

Die Heidelbeere

Die süss-säuerliche Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*) ist nicht nur eine wahre Delikatesse, sondern wurde bereits im Mittelalter als Heilmittel gegen allerlei gesundheitliche Beschwerden eingesetzt. Sowohl die Beeren als auch die Blätter der Pflanze enthalten wertvolle Wirkstoffe.

Illustration: Gabi Kopp

1

Heidelbeeren verbessern die Kapillarfunktion, besonders die des Auges, und verfügen über entzündungshemmende Eigenschaften, was das Sehvermögen verbessern kann. Daher werden die Beeren beispielsweise zur Prophylaxe bei diabetischen Augenproblemen, Makuladegeneration oder Kurzsichtigkeit eingesetzt.

2

Heidelbeerblätter wirken durch die enthaltenen Gerbstoffe desinfizierend und wie die Beeren entzündungshemmend. Sie können gut als Tee bei Blasenentzündung verwendet werden. Alternativ kann man aus den getrockneten Beeren eine Abkochung zubereiten und täglich 450 bis 600 Milliliter davon trinken.

3

Frische Heidelbeeren wirken leicht abführend, während getrocknete Beeren zur Behandlung von Durchfall eingesetzt werden. Die leicht antibakterielle Wirkung unterstützt die Behandlung von Diarrhöe zusätzlich.

4

Wenig Fruchtzucker und arm an Kohlenhydraten – Heidelbeeren sind der perfekte Snack für Diabetikerinnen und Diabetiker. Getrocknete Heidelbeerblätter waren schon zu Grossmutterzeiten für ihre blutzuckersenkende Wirkung bekannt. Wie wissenschaftliche Studien belegen, ist dies auf den hohen Gehalt an Chrom zurückzuführen. Für 1 Tasse 1 Teelöffel getrocknete Heidelbeerblätter mit heissem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, dann absieben.

5

Bei uns in der Berg-Apotheke finden Sie neben getrockneten Heidelbeeren und ihren Blättern auch Heidelbeerprodukte in Form von Kapseln, Tabletten, Tinktur, Saft oder Gemmomazerat. Wir beraten Sie gerne!



Nelly Richina
Eidg. dipl. Apothekerin FPH und Geschäftsführerin der Berg-Apotheke by Medbase, Zürich, mit über 2000 Heilkräutern und Tinkturen