

# Heidelbeere

## Vaccinium myrtillus



**Andi Walbrunn**

Klösterl-Homöopathie, Heilpraktiker,  
Experte für Kräuter & Naturheil-  
kunde nach Paracelsus

**Die echte Heidelbeere oder Blaubeere ist ein heimischer, in lichten Wäldern tepichartige Bestände bildender, kniehohes Strauch mit vielen kleinen Blättern und nur erbsengroßen, durch und durch schwarz-blauen bereiften Beeren, die Zähne und Zunge stark dunkelblau färben.**

Nur die echten Heidelbeeren sind ein antioxidantien- und vitalstoffreiches „Superfood“; die überall im Handel erhältlichen, aus amerikanischen Sorten gezüchteten, schusser- oder murmelgroßen und innen farblosen Kulturheidelbeeren haben leider überhaupt keinen Nährwert.

Neben der Verwendung der frischen Beeren als Wein, Saft oder Marmelade werden sie getrocknet traditionell bei Durchfällen verwendet, was auch von Kindern gut angenommen wird. Als Kaltwasserauszug, Tee oder einfach so zu kauen. Frische Beeren können übrigens das Gegenteil bewirken, sie sind bei starkem Konsum abführend. Der beste Sammelzeitpunkt ist um Jakobi, dem 25. Juli.

Die Heidelbeerblätter wiederum, die vor der Fruchtreife gesammelt werden müssen, werden zudem als Blutzucker regulierender und die Bauchspeicheldrüse regenerierender Tee bei Diabetes Typ 2 verwendet. Es konnte u.a. eine mit dem zugelassenen Wirkstoff Acarbose vergleichbare Alpha-Amylase-Hemmung nachgewiesen werden.

So werden die Spitzen der Blutzuckerwerte nach dem Essen, vor allem von Kohlenhydraten, reguliert.

Ein unrühmlicher Zufall brachte weitere herausragende Eigenschaften der Beeren zu Tage: Während des zweiten Weltkriegs stellten britische Bomberpiloten fest, dass sie bei nächtlichen Angriffen besser sehen konnten, wenn sie zuvor größere Mengen Heidelbeermarmelade konsumierten. Neuere Untersuchungen zeigten, dass die in der blauen Farbe enthaltenen Anthocyane bei regelmäßigem Konsum die Blendung durch Gegenverkehr bei nächtlichen Autofahrten reduzierten (Hell-Dunkel-Anpassung), was die Sicherheit im Straßenverkehr erhöht. Sie verbessern zudem die Elastizität der Gefäßwände, was im Auge einer diabetischen Retinopathie vorbeugt, und schützen vor einer Makula-Degeneration. Drei kleine Handvoll Beeren pro Woche senken bereits nach 4 Wochen das Herzinfarktrisiko um 34 Prozent, sowie Cholesterin und chronische Entzündungen. 100g täglich reduzieren bei übergewichtigen Diabetikern den Bauchumfang und senken den Blutzucker. Sie schützen zudem vor bestimmten Krebsarten, reduzieren Stress und vermindern den geistigen Abbau im Alter.

Da echte Heidelbeeren im Lebensmittelhandel schwerer zu finden sind als im Wald, stellt sich die berechtigte Frage nach dem Fuchsbandwurm. Inzwischen kann dazu aber Entwarnung gegeben werden: Nach aktuellem Stand der Forschung ist eine Infektion durch selbstgesammelte Waldbeeren so gut wie ausgeschlossen. Die Übertragung des Bandwurms geschieht durch den Kontakt mit Hunde- und Katzenkot an z.B. Badeseen, Spielwiesen und -plätzen.

## Steckbrief

### Inhaltsstoffe:

Früchte: Gerbstoffe, Flavonoide, Anthocyane, Vitamine, Mineralstoffe, Fruchtsäuren

Blätter: Gerbstoffe, Flavonoide, Chrom, Arbutin

### Wirkung:

Früchte: antioxidativ (Zellschützend), nachsichtverbessernd, adstringierend, leicht abführend (frisch), obstipierend (getrocknet), antiseptisch, wundheilungsfördernd, gefäßschützend, plättchenaggregationshemmend, stoffwechselverbessernd, cholesterinsenkend, antibakteriell

Blätter: antidiabetisch, triglyceridsenkend, durchblutungsverbessernd

### Anwendung:

Früchte: Augenvitamine, Durchfall (getrocknet), Verstopfung (frisch), Entzündungen der Mund- und

Rachenschleimhaut, Magen- und Darmgeschwüre

Blätter: Diabetes Typ 2 (auch Früchte), Harnwegsinfekte

### Nebenwirkungen:

Blätter bei Dauereinnahme möglicherweise leicht giftig

### Naturphilosophische Prinzipien/

#### Kräfte:

Jupiter