

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 9: Schleudertrauma : Halswirbel haben viele Tücken

Artikel: Beeren : gefürchtet und begehrt
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557979>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

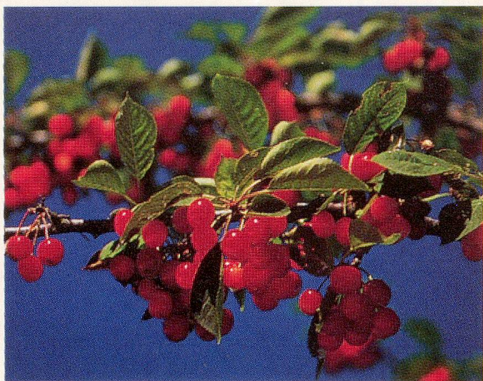
Terms of use

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

Beeren: gefürchtet und begehrt



Fast jedermann kennt und schätzt sie: Johannisbeeren

Die Tollkirsche trägt ihren Namen zu Recht: der Genuss der Beeren macht im wahrsten Sinn des Wortes «toll» – wenn man's überlebt. «Toll» bedeutet eigentlich «verrückt, enthemmt, entfesselt», ein Zustand, der vom bewusstseinsverändernden Gift der Tollkirsche verursacht wird.



Im Sommer und Herbst lachen uns zahlreiche rot und schwarz glänzende Beeren von Bäumen, Sträuchern und Stauden entgegen. Kein Kind kann von allein diesen Verlockungen widerstehen, selbst Erwachsenen fällt das noch oft schwer. Viele der bunten Früchte schätzen wir als wohlschmeckende und gesunde Abwechslung auf unserem Speisezetteln. Doch beim Verzehr von wildwachsenden Beeren ist grösste Vorsicht geboten, da unter ihnen auch äusserst giftige Exemplare zu finden sind. Die attraktiven Farben, der süsse Geschmack, aber auch die Giftigkeit mancher Beeren sind keine zufälligen Launen der Natur, sondern haben ihren Sinn und Zweck.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, weshalb viele Beeren die wohl auffallendste aller Farben tragen? Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Hagebutten, die Früchte des Weissdorns, der Eibe, des Pfaffenhütchens – alle sind sie rot gefärbt. Offensichtlich wollen sie auf sich aufmerksam machen. Dabei haben es die beerentragenden Pflanzen nicht auf den Menschen, sondern in erster Linie auf die Vogelschar abgezielt. Die Absicht, die dahintersteht, ist raffiniert: Die Vögel sollen die Früchte fressen und die darin enthaltenen Samen verbreiten. Denn beim Passieren des Magens und des Darmtraktes wird zwar das Fruchtfleisch verdaut, die Samen hingegen bleiben erhalten und werden unversehrt wieder ausgeschieden. Oftmals in etlicher Entfernung von der Mutterpflanze und zudem mit wachstumsförderndem Dünger versehen, kann der Samen auskeimen. Auch dafür, dass die Frucht erst gefressen wird, wenn die Samen fertig entwickelt sind, hat die Natur gesorgt: Solange die Früchte unreif sind, sind sie unauffällig grün gefärbt und auch geschmacklich wenig attraktiv. Erst wenn sie ausgereift sind, leuchten sie in bunten Farben und locken so die Liebhaber an.

Meist lassen die Vögel nicht lange auf sich warten. Aus eigener Anschauung kennt wohl jedermann die Starenschwärme, welche – zum Leidwesen manchen Landwirtes oder Gartenbesitzers – über Kirschbäume, Weinstöcke und andere Beerenkulturen herfallen.

«Mörderin» und Helferin

Die hinsichtlich Giftigkeit berüchtigtste einheimische Beere ist wohl die Tollkirsche (*Atropa belladonna*). Die mehrjährige, ästig verzweigte Staude ist nicht selten in Wäldern und in Waldlichtungen anzutreffen. Mit einer Wuchshöhe von 50 bis 150 Zentimetern ist sie eine auffällige Erscheinung. Die schmutzig-violetten, glockenförmigen Blü-

ten erscheinen von Juni bis August. Dann reifen die schwarz glänzenden Beeren heran, welche von der Form her an kleine Tomaten erinnern. Tatsächlich sind Tollkirsche und Tomate miteinander verwandt: Beide gehören sie der Familie der Nachtschattengewächse an. Zwar ist die ganze Pflanze stark giftig, doch bilden vor allem die verführerischen Beeren eine tödliche Gefahr.

Die Tollkirsche hat aber – wie viele andere Giftpflanzen – auch ihre positive Seite, indem sie eine wichtige Heilpflanze ist. Verwendet werden in erster Linie die getrockneten Blätter und Wurzeln. Wirksam ist die Pflanze bei Spasmen, kolikartigen Schmerzen im Bereich des Magen-Darm-Traktes und der Gallenwege. Wegen ihrer starken Giftigkeit ist *von einer Selbstanwendung dringend abzuraten*. Die Tollkirsche darf nur in Form von kontrollierten Fertig- arzneimitteln eingenommen werden.

