

## Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus* – *Myrtilli fructus*)

**Synonyma:** Blaubeere, Bickbeere, Schwarzbeere, Krähenauge, Griffelbeere, Haselbeeri, Schnuderbeeri, Sentbeere, Taubeere

**Herkunft:** Mittel- und Nordeuropa, Asien und Nordamerika

### Geschichte

Im Mittelalter war die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179) die Erste, die die hervorragende Wirkung sorgfältig getrockneter Heidelbeeren als ein stopfendes, zusammenziehendes und kühles Mittel gegen Durchfallerkrankungen beschrieb. Der Schweizer Pfarrer und Arzt Künzle (1857–1945) verordnete die frischen Beeren gegen Madenwürmer und eine Abkochung der Blätter gegen Haarausfall.

Die Beeren sind aber nicht nur Medizin, sie schmecken auch köstlich und verfärben Hände, Mund und Kleider. Unsere Vorfahren wussten bereits von dieser Fähigkeit und färbten mit der Heidelbeere ihre Stoffe königsblau.

### Botanischer Steckbrief

Die Heidelbeere gehört zur Familie der Heidekrautgewächse (*Ericaceae*) und wächst in lichten Laub- und Nadelwäldern,

auf Heiden (deshalb Heidelbeere) und Torfmooren. Der kleine Halbstrauch wird bis zu 50 cm hoch, seine grünen Blätter sind kurz gestielt, eiförmig, am Rand leicht gesägt und wechselständig angeordnet. In ihren Achseln stehen einzeln oder zu zweien angeordnet die glockigen, kugeligen, grünen, rot überlaufenen Blüten, die sich im Sommer während der Reife zu blauschwarzen Beeren wandeln.

### Anbau

Die Heidelbeere bevorzugt sauren, nährstoffarmen Boden, blüht von Mai bis Juni.

### Ernte

Die Ernte der vollreifen Früchte erfolgt im August. Bei künstlicher Wärme (40–50° C) werden sie getrocknet.

### Inhaltsstoffe

Gerbstoffe (bis zu 10 %), Anthocyane, Flavonoide, Fruchtsäuren, Vitamine und Mineralstoffe

### Wirkungen

adstringierend, entzündungshemmend, stopfend, antiemetisch und antiseptisch.

### Bewährte Indikationen

Im Vordergrund steht die Verwendung getrockneter Heidelbeeren bei Säuglingsdyspepsien, Brechdurchfällen von Kleinkindern und unspezifisch akuten Diarrhöen.

Abgekocht wird der Sud als Gurgelmittel bei verschiedenen Entzündungen im Mund und Rachen verwendet. Die Anthocyane der Heidelbeere verbessern das Nacht- und Dämmerungssehen. In neueren wissenschaftlichen Untersuchungen konnte auch eine cholesterinsenkende Wirkung nachgewiesen werden.

**Kommission E:** Unspezifische akute Durchfallerkrankungen, lokale Therapie leichter Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

**!** Frische Heidelbeeren wirken appetitanregend und werden gegen Madenwürmer eingesetzt.



**Abb. 1** Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus* – *Myrtilli fructus*) – Medizinische Köstlichkeit mit unterschiedlicher Wirkung. Foto ©: Klosterfrau

### Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Zur Behandlung von Durchfallerkrankungen nur die getrockneten Heidelbeeren verwenden. Frische Heidelbeeren sind kontraindiziert, da sie aufgrund des Saftgehalts zusammen mit den Fruchtsäuren eine abführende Wirkung haben.

### Darreichungsform/Dosis

Tee, Heidelbeer-Muttersaft, Beerenpulver, getrocknete Beeren in Rotwein einlegen oder mehrmals tägl. 5–10 g kauen. Eine Tagesdosis Heidelbeeren muss relativ hoch dosiert sein, um zur vollen Wirkung zu gelangen: Säuglinge 5–10 g, Kleinkinder 10–15 g, Kinder über 4 Jahren 15–20 g, Jugendliche und Erwachsene 20–60 g.

**!** Die Schalen und vor allem die Kerne der Beeren können bei empfindlicheren Personen die Schleimhäute reizen. Daher nicht unbedingt bei Kindern geeignet.

### Präparate

Difrarel® Augenschutz-Kapseln NA Salus (zur Verbesserung der Nachtsehleistung).

### HP Helga Ell-Beiser

Herrenstr. 12, 77948 Friesenheim  
E-Mail: Ell-Beiser.Helga@web.de

### Achtung Verwechslungsgefahr

Es besteht eine gewisse Verwechslungsgefahr mit den Rauschbeeren (*Vaccinium uliginosum*), deren inneres Fruchtfleisch und Saft allerdings hell sind und fad schmecken. Außen ist die Rauschbeere ebenfalls blau. Ein gutes Unterscheidungsmerkmal zwischen Heidelbeere und Rauschbeere ist der kantige grüne Stängel der Heidelbeere. In größeren Mengen genossen führt der Verzehr der Rauschbeeren zu Schwindel, Erbrechen, Sehstörungen und Schlucklähmung. Dies löst aber nicht die Beere selbst aus, sondern vermutlich ein darauf schmarotzender Pilz (*Sclerotinia*).