Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 56 (1999)

Heft: 10: Bio-Weine auf Erfolgskurs

Rubrik: Praktisches und Wissenswertes

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: 08.07.2025

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

Bärentraube

Herbst und Spätherbst – das ist die Sammelzeit für die Bärentraubenblätter. Arbutin heisst die Substanz, die zu diesem Zeitpunkt in der höchsten Konzentration in den derben, ledrigen Blättern vorhanden ist. Der Tee und die Tinktur, die damit hergestellt werden, gehören zu den vielfach gelobten Mitteln bei Blasen-, Nierenbecken- und Scheidenentzündungen und werden unterstützend zur Therapie bei Nierengriess und Nierenstein angewendet.

Arctostaphylos uva ursi L. heisst das Heidekrautgewächs lateinisch. Der Strauch wird lediglich etwa 20 Zentimeter hoch und besitzt verholzte, oft am Boden aufliegende Zweige. Man findet ihn in Nadelwäldern, Mooren und Heiden in Nordeuropa bis auf die erstaunliche Höhe von über 2500 Metern. Bärentraubenblätter sind leicht mit denjenigen einer nahen botanischen Verwandten, der Preiselbeere *(Vaccinium vitis-idaea L.),* zu verwechseln. Erkennungsmerkmal: Im Gegensatz zu den Blättern der Preiselbeere sind die Bärentraubenblätter unten nicht braun punktiert. Die Preiselbeere besitzt im übrigen nur etwa ein Drittel des Arbutingehalts der Bärentraube und wirkt entsprechend schwächer. Bei uns weniger bekannt ist die Verwendung der roten, mehlhaltigen Bärentraubenbeeren. In nördlichen Gegenden werden sie traditionell dem Brot beigemischt oder zu Sirup verkocht.

Da Bärentraubenblätter neben Arbutin auch ca. 15 Prozent Gerbstoff enthalten, kann es zu Magenreizungen kommen, wenn sie längere Zeit eingenommen werden. Tee und Tinktur sollten deshalb nicht auf die Dauer verwendet werden. Da die Bärentraube zudem wehenfördernd wirkt, sollte in der Schwangerschaft ganz darauf verzichtet werden. • CU

Trauben und A.Vogel-Tipps

Sollte Dein Herz nicht gut arbeiten, dann trag in Deiner Seitentasche stets getrocknete Weinbeeren (Rosinen) bei dir und kaue davon langsam während der Arbeit. Auch das Kauen von rohen Rosmarinspitzen morgens nüchtern ist gut für das Herz. (Schwerwiegende Herzleiden können durch diese einfachen Linderungsmittel natürlich nicht behoben werden.)

Im Herbst sind Weintrauben die geeignete Basis für einzelne Safttage, die der schlanken Linie und der Verdauung zugute kommen.

Für Herzkranke ist eine Kur mit frischen Weizenkeimlingen zusammen mit reichlichem Traubengenuss oder frischem Traubensaft hervorragend. Wer an Verstopfung leidet, sollte beim Genuss von Trauben darauf achten, die Haut und die Kerne nicht mitzuessen. Dadurch werden auch Gärungen vermieden.

Iris kontra Veilchenwurz

Unser Leser, Peter Martin aus Sissach (pensionierter Drogist), schickte uns das nebenstehende Bild mit der Bemerkung:

«Ich sende Ihnen ein Bild der *grasartigen Schwertlilie,* das ich im Südtessin, am Monte San Giorgio, aufnahm. Die seltene Wildpflanze, die keine eigentliche Heilpflanze ist, kommt in der Schweiz nur dort vor. In der Drogerie verkauften wir seinerzeit sogenannte Veilchenwurzeln. Das waren Wurzelstücke von etwa sechs Zentimeter Länge. Auf einer Seite war ein Loch gebohrt, damit man sie den Kleinkindern um den Hals hängen konnte. Sie sollten das Zahnen fördern, indem die Kinder darauf herumkauten. Ob sie eine Wirkung hatten, entzieht sich meiner Kenntnis. Hingegen waren es keine Veilchenwurzeln, sondern Iriswurzeln. Wir bestellten sie unter der Bezeichnung *Rhizoma Iriridis,* und sie rochen tatsächlich nach Veilchen.»

Grasartige Schwertlilie *(Iris graminea)*