

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Wildbeeren oder Wildfrüchte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552519>

### **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:** 10.07.2025

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

ben wir allen Grund, ihm sorgfältige Beachtung zu schenken, und sollten ihn als erfrischendes, durststillendes Getränk, als

flüssige Nahrung wie auch als vorzügliches Heilmittel wertschätzen und regelmässig verwenden.

## Wildbeeren oder Wildfrüchte

Wildbeeren haben den gezüchteten Früchten gegenüber den Vorteil, dass sie unverdorben und natürlich sind. Sie enthalten weder Gifte durch Spritzmittel noch Wertverminderungen durch falsche Düngung. Da sie infolgedessen nicht hochgezüchtet sind und auch nicht die Grösse der Gartenfrüchte erlangen, übersieht man sie oft oder missachtet sie völlig. Weil sie nun aber die erwähnten Nachteile nicht erlitten haben, stellen sie für uns Werte dar, die wir keineswegs verächtlich übersehen sollten. Das gilt hauptsächlich den Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren, die wir im Walde finden mögen. Was die anderen Wildfrüchte anbetrifft, können wir mit unseren Garten-erzeugnissen keine Vergleiche ziehen, da wir sie dort nicht angepflanzt haben, wiewohl sie unsere Ernährung wertmässig bereichern könnten. Wir sehen uns demnach genötigt, sie in der freien Natur zu suchen.

Da die Wildfrüchte ihren Standort selbst wählen, gedeihen sie unter den besten, biologischen Bedingungen. Ist der Boden müde und arm geworden, dann wandern sie weiter. Sie bürgen daher immer für einen reichen Gehalt an Nähr- und Vitalstoffen. Viele Wildbeeren helfen uns, die Blutgefässe elastisch und jung zu erhalten; andere wirken auf die Drüsen. Gelegentlich hört man behaupten, dass gewisse Vogelarten, vor allem Papageien und Adler, ihr Alter der Ernährung mit Wildfrüchten zu verdanken haben.

Das Sammeln von Wildfrüchten verschafft uns eine wunderbare Gelegenheit, uns mit der Natur verbunden zu fühlen. Der Aufenthalt in würziger, frischer Luft, vormerklich im nervenstärkenden Walde, die natürliche Bewegung und Atmung im Freien sind alles Vorzüge, die besonders dem übermüdeten Städter gesundheitlich sehr zugute kommen. Auch für Kinder bedeutet diese Beschäftigung eine wun-

derbare Abwechslung und hilft sie zudem zu erspriesslichem Arbeiten zu erziehen.

### Sauerdorn, *Berberis vulgaris*

Sobald dieser Wildbeerenstrauch mit seinen scharfen Dornen zu blühen beginnt, erfreut er uns mit seinen goldgelben Traubenblütchen, die sich im Laufe des Sommers bis zum Herbst in längliche, rotleuchtende Beeren verwandeln, so dass die ganzen Büsche eine Augenweide für uns sind. Besonders, wenn wir im Unterengadin dem Inn entlang wandern oder auch von Chiavenna nach Maloya hinaufgehen, begrünnen sie uns auffallend lebhaft. In kleinen Trauben hängen die Sauerdornbeeren an den stacheligen Sträuchern, und gerade dieser Dornen wegen braucht es zum Pflücken etwas Erfahrung, sonst kann man sich die Hände unangenehm zerstechen. Der Name Sauerdorn verrät uns, dass die Früchte dieses Strauches sauer sind. Dem ist tatsächlich so, denn sie sind sehr reich an Apfel- und Zitronensäure. Erfreulicherweise enthalten sie zugleich aber auch reichlich Ascorbinsäure, also das sogenannte Vitamin C. Vielerorts kennt man die Früchte des Sauerdornstrauches auch unter dem Namen Berberitzenbeeren, was von der lateinischen Bezeichnung *Berberis vulgaris* abgeleitet worden ist.

Aus den reifen Früchten kann man eine wunderbare Konfitüre oder ein Mark, wie auch einen schmackhaften, durststillenden Sirup bereiten. Beide Erzeugnisse sind für uns gesundheitlich sehr vorteilhaft, helfen sie uns doch, unseren Vitamin-C-Bedarf decken.