In frühen Zeiten war die Tollkirsche ein wichtiger Bestandteil vieler Liebestränke. Daneben verarbeitete man sie zu sogenannten Hexensalben, die auf die Schleimhäute der Genitalgegend, auf die Stirn und unter die Achselhöhle gerieben wurden und Rauschzustände hervorriefen. Der botanische Artname «belladonna» bezieht sich auf ihre Fähigkeit, die Pupille erweitern zu können, was sich im Altertum die Frauen zunutze machten, um ihren Augen mehr Glanz zu verleihen.

Man mag sich fragen, weshalb es überhaupt giftige Beeren gibt. Gift ist für die Pflanze eine Möglichkeit, hungrige Mäuler fernzuhalten, welche beim Fressen der Früchte die Samen zerstören und somit der Verbreitung der Pflanze im Wege stehen. Viele in Beeren enthaltene Giftstoffe richten sich gegen Mäuse und andere vierbeinige Samenräuber. So kommt es, dass zahlreiche Beeren für Säugetiere – also auch für den Menschen – giftig sind, während sie die Vögel unbeschadet lassen. Die Tollkirsche ist ein Beispiel dafür.

Beliebt bei Vögeln und Druiden

Zur Lieblingsnahrung von Amseln und Drosseln gehören die leuchtend orangefarbenen Früchte der Eberesche (*Sorbus aucuparia*), die besser unter dem Namen Vogelbeerbaum bekannt ist. Der lateinische Beiname «aucuparia» ist aus «avec capere» entstanden, was soviel heisst wie «Vögel fangen». Tatsächlich verwendete man in früheren Zeiten die begehrten Früchte als Lockmittel für den Vogelfang.

Der Name Eberesche (ursprünglich Aberesche) bedeutet «falsche Esche». Ohne Zweifel ähneln die gefiederten Blätter denjenigen der Esche. Verwandtschaftlich hat der Vogelbeerbaum hingegen mit der Esche nichts zu tun, vielmehr gehört er der

Die Blasen-Tropfen Cystoforce enthalten auch Auszüge der Tollkirsche. Das Mittel ist angezeigt bei Blasenschwäche, Blasenkatarrh und Bettnässen. Die Tollkirsche ist zudem in der Homöopathie von Bedeutung. Cystoforce in D nicht im Handel. Dafür Atropa Belladonna D4 in Apotheken.

**Wer bekommt's zuerst?
Ein Zedernvogel füttert seine Brut mit roten Beeren, auf die alle scharf sind.**



Vogelbeeren gegen Heiserkeit

Alfred Vogel empfiehlt Vogelbeeren als zuverlässiges Mittel gegen Heiserkeit. Man kaut die Beeren in frischem oder getrocknetem Zustand, wobei man den Saft so lange wie möglich im Mund behält, um eine optimale Wirkung auf den Rachen zu erzielen.

Familie der Rosengewächse an. Der bis zu 15 Meter hohe Baum kommt in lichten Laub- und Nadelwäldern vor, an Waldrändern und auf Weiden.

Als einzige Laubbaumart steigt die Eberesche in den Alpen bis zur Baumgrenze hinauf. Vielleicht liegt darin der Grund, dass bei den Kelten die Eberesche als Lebensbaum galt. Die Dru-

iden sprachen ihr die Kraft zu, vor Unheil und bösem Zauber zu schützen, weshalb sie ihre heiligen Stätten mit diesen Bäumen bepflanzen. Auch in der germanischen Mythologie galt die Eberesche als glücksbringender Baum.

Verdauungsförderer und Seelenretter

Die braunvioletten, blaubereiften Beerenzapfen des Wacholders (*Juniperus communis*) sind zwar nicht so farbenprächtig wie diejenigen der Eberesche; trotzdem werden auch sie von gewissen Vögeln als nahrhafte Kost geschätzt. Nicht umsonst trägt die Wacholderdrossel ihren Namen. Auch dem Menschen sind die getrockneten Beeren dienlich, doch leider werden sie nur selten verwendet. Am ehesten sind einem die dunklen Kügelchen vom Sauerkraut her bekannt. Sie wirken verdauungsfördernd und machen so das Kraut bekömmlicher. Die Beeren, die ein ätherisches Öl enthalten, wirken auch harntreibend und werden zur Durchspülungs-Therapie bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege verwendet.

Der Wacholder ist ein aufrechter Strauch mit nadelförmigen, stachelspitzigen Blättern und kommt auf sonnigen Magerweiden, an Felsen, in lichten Wäldern und auf Heiden vor. Er ist verwandt mit den zapfentragenden Fichten, Tannen, Föhren und Lärchen, weshalb man korrekterweise nicht von Beeren, sondern von Beerenzapfen spricht. Diese sind übrigens nicht an jedem Wacholderstrauch zu finden. Als Ausnahme unter den einheimischen Nadelhölzern ist die Art zweihäusig, was bedeutet, dass es männliche und weibliche Exemplare gibt. Nur die weiblichen Wacholdersträucher bilden Beerenzapfen. Und sie nehmen sich viel Zeit dafür: Zwei Jahre dauert es, bis eine Wacholderbeere herangereift ist.

