

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Winterliche Medizinalweine  
**Autor:** Von Lipinski, Katja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1062279>

#### **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>**

# Winterliche Medizinalweine

Heilweine dienten in der Vergangenheit zur Stärkung und Genesung.

Ein Blick in die Geschichte und drei Rezepte zum Selbermachen.

Text/Bilder: Katja von Lipinski

Glühwein ist beliebt. Doch wussten Sie, dass der aromatisch duftende Trunk ein Relikt aus alter Zeit ist? Eine Tradition unserer Vorfahren, die heilkräftige Gewürze und Kräuter in Wein auskochten, um Gebrechen zu heilen und das Immunsystem zu stärken. Heutzutage ist es gang und gäbe, dass anstelle von wertvollem Zimt, aromatischen Nelken oder schwarzem Pfeffer industriell gefertigte Aromen dem aus Trauben gewonnenen Alkohol zugesetzt werden. Wer auf die Kraft der Natur setzt, bereitet den winterlichen Wein darum lieber selbst zu.

## Gesundtrunk von alters her

Die Geschichte des Weines in Kombination mit Honig oder Gewürzen reicht weit zurück. Archäologische Funde im iranischen Hajji Firuz Tepe lassen vermuten, dass bereits im 6. Jahrtausend v. Chr. Wein hergestellt wurde. Ob dies zum Genuss oder für gesundheitliche Zwecke geschah, ist nicht nachzuvollziehen. Durch das Entziffern der Keilschrift wissen wir, dass rund 4000 Jahre später, also um etwa 2100 v. Chr., Wein in Kombination mit Honig als Heilmittel verwendet wurde. Im sumerischen Arzneibuch von Mesopotamien wird diese Kombination zur Behandlung von Husten empfohlen.

Wiederum 500 Jahre später finden sich aus dem um 1550 v. Chr. stammenden Papyrus Ebers einige Rezepturen, in denen Gewürze und weitere Zutaten in Wein zu Medizin ausgekocht werden. Für die Behand-

lung von Essstörungen und bei Appetitlosigkeit werden in Rezept Nummer 288 etwa Erdmandeln, Knochenmark, Weihrauch und Ocker in Wein gekocht und die Einnahme über ein bis vier Tage hinweg empfohlen.

Um 77 n. Chr. wird das Mischen von Honig und Wein abermals dokumentiert. Unter dem Begriff *Mulsum* gilt der Trank als appetitanregendes, verdauungsförderndes und lebensverlängerndes Mittel, welcher vor dem Essen oder zur Vorspeise gereicht wurde. Plinius der Ältere, ein römischer Gelehrter und Verfasser der *Naturalis historia*, gab dem Gemisch noch frischen zerstossenen Pfeffer hinzu und pries es zudem zur Stärkung von Reisenden. Plinius erhielt auf seine Frage an den über 100-jährigen Romilius Pollio, warum er so alt sei, die Antwort: «Innen mit *Mulsum*, aussen mit Öl.»

## Historische Einsatzbereiche

Aus *Mulsum* entwickelten sich verschiedene Gewürz- und Heilweine. So wird etwa 300 Jahre später im Kochbuch *De re coquinaria* das Rezept für *Conditum paradoxum*, einen römischen Gewürzwein, niedergeschrieben. Honig wird hierfür zunächst mehrfach mit Wein zum Sieden gebracht, am nächsten Tag abgeschöpft und mit Gewürzen wie geriebenem Pfeffer, Mastix (Harz der Wilden Pistazie), Safran, Lavendel und gerösteten Dattelkernen verfeinert und mit Wein verdünnt.



Mit den Römern kamen die Weinreben ins mittlere Europa und somit auch der Wein zum Einsatz in der Volksheilkunde.

Hildegard von Bingen (1098–1179 n. Chr.) schrieb dem gegorenen Traubensaft an sich schon heilende Wirkung zu. Die Äbtissin sah im Wein den Motor der Gesunderhaltung und mischte ihm speziell wirkende Kräuter bei. Sie hinterliess einige Heilweinrezepte in ihrem Werk «Physica».

Die mittelalterliche Klosterheilkunde nutzte Medizinalweine vorrangig bei inneren Beschwerden, zur Stärkung und bei psychischen Missständen, wie etwa bei leichten Depressionen, Melancholie, Trauer, Schlaflosigkeit oder Schmerzen.

