

Heidelbeere

Vaccinium myrtillus

Ericaceae · Vaccinium · Ericales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Kleinbusch (10–51 cm hoch), verzweigt, mit rötlichen Winterblättern. Blätter sind eiförmig bis lanzettlich, gezähnt, glänzend grün im Sommer und rot im Herbst.

WIRKUNG

Beeren: ['bei Durchblutungsstörungen, Entzündungen, Verdauungsproblemen']

Blaetter: ['bei Hauterkrankungen']

ANWENDUNG

Beeren: ['Roh, in Desserts (Torten, Säfte, Marmeladen), als Farbstoff (blauer Teint)']

Blaetter: ['traditionell bei Hauterkrankungen, aber nur in geringen Dosen']

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Heidelbeeren werden zur Verwendung in der Medizin genutzt.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- augenstärkend
- antioxidant
- antibakteriell
- entzündungswidrig

ÜBERLIEFERTES WISSEN

In Irland: Traditionell am letzten Sonntag in Juli für Lughnasadh-Geburtstag. In Polen: Mit Zucker, in Kuchen und mit Schmiercreme serviert. In Finnland und Schweden: Als Fruchtsuppe (blåbärssoppa) oder als Pudding.

ERKENNUNGSMERKMALE

Schwarzblaue, abgeplattete Beeren, maximal 1 cm groß.

WUCHS

Kleinbusch

BLÜTEZEIT

- April–Mai

STANDORT

artenarme, bodensauer-humose Laub- und Nadelwälder

HERKUNFT

Holarktische Art (Europa, Nordasien, Nordamerika, Japan, Grönland)

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Beeren
- Blätter

ZUBEREITUNG

- Tee
- Likör

ERNTZEIT

- Teil: Frucht · Monate: [7, 8] · Hinweis: Optimal um Jakobi (25. Juli) ernten. · Mondphase: wachsende Mondphase in Feuerzeichen
- Teil: Blatt · Mondphase: abnehmende Mondphase in Wasserzeichen

SAMMELN

Pflanzenteile: Getrocknete Beeren, Blätter Kontraindikationen: keine bekannt Nebenwirkungen: Durchfall bei größeren Mengen frischer Beeren Interaktionen: keine bekannt

INHALTSSTOFFE

- Beeren: ['Anthocyane (Cyanidin-3-O-glucosid), Pektine, Ascorbinsäure (Vitamin C), Ursolsäure, Chlorogensäure, Triterpene'] · Blätter: ['Tannine, Catechine, Arbutin, Chlorogensäure, Quinisäure, Glykoside']

ÄTHERISCHE ÖLE

- amyrin
- vita e
- ursolic acid

•

10-hydroxy-1,2,6a,6b,9,9,12a-heptamethyl-2,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydro-1h-pice
ne-4a-carboxylic acid

- glutinol
- vitamin e
- monotropein

•

7-hydroxy-7-(hydroxymethyl)-1-{[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-1h,4ah,7ah-cyclop
en-4a-carboxylic acid

- oleanolic acid

•

10,16-dihydroxy-4,5,13,19,20-pentamethyl-24-oxahexacyclo[15.5.2.0^{1,18}.0^{4,17}.0^{5,14}.0^{8,13}]tetracosan-23-on
e

•

(1s,4s,5r,8s,10s,13s,14r,16r,17s,18r,19s,20r)-10,16-dihydroxy-4,5,13,19,20-pentamethyl-24-oxahexacycl
o[15.5.2.0^{1,18}.0^{4,17}.0^{5,14}.0^{8,13}]tetracosan-23-one

- 4,4,6b,8a,11,11,12b,14a-octamethyl-1,2,3,6,6a,7,8,9,10,12,12a,13,14,14b-tetradecahydricen-3-ol

IN DER KÜCHE

Beeren: ['Roh, in Desserts (Torten, Säfte, Marmeladen), als Farbstoff (blauer Teint)']

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GIFTIGE TEILE

- Blätter

GIFTIG FÜR

- Schwangere
- Antikoagulanzieher (z.B. Warfarin)

VERGIFTUNGSZEICHEN

Hoher Tannin-Inhalt kann digestive Probleme verursachen.

