Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 2

Artikel: Sanddorn
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970308

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: 17.07.2025

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

wird und womöglich noch zusätzlich auf die Einnahme von Urticalcin. Dies kann sich regenerierend, mit der Zeit sogar heilend auswirken. Beim beunruhigenden Auftreten von Herzklopfen leistet der Wolfstrapp, bekannt unter dem Namen Lycopus virgibicus oder europäus, die besten Dienste. Auch jene, die sich gesund fühlen, ziehen Nutzen aus dem reichen Gehalt der Brunnenkresse, die uns als Salat daher äusserst dienlich ist.

Es ist nicht zuviel gesagt, wenn man Nasturtium als den wertvollsten und gesündesten Salat bezeichnet. Nebst der Kapuzinerkresse verfügt diese Kresseart über die meisten Vitalstoffe im Vergleich zu allen anderen bekannten Salaten, die auf die endokrinen Drüsen und das Lymphsystem günstig einwirken. Auch der Nasturtiumextrakt leistet als Frischplanzenpräparat gute Dienste, wenn es an frischen Pflanzen zur Salatbereitung mangeln sollte.

Sanddorn

Orangengelb leuchten die Beerenfrüchte des Sanddornstrauches aus den olivengrünen schmalen Blättchen hervor. Will man nun aber die vollreifen Beeren plücken, dann muss man sehr sorgfältig mit ihnen umgehen, denn sie besitzen eine äusserst zarte, dünne Haut, die dem geringsten Druck nachgibt, indem sie platzt. Auch sonstwie ist das Sammeln der Beeren erschwert, denn der Strauch ist überaus dornig. Gleichwohl möchte man sich diese Wildfrüchte nicht vorenthalten, da sie am meisten Vitamin C besitzen. Die Beeren munden zwar roh gegessen nicht besonders, sind sie doch sehr sauer und geschmacklich nicht besonders sympathisch. Sanddornpasten sind zwar sehr beliebt, ebenso der Sanddornsirup, besonders, wenn dieser mit Honig und Fruchtsaftkonzentrat gesüsst worden ist. Sanddorn-, Berberitzen- und Hagebuttenmark sollte man stets abwechselnd geniessen, da es sich hierbei um die zwei besten Vitamin-C-Lieferanten handelt. Auf diese Weise können wir auf natürliche Art unseren Vitamin-C-Bedarf, der doch so wichtig ist, genügend decken, und zwar hauptsächlich dann, wenn wir uns gleichzeitig auch noch Zitrusfrüchte zuhalten. Wir brauchen uns daher nicht künstlichen Vitaminen und Brausetabletten zuzuwenden, denn es dient unserem eigenen Interesse, ruhig darauf zu verzichten. Sollte sich überflüssiges Vitamin C in unserem Körper angesammelt haben, dann scheidet es die Niere ohnedies wieder aus.

Heidelbeeren

Der Leberkranke, der meist auf Früchte verzichten muss, kann Heidelbeeren in der Regel noch ohne Störung geniessen. Auch dem Zuckerkranken ist sie als gesunde Frucht meist bekömmlich. Selbst die Blätter gehören zu den pflanzlichen Heilmitteln für ihn. Da die Heidelbeeren in den Wäldern wild wachsen, und zwar bis auf 2000 Meter Höhe hinauf, sind sie jedem zugänglich, der sich bemüht, sie zu ernten. Die niedrige Pflanze liebt sauren, humusreichen Waldboden. Diesen bevorzugt auch ihre grössere Schwester, die aus den Staaten stammt, wo sie gezüchtet worden ist. Ihre Sträucher sind bedeutend höher und ihre Früchte weit grösser. Sie werden dort als Blaubeeren bezeichnet. Auch in unseren Gärten werden sie immer mehr heimisch und beginnen die wildwachsenden Heidelbeeren deshalb mehr und mehr zu verdrängen. Allerdings sind diese aromatischer und reicher an Vitalstoffen als die erwähnten Blaubeeren, die vier- bis fünfmal grösser sind als ihre kleine Waldschwester.

Nebst der günstigen Wirkung auf Leber und Bauchspeicheldrüse soll der dunkelblaue Farbstoff der Heidelbeeren auch noch vorteilhaft auf die Niere wirken, soll er doch die Bildung von Nierensteinen