Aus dem 14. Jahrhundert n. Chr. stammt das Rezept für einen speziellen Gewürzwein, den Hypocras, der unserem heute bekannten Glühwein ähnelt. Nach Taillevent, dem Chefkoch des französischen Königs Karl V., werden Wein und Honig mit Zimt, Gewürznelken und Orangenblüten aromatisiert. Weitere Zutaten sind Majoran, Muskatnuss und Pfeffer, Kardamom und Ingwer. Als Alternative zu Orangenblüten wurde Rosenwasser empfohlen.

Heil- und Gewürzweine sollten likörgläschenweise eingenommen werden. Wer die Einnahme von Alko-

hol nicht verträgt, kann auf eine Zubereitung mit Traubensaft zurückgreifen.

### Wirkung der Zutaten

**Weintrauben** sind reich an Mineralien, Ballaststoffen, B-Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie wirken sich positiv auf die Verdauung, den Stoffwechsel und die Blutbildung aus. Dunkle Trauben enthalten besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe wie Phenolsäuren und Flavonoide, welche zellschützend und entzündungshemmend wirken.

**Schwarzer Pfeffer** galt im Mittelalter als König der Gewürze. Er ist reich an Piperin, dem Träger des scharfen Pfeffergeschmackes. Piperin wirkt direkt ab dem Moment des Verzehrs. Es stimuliert die Geschmacksknospen, die ein Signal an die Bauchspeicheldrüse senden, die sogleich mit einem Ausschütteten von Verdauungsenzymen beginnt.

Schwarzer Pfeffer wirkt gegen eine Vielzahl von Verdauungsstörungen wie Durchfall oder Verstopfung. Er reguliert die Umwandlungstätigkeit, verkürzt die Verwertung im Darm und bringt die Darmwände in Form. Pfeffer wirkt zudem antibakteriell und wirkt sehr förderlich bei einer Vielzahl von weiteren Beschwerden.

Zimt hilft bei Atemwegsproblemen und Magenbeschwerden. Im Heilwein gekocht, verleiht er ein duftendes Aroma und wirkt wärmend und verdauungsfördernd. Des Weiteren hat das Gewürz die Fähigkeit, mikrobielle Krankheitserreger wie Pilze oder Bakterien zu bekämpfen.

Die geernteten ungeöffneten Blütenknospen des Nelkenbaumes enthalten Eugenol, Entzündungshemmer und Antioxidantien. Im Magen-Darm-Bereich wirken **Nelken** appetitanregend und fördern im Heilwein die Verdauung. Sie helfen gegen Krämpfe, Blähungen und Zahnschmerz.

**Safran** wirkt stimmungsaufhellend, bei Erschöpfung, Unruhe und Bluthochdruck. Wirkt positiv u.a. bei Erektionsstörungen, Schlaflosigkeit und kann vorbeutend die Sehkraft stärken.