### Sanddornbeeren, *Hippophae rhamnoides*

Der olivgrüne Sanddornstrauch ist voll langer schmaler Blättchen, die je nach der Sonnenstrahlung ganz silbern glitzern. Im Herbst weisen seine weiblichen Pflanzen schöne orange-goldene Beeren auf,

die unter den bei uns wachsenden Wildfrüchten den grössten Gehalt an Vitamin C besitzen. Wenn sie sehr gut ausgereift sind, schmecken sie sauersüss und herb. Sie haben eine solch zarte Haut, dass es schwierig ist, sie zu pflücken, ohne sie gleichzeitig zu zerdrücken. Die Beeren eignen sich vorzüglich zur Herstellung von Mark. Will man den herben Geschmack etwas brechen, dann ist es vorteilhaft, eine Mischung mit Hagebuttenmark vorzunehmen. Im Biosanddorsan ist diese Kombination verwirklicht worden. Wer den Sanddornstrauch noch nicht kennt und sich dennoch zum Sammeln seiner Früchte entschliesst, findet ihn an den Flussläufen der Voralpentäler, bei uns vormerklich im Unterengadin, im Puschlav und auch im Tessin.

#### **Hagebutten, *Rosa canina***

Die wilde Rose, bei uns als Hagröschen bekannt, verwandelt sich bis zum Herbst zur sogenannten Hagebutte. Diese leuchtend rote Frucht bildete seit jeher den beliebten Rohstoff zur Zubereitung einer schmackhaften Konfitüre. Diese ist vor allem im Elsass, im Baselland wie auch in der Stadt Basel als Buttemost wohlbekannt. Auch diese Wildfrucht ist Vitamin-C-reich und besitzt gleichzeitig noch eine leicht anregende Wirkung auf die Nieren. Getrocknete und geschnittene Früchte, bei denen man den feinen Fruchtfleum weggeblasen hat, eignen sich sehr gut als Getränk, ebenso die Kernen, aus denen man sich früher immer den Hagebuttentee herstellte. Heute ist dieser Tee, gemischt mit Karkade, in kleinen Beuteln erhältlich, und er ist in dieser Form auch in Gaststätten sehr beliebt geworden.

#### **Schwarzdorn, Schlehdorn, *Prunus spinosa***

Der Schwarzdorn ist im Frühling mit seinen schönen, weissen Blüten eine Zierde der erwachenden Natur. Seine Blättchen gehören zur beliebten Frühlingstee-Mischung. Bereitet man lediglich aus den Schwarzdornblättern einen Tee, dann kann dieser den Schwarztee ersetzen.

Röstet man die Blätter, die sich dadurch rollen, dann kann man sie förmlich mit dem Schwarztee verwechseln. Auch bei gerösteten Brombeerblättern ist dies der Fall.

Die schwarzblauen, vollreifen Beeren ergeben einen blauroten Sirup, der stark blutbildend ist. Wenn man ihn mit Honig und Traubensaft zubereitet, ist er noch wirksamer als sonst. Manchem bleichen, schwächlichen Kinde kann die Einnahme dieses Sirups wieder auf die Beine helfen.

#### **Der schwarze Holunder, *Sambucus nigra***

Der Holunderbusch zielt mit seinen weissen Blütendolden im Wiesland manchen unscheinbaren Schopf auf malerische Weise. Er kann sich auch in unseren Gärten breitmachen, doch finden wir ihn auch in lichten Wäldern und an Bach- oder Flussufern. Seine Blüten haben einen betäubenden Geruch, den nicht alle lieben. Sie gehören zu den schweisstreibenden Mitteln, weshalb man sie gerne als heissen Tee bei Fieber und Schwitzanwendungen zuzieht. Auf dem Lande bereitete man früher aus den Blütendolden mittels Kuchenteig Holunderküchlein, doch ist hierüber kein gesundheitlicher Nutzen bekannt.

Die Beeren besitzen keine schweisstreibende Wirkung. Sie eignen sich indes vorzüglich zur Bereitung von Holundergelée und sind auf diese Weise geschmacklich und gesundheitlich am vorteilhaftesten einzunehmen. Besonders auf dem Lande schätzt man diesen blutbildenden Gelée sehr. Viele lieben zwar auch die gewöhnliche Beerenkonfitüre oder gar das Holundermus. Besonders auf dem Lande haben diese beiden ihre getreuen Liebhaber, während sie wieder anderen gar nicht mundet. Geniesst man die Beeren roh, dann muss man darauf achten, nur sehr wenig einzunehmen, da sie sonst Übelkeit hervorrufen können. Vielen sind sie überhaupt nicht bekömmlich. Ja, bei etlichen kann sich sogar durch den Genuss von rohen Holunderbeeren Brechreiz auslösen.

