchte lose in den Gefrierschrank. So erhalten sie den benötigten Frost und können portionsweise aufgetaut und verwertet werden.



## Mispelsud / Mispelwickel

entzündungshemmend

### Zutaten:

- \* 2-3 reife Mispeln
- \* 500 g kochendes Wasser
- \* Schüssel mit Deckel
- \* Waschlappen
- \* Baumwolltuch

### Zubereitung:

Mispeln teilen, in eine Schüssel geben und mit dem Wasser aufgiessen. Etwa 6 Minuten ziehen lassen, dabei abdecken. Aufguss durch ein Sieb abgiessen, etwas abkühlen lassen.

### Anwendung (äusserlich):

Entzündete Stellen mit dem Sud abwaschen. Es kann auch ein Umschlag mit einem in dem Mispelsud getränkten Tuch erfolgen. Dafür Baumwolltuch in warmem Sud tränken, auswringen, auf die entzündete Stelle auflegen und alles mit einem Baumwollhandtuch umwickeln.

20 Minuten wirken lassen.

## Mispeltee

entzündungshemmend; bei Harnwegsinfektionen, bei Magen- und Darmproblemen, bei Mund- und Rachenentzündungen

### Zutaten:

- \* 1 reife Mispel
- \* 250 ml kochendes Wasser

### Zubereitung:

Wasser aufkochen, Mispel in Stücken hineingeben, kurz aufkochen lassen und abdecken. Etwa 4 Minuten ziehen lassen und abseihen.

### Anwendung:

Bis zu 3 Tassen täglich trinken.





## Mispelmus

verdauungsfördernd und blutreinigend; bei Magen- und Darmentzündungen sowie bei Durchfall, bei Entzündungen aller Art

### Zutaten:

- \* reife Mispeln
- \* Sieb
- \* Löffel
- \* kleine Schale

### Zubereitung:

Reife Mispeln öffnen und das Fruchtfleisch durch ein Haarsieb streifen. Kerne und Schale bleiben zurück, und das Mus kann direkt und frisch verzehrt werden.

### Anwendung:

Bis zu einer Handvoll Früchte über den Tag verteilt einnehmen. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum das Fruchtfleisch lange im entzündeten Bereich wirken lassen.

## Mispel-Gurgellösung

bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum

### Zutaten:

- \* 1 reife Mispel
- \* 250 ml kochendes Wasser
- \* Becher

### Zubereitung:

Wasser aufkochen, Mispel in Stücken hineingeben, kurz aufkochen und abdecken. Rund 8 Minuten ziehen lassen.

### Anwendung:

Mit dem noch warmen Auszug mehrmals täglich gurgeln. Gurgelwasser stets frisch zubereiten.