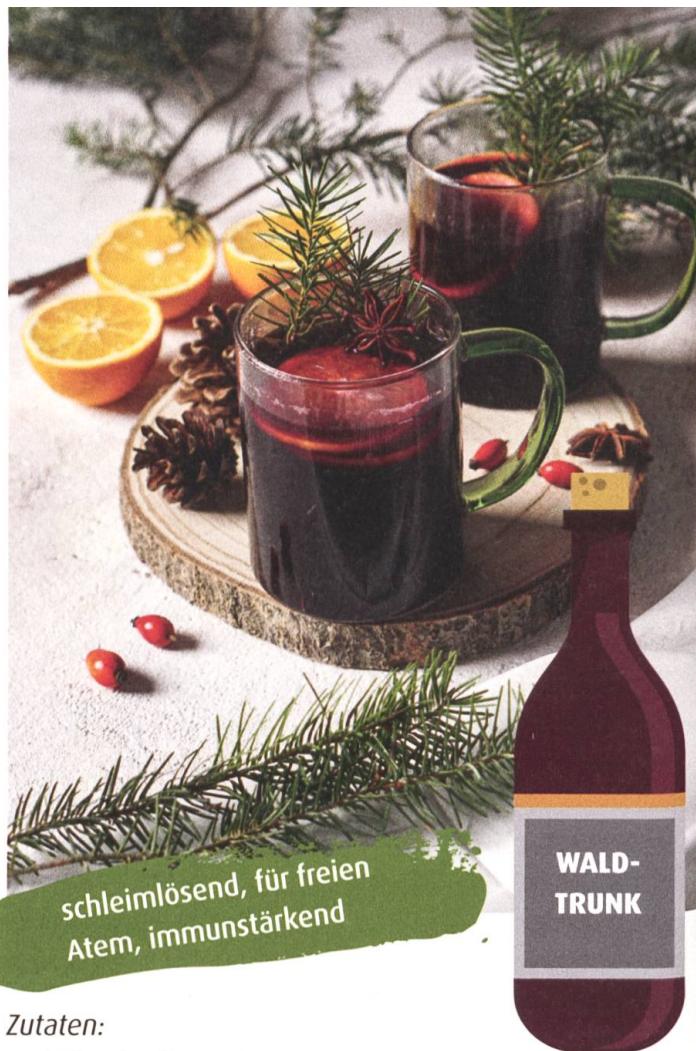
**Sternanis** wirkt schleimlösend, entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Das Gewürz verfügt über antiviral und antibakteriell wirkende Heilstoffe. Die enthaltene Shikimisäure soll bei Grippe helfen. Der hohe Myristicingehalt der **Muskatnuss** scheint dafür verantwortlich zu sein, dass Muskat bei Depression, Unruhe, Durchfall, Gedächtnisverlust und Falten positive Wirkung zeigen kann.

**Lorbeer** wird in der Volksheilkunde bei Entzündungen, Verspannungen, Prellungen, Husten, Ohrenschmerzen, Rheuma, Nervenschmerzen und Verdauungsproblemen verwendet. Im Essen geköchelt, wirken Lorbeerblätter zellstärkend und positiv auf Cholesterin und Blutzucker. Des Weiteren enthalten Lorbeerblätter eine Fülle an Antioxidantien.

### Möglichkeiten der Zubereitung

Heilweine können kalt oder heiß zubereitet werden. Beim kalten Ansatz gibt man Kräuter und nach Bedarf Honig oder Zucker in eine Flasche, begießt sie mit Wein und lässt das Gemisch etwa eine Woche verschlossen und dunkel ausziehen.

Beim Sieden von Heiltränken werden die Zutaten in einen Topf gegeben, etwa eine Stunde kurz unter dem Siedepunkt erhitzt und durch ein Tuch in sterile Flaschen abgefüllt. Beide Zubereitungen sind ca. zwei Wochen im Kühlschrank haltbar. Die Zutaten sind je nach gewünschter Wirkung kombinierbar.



### Zutaten:

- ★ 1 Flasche Rotwein
- ★ 5 EL Waldhonig
- ★ 1 Zweig Tannengrün (oder 30 g getrocknete Tannennadeln)
- ★ 1 Zimtstange, grob zerstossen
- ★ 3 Sternanis
- ★ 1/2 TL Safran
- ★ 3 Tropfen ätherisches Nadelholzöl (z.B. Zirbelkiefer, speziell für den Verzehr hergestellt)

### Zum Anrichten:

- ★ 1 Orange
- ★ Tannengrün

### Zubereitung:

Wein und Honig in einen Topf geben, erhitzen und unter Rühren auflösen. Restliche Zutaten bis auf die Orange hinzugeben und alles für etwa 30 Minuten sieden lassen. Orange in Scheiben schneiden. Gläser je mit zwei Ästchen Tannengrün und ein bis zwei Scheiben Orange bestücken und mit dem Wein auffüllen. Wein hierfür durch ein Sieb gießen.

Der Waldtrunk kann auch durch ein Tuch und einen Trichter in sterile Flaschen gefüllt und verschlossen werden. Rund zwei Wochen haltbar.

### Anwendung:

Als Glühwein oder Medizinalwein genießen.



