Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 3: PMS - die Tage vor den Tagen : die Ursache und die probaten Mittel

Rubrik: Die praktische Seite

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.

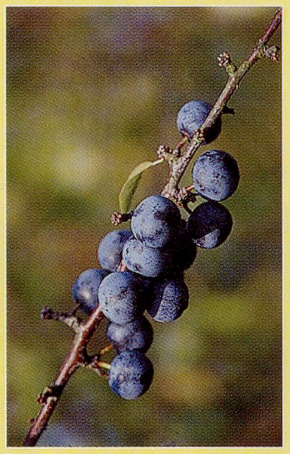
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 28.05.2025

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

Schlehdorn

Schneeweisse Blüten, blauschwarze Früchte und dunkle Dornen – so präsentiert sich der Schlehdorn in seinem schönen Frühlingsgewand. Er wächst an Waldrändern und als Teil von Hecken. Hier können Vögel im Schutz der Dornen nisten; ohne dass Katzen oder Marder sie anfallen. Die zu den Rosengewächsen gehörende Pflanze besitzt einen kultivierten Verwandten, den Zwetschgenbaum. Die Verwandtschaft hört auf, wenn es um den Genuss der rohen Früchte geht. Diejenigen des Schwarzdorns oder wilden Zwetschgenbaums, wie der Schlehdorn auch heisst, schmecken sehr scharf und sind roh ungeniessbar. Zu Mus, Saft, Marmelade oder Wein verarbeitet entfalten sie, im mehrmaligen Herbstfrost gereift, einen köstlichen Geschmack. Die Blüten soll man im Frühling, an trockenen Tagen, kurz bevor sie im schönsten Weiss ihrer Blüte stehen, ernten.



Schlehdorn, so liesse sich reimen, bringt den Darm in Form – als Tee und Tinktur, aber längst nicht nur. Als mildes Abführmittel für Kinder ist der Schlehdorn sehr beliebt. Je nach Verarbeitung und je nachdem, ob man die Beeren, die Blüten, die Blätter oder die Rinde verwendet, sind die Heilwirkungen der Schlehe sehr verschieden. Zusammen mit einer Anzahl weiterer Kräuter wie z.B. Löwenzahnwurzel, Pfefferminz- und Ringelblumenblüten bewähren sich immer wieder Tees aus Schlehdornblüten. Sie regen die Verdauung an und wirken entgiftend. Der aus den Beeren ausgepresste Saft hilft bei entzündetem Zahnfleisch sowie als Aperitif bei Appetitlosigkeit. Dafür sorgen die Gerbstoffe und Fruchtsäuren, der Fruchtzucker wie auch der ansehnliche Vitamin C-Gehalt in den dunklen, traubenartigen Früchten. • CU

Gut zu wissen:

Kurse, Seminare, Tagungen:

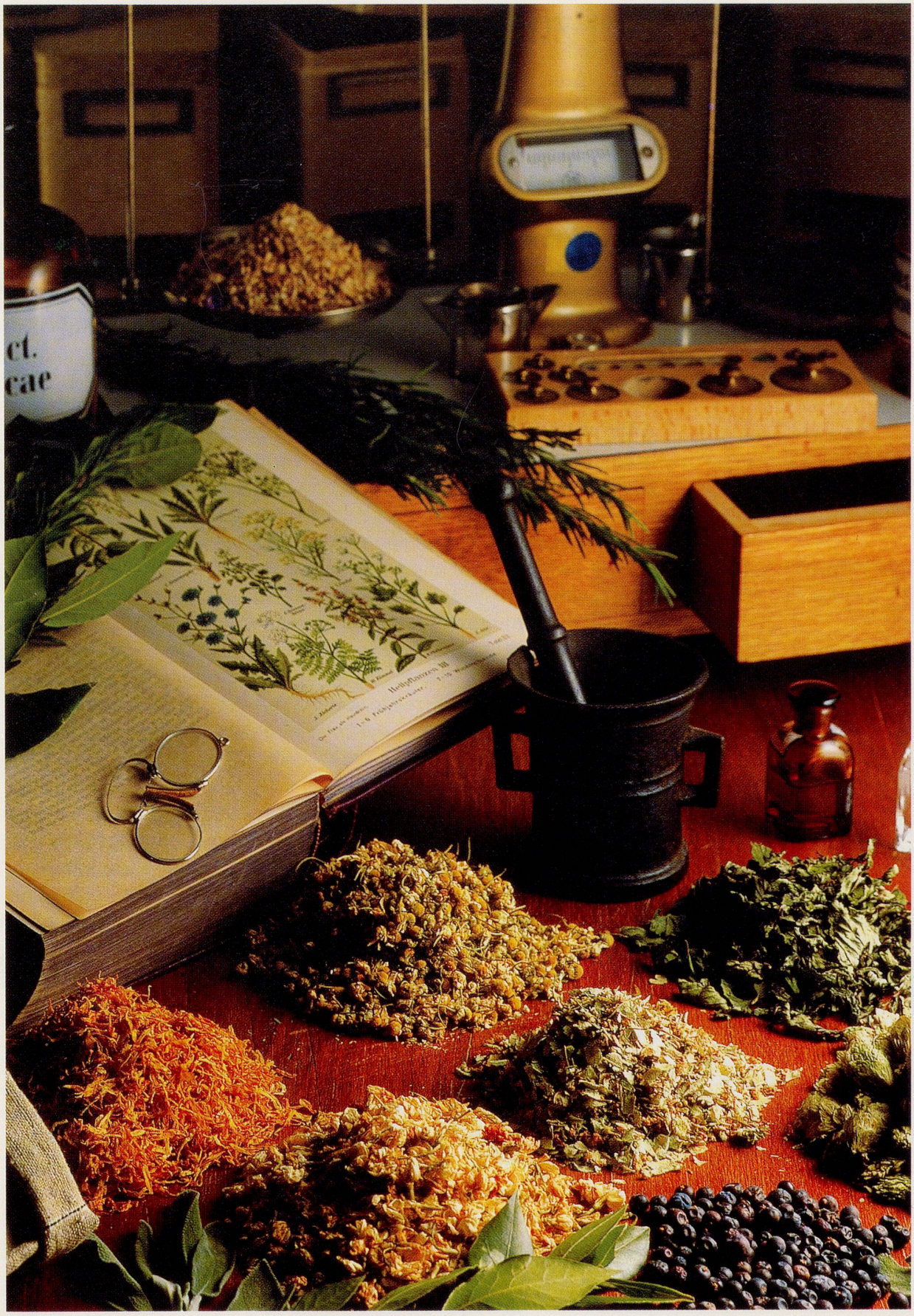
13.3. Rapperswil (Hotel Kreuz, Jona): Wechseljahre – Auftakt in eine neue Lebensphase, Vortrag von Monika Scheuzger (mit Unterstützung der Bioforce), gleicher Vortrag am **19.3. in Zug** (Schulhaus Herti), am **20.3. in Winterthur** (Hotel Wartmann), am **25.3. in Balsthal** (kath. Pfarreiheim), am **27.3. in Kloten** (Büecheler-Hus) und am **16.4. in Brig** (kath. Pfarramt Jesu Kreuz), Beginn jeweils 20.00. Uhr, weitere Daten folgen, *Info: M. Scheuzger, Tel. CH 041/66 75 82*

26.3. Teufen/AR: Ernährung für den ganzen Menschen, Tagesseminar mit Frau Dr. med. D. Kähler, *Info: Fernblick – Haus der Begegnung, Tel. CH 071/33 11 48*

19.3. Näfels (Rest. National, 14.30 Uhr): Vom Samen zum pflanzlichen Heilmittel, Vortrag von E. Rappold, Bioforce, *Info: Volksgesundheit Schweiz, Sektion Glarnerland, Tel. CH 058/64 11 81*

Ferien:

23. – 30.3. Heiligkreuz: Heilfasten mit Atemtherapie und Rückenschulung, *Info: Lydia Arnold, Tel. CH 044/26 253*

NATURAmuba vom **8. – 17.3.96** in Basel: Wir laden Sie herzlich ein zu einer Erfrischung am A. Vogel-Stand (**Halle 411, Stand B21**). Unser NATURAcocktail wird auch Ihnen munden.

In Grossvaters Kräuterapotheke ▶