Das Fusspflege-Öl **Juniperosan** enthält Tinkturen aus Wacholderholz, Wacholderspitzen, Wacholderbeeren sowie Wacholderöl. Es fördert die Hautdurchblutung und pflegt müde Füße. Zudem macht das Pflanzenöl rissige und raue Haut geschmeidig und schön.

Auch im **Po-Ho-Öl** ist unter anderem das ätherische Öl von Wacholderbeeren enthalten. Es eignet sich als Einreibe- und Inhalationsöl bei Erkältungen, Katarrh und Schnupfen sowie bei Husten und Heiserkeit (D: Bi-Vo-Öl).

Wer den Geschmack von Wacholderbeeren kosten möchte, dem sei die **Wacholder-Latwerge** empfohlen, ein herbaromatischer Brotaufstrich.

Der Wacholder gehört zu den «Todesbäumen», die noch heute bevorzugt auf Friedhöfen angepflanzt werden. Die Seelen der Verstorbenen, so glaubte man früher, könnten sich im Baum verbergen und durch bestimmte Umstände wieder zum Leben zurückkehren. Diese Kraft, die man dem Baum zusprach, wird auch im Namen «Wacholder» deutlich. Er ist ein Wach-halter, der die Sterbenden am Leben erhalten kann. Während den grossen Pestzeiten des Mittelalters versuchte man den Tod fernzuhalten, indem man mit glühenden Wacholderholzscheiten die Krankenstuben ausräucherte. ●

Die beliebtesten Beeren und ihre Verwendung

Erdbeeren und Himbeeren: sehr vitaminreich, blutreinigend und wasserlösend, eisen- und phosphorhaltig. Wirken morgens, nüchtern oder vor dem Essen am besten. Nesselausschlag ist meistens ein Hinweis auf eine überschnelle Entgiftung und keine Allergie.

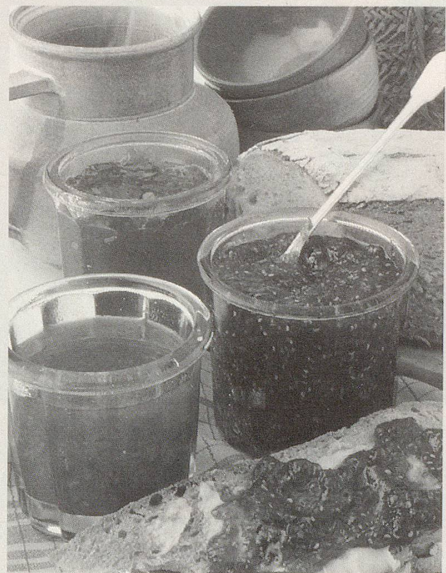
- Frische Früchte: Kur gegen Gicht oder Harngriss; einige Tropfen Essig machen die Beeren leichter verdaulich.
- Blätter: trocknen und in grossen Gefässen für Teezubereitung aufbewahren.
- Wurzeln: im Herbst oder Frühjahr ernten; ergeben einen sehr guten Tee gegen Durchfall und Gicht (der Urin färbt sich rot).

Brombeeren und Heidelbeeren: die reife Brombeere ist abführend, die grüne verstopft, beide sind äusserst vitaminreich.

- Brombeersaft/Blaubeersirup: gegen Durchfall, auch bei Neugeborenen, sowie gegen Angina und Lungenerkrankungen.
- Brombeerblätter: im Frühling pflücken, Tee hilft bei Durchfall, Angina, Zahnfleischentzündungen, Bläschen im Mundraum (gurgeln!). Die gleiche Wirkung zeigen Blaubeerabsud oder zerkaute frische Blaubeeren.
- Blaubeersirup, -likör, -gelee: bei Darm-, Seh- und Kreislaufstörungen.

Schwarze, rote Johannisbeeren und Stachelbeeren: besonders die schwarzen Johannisbeeren sind sehr reich an Vitamin C. Stachelbeeren und rote Johannisbeeren besitzen dieselben Eigenschaften, aber in schwächerer Form.

- Johannisbeersaft, -wein, -likör galten allgemein als Elixiere für ein langes Leben, was die grosse Vielfalt der Rezepte erklärt. Johannisbeergetränke sind leicht zuzubereiten.
- Schwarzer Johannisbeersaft: gegen Müdigkeit, Rheuma und Arthritis.
- Blätter: vor oder nach der Beerenblüte ernten; der Tee hilft bei Rheuma und Blasenentzündungen.



Rote und schwarze Beeren kann man zur Saft-, Likör- und Marmeladenzubereitung wunderbar mischen.