### RÖMISCHER GEWÜRZWEIN

anregend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend, stimmungsaufhellend

#### Zutaten:

- \* 1 l Weisswein
- \* 200 g Honig
- \* 5 Datteln
- \* 6 Pfefferkörner
- \* 3 Lorbeerblätter
- \* 12 Safranfäden
- \* 1/3 TL Mastix (ersetzbar z.B. durch Kardamom oder Anissamen)

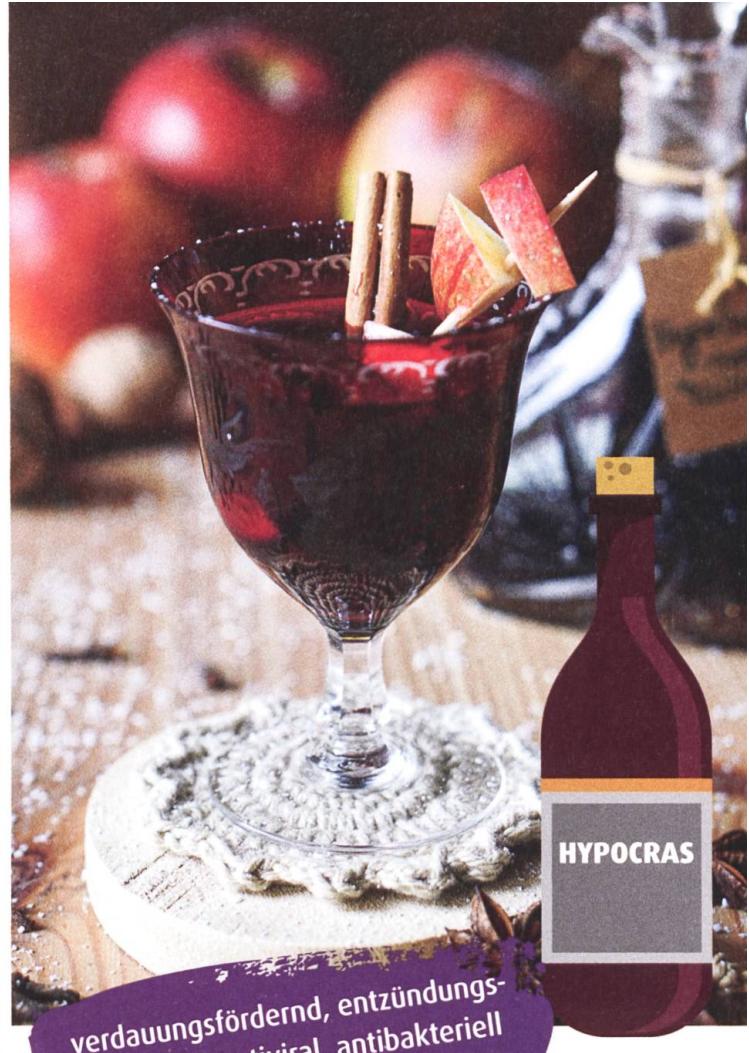
#### Zubereitung:

Datteln entkernen, Kerne anrösten.

Wein in einen Topf gießen, Honig hinzugeben und unter Rühren erhitzen, so dass sich der Honig auflöst. Pfeffer anmörsern und mit den Datteln, den gerösteten Kernen und den restlichen Zutaten in den Wein geben und für etwa 30 Minuten erhitzen. Gläser mit jeweils einem Lorbeerblatt und einer aufgespiessten Dattel anrichten.

#### Anwendung:

Als Heilwein oder Gewürzwein vor den Mahlzeiten geniessen.



### HYPOCRAS

verdauungsfördernd, entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell

#### Zutaten:

- \* 1 l Rotwein
- \* 3 EL Honig
- \* 5 Nelken
- \* 2 Stangen Zimt
- \* 1 TL Rosenblätter
- \* 1 TL schwarzer Pfeffer, grob angestossen
- \* 2 Kapseln Kardamom
- \* 1 TL Majoran
- \* 3 Prisen Muskatnuss

#### Zubereitung:

Wein und Honig in einen Topf geben, erhitzen und den Honig unter Rühren auflösen. Gewürze hinzugeben und alles für etwa eine Stunde erhitzen. Der Wein sollte dabei nicht kochen, sondern nur sieden. Heiltrunk durch einen mit einem Tuch ausgelegten Trichter in sterile Flaschen abfüllen. Kühl und dunkel lagern. Rund zwei Wochen haltbar.

#### Anwendung:

Als Heiltrunk likörlässchenweise vor der Mahlzeit einzunehmen. Alternativ als Glühwein servieren. •