



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Heidelbeere – die „Kleine Naturapotheke“

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide, www.dr-voeller.de**

Der Name Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*) stammt vom althochdeutschen „heidbeeri“ – der „auf der Heide wachsenden Beere“. Sie ist auch als Blau-, Schwarz-, Wald- oder Heilbeere bekannt. Sie liebt nährstoffarme, saure Böden und wächst an Waldlichtungen, in Torfmooren und Heidelandschaften. Im Schweizer Kanton Graubünden gedeiht sie sogar bis auf 2.800 m Höhe.

Mythologie und Brauchtum

Nach dem Botaniker Heinrich Marzell galten in der Oberpfalz und im Böhmisches Wald jene Schwarzbeeren als besonders heilkräftig, die am Jakobitag, dem 25. Juli, geerntet wurden. Im Allgäu schrieb man diese Wirkung den zwischen Mariä Himmelfahrt am 18. August und Mariä Geburt am 8. September gesammelten Beeren zu. Im 16. Jahrhundert mischte man Heidelbeersaft mit Alaun und Galläpfeln. So entstand blaue Tinte für kunstvoll beschriebene und bemalte Bücher.

Ernte und Aufbereitung

Wildheidelbeeren reifen von Juni bis September. Sie sollten zeitnah verarbeitet, eingefroren oder bei 40 bis 50 °C getrocknet werden. Junge Blätter streift man von den Zweigen und trocknet sie im Schatten.

Wertvolle Inhaltsstoffe

100 Gramm (g) Wildheidelbeeren enthalten 61 kcal, 0,5 g Eiweiß, 0,6 g Fett, 9,7 g Kohlenhydrate aus Fruktose, Glukose und Saccharose, 4,9 g Ballaststoffe und 82 g Wasser. Hinzu kommen 1,6 g Apfel-, Wein- und Zitronensäure sowie 0,3 g Mineralstoffe, darunter Kalium, Calcium, Phosphor, Mangan, Eisen, Zink, Kupfer und Chrom. Sie liefern zudem Provitamin A, die Vitamine C, K und E, Gerbstoffe, Pektin sowie Flavonoide wie Myrtillin und 582-795 mg Anthocyane (Analysen der University of Modena and Reggio Emilia aus dem Jahr 2018).

Die Blätter enthalten Gerbstoffe, Quercetin, Neomyrtillin, Phenolcarbonsäure, Chinasäure, Mangan und Chrom. Über den Gehalt von Arbutin und freiem Hydrochinon gib es in der Literatur sehr widersprüchliche Angaben.

Heilwirkung und Anwendung

Traditionell wird Tee aus getrockneten Früchten bei Durchfall mit Gärungsercheinungen eingesetzt. Dafür kocht man drei Esslöffel Beeren 10 Minuten in einem halben Liter Wasser, seiht ab und trinkt mehrmals täglich (tägl.) etwa 50 ml. Bei Hämorrhoiden empfiehlt man 3-4 Wochen lang 2x tägl. ein Glas. Bei Entzündungen in Mund und Rachen kann der Tee zum Gurgeln verwendet werden.

Getrocknete Heidelbeerblätter ein Teelöffel tägl. über 7 Tage eingenommen können nach Gottfried Hochgruber gegen Spulwürmer helfen. Die Kur sollte nach 14 Tagen wiederholt werden. Heidelbeerblättertee wird traditionell bei Durchfall, Husten, Magenbeschwerden, Blasenschwäche und Schuppenflechte getrunken. Dazu 2 Teelöffel getrocknete Blätter mit 250 ml

kochendem Wasser übergießen, 10 min. ziehen lassen, abseihen und über 7 Tage 2-3 Tassen tägl. trinken. Anwendung maximal 5x pro Jahr. Bei Schuppenflechte wird er auch für Waschungen und Umschläge verwendet.

Frische Heidelbeeren wirken eher abführend. Ihr süß-säuerlicher, aromatischer Geschmack passt in Smoothies, Mus, Marmelade, Desserts und Salate.

Was Studien nahelegen

Der hohe Gehalt an Anthocyanen wirkt antioxidativ und gefäßschützend. Sie können Arteriosklerose vermindern und das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und koronare Herzerkrankungen senken. Auch Fettstoffwechselstörungen und Insulinresistenz können sich verbessern. In einer Studie mit 58 Probanden führten 2x tägl. 160 mg Anthocyane zu einem Rückgang von LDL-Cholesterin, Triglyceriden und Adiponektin sowie zu einem Anstieg des HDL-Cholesterins. Regelmäßiger Verzehr kann zudem das Bluthochdruckrisiko senken.

Auch Hirnfunktion, kognitive Leistungsfähigkeit und neuronale Schutzmechanismen können profitieren. Ein Wildheidelbeergetränk verbessert unmittelbar Aufmerksamkeit und Konzentration bei Kindern sowie die kognitive Leistung gesunder älterer Erwachsener. Sekundäre Pflanzenstoffe und Gerbstoffe werden von Darmbakterien verarbeitet und können dadurch die Darmgesundheit fördern.

Bei Trainierten, die 5 Tage vor einem Halbmarathon 2x tägl. 200 ml Blaubeersaft tranken, begann der Muskelkater später und fiel schwächer aus. Am Renntag war zudem ein Entzündungswert geringer. Vermutet wird, dass täglich mehr als 1 g Polyphenole aus dem Saft die Erholung nach Belastungen verbessern.

Risiken und Nebenwirkungen

75-100 g tägl. verursachen gewöhnlich keine Nebenwirkungen und werden bei Histaminintoleranz meist gut vertragen. Bio-Beeren sind im Vergleich zu Kulturheidelbeeren kaum mit Pestiziden belastet. Große Mengen können jedoch Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall auslösen. Wer Gerinnungshemmer einnimmt, sollte wegen des geringen Salicylsäuregehalts vorsichtig sein und ärztlichen Rat einholen.

Fazit

Heidelbeeren vereinen Genuss, Tradition und wertvolle Inhaltsstoffe. Besonders ihre Anthocyane machen sie für Gefäße, Stoffwechsel, Gehirn, Darm und sportliche Regeneration interessant. Frisch oder getrocknet bereichern sie eine ausgewogene Ernährung, sind aber kein Ersatz für eine medizinische Behandlung.

Tipp: Weitere Rezeptideen bieten die Portale *Familienkost.de*, *Ich koche.at* und *Gaumenfreundin.de* unter dem Suchbegriff „Heidelbeer-Rezepte“.

Literatur:

- M. Pahlow: Das große Buch der Heilpflanzen, GU-Verlag München 1993
- C. Ritter: Heimische Nahrungspflanzen als Heilmittel, AT-Verlag München 2013