

# Heilkraft und Gaumenfreude zugleich

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 7: **Galle, Blase, Nieren : wie der Stein ins Rollen kommt**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558050>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Heilkraft und Gaumenfreude zugleich

Wie schmackhaft und bekömmlich die in der eigenen Region zur richtigen Jahreszeit gereiften Früchte sind, erleben wir Jahr für Jahr, wenn die ersten Erdbeeren auf den Tisch kommen – vor allem, wenn wir geduldig auf die eigene Ernte warten konnten und nicht mit der schon im Frühjahr angebotenen Importware unsere Geschmacksnerven strapazierten. Wußten Sie, daß man mit Erdbeeren auch kuren kann?

Die Erdbeeren spielen tatsächlich eine bedeutende Rolle in der Volksheilkunde. Schon seit alten Zeiten sind sie mit Legenden und Sagen verknüpft. Sie gedeihen vor allem auf eisenhaltigen Böden und verdanken diesem Ei-

sen ihren wunderbaren aromatischen Geschmack. Andererseits ist es bei manchen Menschen gerade dieses Eisen, das eine Allergie, nämlich den Nesselausschlag, hervorrufen kann. Alte Volksheilkundebücher preisen die Erdbeere als Mittel gegen Gicht. Auch bei Nierensteinen, Leberleiden Gelbsucht, Magen- und Darmbeschwerden sowie bei Hautkrankheiten brachten Erdbeerkuren Linderung. Im Altertum war außerdem die anregende Wirkung der Erdbeeren auf Herz und Kreislauf bekannt.

## Erdbeerkur

Bei einer Erdbeerkur werden täglich bis zu einem Kilo Erdbeeren gegessen. Ergänzt wird die Kur mit frischem Salat und leichtem Gemüse. Zusammen mit Sauermilchprodukten macht man auf diese Weise eine ideale Schlankheitskur. Bei chronischer Verstopfung empfiehlt es sich, am Morgen als erstes ein Schüsselchen Erdbeeren zu genießen. Daß damit auch gleichzeitig schon oft Zahnfleischblutungen behoben werden konnten, hängt mit dem hohen Gehalt an Vitamin C zusammen.

## Frisch-Erdbeerhonig

### Zutaten für 4 Personen:

500g Walderdbeeren oder Gartenerdbeeren mit der gleichen Menge Honig langsam und gut verrühren, bis sie püriert sind, und in zuvor mit heißem Wasser sauber gespülte Gläser abfüllen. Luftdicht abschließen.

Achtung: Dieser Frisch-Erdbeerhonig ist sehr reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Da wir ihn aber nicht erhitzt und damit keine wichtigen Inhaltsstoffe zerstört haben, ist er auch nur für kurze Zeit, höchstens etwa zwei Wochen, haltbar. Es empfiehlt sich deshalb, diese Köstlichkeit kühl aufzubewahren – und, solange möglich, immer wieder frisch herzustellen.

Bowlé  
Ein  
SommerNachts  
Traum

250g Erdbeeren  
250g Rhabarberstengel  
1EL Honig (oder Zucker)  
1l alkoholfreier Wein  
Mineralwasser

Rhabarber waschen, in 2cm lange Stücke schneiden und ohne Beigabe von Wasser auf kleiner Flamme weichkochen, auskühlen lassen.

Rhabarbermus durch ein großes Sieb streichen, damit verbleibende Fasern zurückbleiben.

Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden, mit Zucker oder Honig süßen.

Rhabarbermus über die Erdbeeren geben, über Nacht kühlstellen.

Wein kurz vor dem Servieren aufgießen, nach Belieben mit Mineralwasser ergänzen und nachsüßen.