### **Der rote Holunder**

Wenn man die reifen Beeren des roten Holunders zerquetscht und stehen lässt, bildet sich obenauf eine Ölschicht, woraus hervorgeht, dass die Beeren dieser Holunderart sehr viel Öl enthalten. Wie bekannt, soll dieses Öl sehr wertvoll und heilwirkend sein und sich daher gut für Heilsalben eignen. Zu Nahrungszwecken wird er indessen weniger zugezogen, da er unliebsame Störungen verursachen kann.

### **Wacholder, Reckholder, Juniperus communis**

Bei uns wächst der Wacholder vormerklich als Strauch in den Bergen. In anderen Ländern, wie in Nordamerika, kann er sich zum Baum entwickeln. Er gedeiht jedoch auch in der Ebene, hauptsächlich in Moorgegenden. Bekanntlich ist der Absud der jungen Zweige als heilwirkender Badezusatz vorzüglich für Rheumatiker und Arthritiker. Der Genuss der Beeren vermehrt die Ausscheidung der harnsauren Stoffe durch den Urin, was sich bei Gicht und Rheuma günstig auswirken kann. Man muss allerdings dabei beachten, die Einnahme in mässigem Rahmen zu halten, denn dadurch wird die Nierentätigkeit angeregt, während ein Zuviel die Nieren reizen kann. In solchem Falle, wie auch bei Nierenentzündung, darf man den Wacholder nur homöopathisch einnehmen. Bei starken Verschleimungen, so bei Asthma, wirkt sich der Wacholderextrakt sehr günstig aus. Überhaupt vermindert die längere Einnahme von Wacholderlatwerge die Empfänglichkeit für Erkältungen und Katarrhe, und zwar infolge ihres Gehaltes an antiseptisch wirkenden Stoffen.

Vor allem eignen sich die Beeren des Bergwacholders zur Zubereitung von Latwerge. Soll diese ihre volle Heilwirkung entfalten können, dann darf man sie nur mit Honig süssen.

### **Preiselbeeren, Vaccinium Vitis Idaea**

Finnland bringt auf seinem Moorboden die kräftigsten Preiselbeeren hervor, denn diese Beere liebt den sauren Boden und gedeiht daher auf schwarzer Moorerde am günstigsten. Sie ist bekanntlich die einzige Frucht, die einen Säureüberschuss aufweist. Jedoch enthält sie einige sehr wertvolle, organische Säuren, die sowohl mit ihrer Heilkraft wie auch mit der guten Haltbarkeit des Preiselbeerkompottes im Zusammenhange stehen. Verdünnter Preiselbeersirup ist ein altbekanntes, gutes Fiebermittel. Sowohl der Kompott aus Preiselbeeren wie auch der Sirup sind leicht harntreibend.

### **Heidelbeere, Vaccinium Myrtillius**

Überall sind Heidelbeeren sehr beliebt, und vor allem freuen sich die Kinder, wenn sie auf Wanderungen durch Wälder und in den Bergen diese schmackhaften Früchte finden und geniessen können. Regenreiche Sommer schaden der Ernte und lassen die Beeren oft leicht bitterlich werden, während eine trockene, sonnenreiche Reifezeit wunderbare Früchte zeitigt. Manche Kranke, besonders Leberleidende, müssen Früchte meiden, weil sie ihnen nicht zuträglich sind, wohingegen Heidelbeeren keine Störungen verursachen. Selbst der Zuckerkranke darf sie geniessen, da sie viel Nährsalze und wenig Kohlenhydrate besitzen. Zusätzlich bildet auch der Heidelbeerblätterttee einen vorzüglichen Heiltrank für sie.

Früher war es üblich, die Heidelbeeren zu kochen, seit man aber den Wert der Rohkost erkannt hat, bevorzugt man die rohen Beeren. Auch im Birchermüesli sind sie sehr geschätzt. Beliebt sind sie zerdrückt als Beigabe zum Joghurt. Eine schmackhafte, wertvolle Bereicherung für die gesunde Küche bildet auch die aus den Heidelbeeren gewonnene Konfitüre, ebenso der Heidelbeergelée.

### **Die Arbeit ein Vergnügen**

Der eine ist träge, der andere jagt,  
Ein jeder sich über das Leben beklagt!

Die Arbeit wird meist nur in Hast getan,  
Damit das Vergnügen beherrschen uns kann.

Doch wenn nicht die Arbeit Vergnügen schon ist,  
Du niemals im Leben recht glücklich bist!