NEBENWIRKUNGEN

Blaetter: ['Potenziell toxisch (hohe Gerbstoffkonzentration)']

GEGENANZEIGEN

Bei Schwangerschaft und bei Antikoagulanzieher (z.B. Warfarin) zu vermeiden

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Heidelbeere> · Titel: Heidelbeere
- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Heidelbeeren> · Titel: Heidelbeeren
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Vaccinium_myrtillus · Titel: Vaccinium myrtillus
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Vaccinium_myrtilloides · Titel: Vaccinium myrtilloides
- Typ: wikipedia_en · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Bilberry> · Titel: Bilberry
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Bilberry_goat · Titel: Bilberry goat
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Vaccinium_myrtillus · Titel: PFAF — Vaccinium myrtillus
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Heidelbeere> · Titel: Heidelbeere- Wikipedia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Vaccinium_myrtillus · Titel: Vaccinium myrtillus-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Heidelbeeren> · Titel: Heidelbeeren- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Vaccinium> · Titel: Vaccinium-Wikipedia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Vaccinium_corymbosum · Titel: Vaccinium corymbosum-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://gardenish.co/plants/vaccinium-myrtillus/> · Titel: Bilberry (Vacciniummyrtillus) | Gardenish Plant... | Gardenish
- Typ: web · Url: <https://earthone.io/ru/plant/vaccinium+myrtillus> · Titel: Как растиVacciniummyrtillus| EarthOne
- Typ: web · Url: <https://www.extrasynthese.com/656-vaccinium-myrtillus> · Titel: Vacciniummyrtillusreference material -Vacciniummyrtillusstandard
- Typ: web · Url: <https://www.altmeyers.org/en/naturopathy/vaccinium-myrtillus-fructus-recens-156183> · Titel: Vacciniummyrtillus, fructus recens - Altmeyers Encyclopedia...
- Typ: web · Url: <https://earthone.io/ru/plant/vaccinium+myrtillus> · Titel: Как растиVacciniummyrtillus| EarthOne
- Typ: web · Url: <https://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/heidelbeere-dosierung> · Titel: Heidelbeere: Dosierung, Zubereitung, Einnahme | gesundheit.de
- Typ: web · Url: <https://www.onmeda.de/therapie/heilpflanzen/heidelbeere-id201103/> · Titel: Heidelbeeren
- Typ: web · Url: <https://www.netdoktor.de/heilpflanzen/heidelbeeren/> · Titel: Heidelbeeren: Helfen sie gegen Durchfall? - netDoktor.de

-
- Typ: web · Url: https://www.awl.ch/heilpflanzen/vaccinium_myrtillus/heidelbeere.htm · Titel: Heidelbeere(Vacciniummyrtillus) – Wirkung,Anwendung... | AWL.ch
 - Typ: web · Url: <https://www.magen-darm-ratgeber.de/verdauung-darm/heilpflanzen/heidelbeeren/> · Titel: Heidelbeeren: Hausmittel gegen Durchfall | kanyo
 - Typ: web · Url: <https://plants.ces.ncsu.edu/plants/vaccinium/> · Titel: Vaccinium(Bilberries, Blueberries, Blueberry, Cranberries ...
 - Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Vaccinium%20myrtillus> · Titel: LOTUS — Vaccinium myrtillus
 - Typ: web · Url: https://mk.wikipedia.org/wiki/Vaccinium_myrtillus · Titel: Vacciniummyrtillus— Википедија
 - Typ: web · Url: <https://gardenish.co/plants/vaccinium-myrtillus/> · Titel: Bilberry (Vacciniummyrtillus) | Gardenish Plant... | Gardenish
 - Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Vaccinium_myrtillus · Titel: Vaccinium myrtillus - Wikipedia
 - Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Vaccinium_myrtilloides · Titel: Vaccinium myrtilloides - Wikipedia
 - Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Bilberry> · Titel: Bilberry - Wikipedia
 - Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Vaccinium> · Titel: Vaccinium-Wikipedia