

Gemeiner Schneeball

Viburnum opulus

Viburnaceae · Viburnum

ÜBER DIE PFLANZE

Ein mehrjähriger Strauch, der in feuchten, moderat alkalischen Böden wächst und sich gut an verschiedene Bodentypen anpassen kann.

WIRKUNG

Antispasmodisch, astringent, sedativ

ANWENDUNG

Bark: Tinktur oder Alkoholextrakt, Kompott

Früchte: Jelly

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Linderung von Regelbeschwerden und Krämpfen
- Unterstützung bei Muskelschmerzen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Symbolisch wichtig in der ukrainischen Folklore und russischer Kultur
- Verwendung als Frauenmittel

KULTURELLE BEDEUTUNG

- Repräsentiert das Heimatland, Blut und Familie im Ukrainischen Volksmund
- Rot symbolisiert Schönheit und Liebe in der Russischen Folklore

ERKENNUNGSMERKMALE

Weisse Blüten in Korymben, rote Früchte (Drüpe)

WUCHS

Strauch

BLÜTEZEIT

- Frühling bis Sommer

STANDORT

Wälder, Dickichte

HERKUNFT

Temperierte Regionen des Nordens

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Bark: Medizin · Früchte: Essbar, aber bitter

ZUBEREITUNG

- Tinktur
- Alkoholextrakt
- Kompott
- Green Tea

ERNTEZEIT

- Teil: Frucht · Monate: [9, 10] · Hinweis: Reife der Beeren nach dem ersten Frost. · Bedingungen: Früchte sollten reif und gut getrocknet sein.
- Teil: Rinde · Monate: [3, 4, 10, 11] · Hinweis: Rinde von jungen Trieben. · Bedingungen: Feuchter, gut durchlässiger Boden mit Halbschatten.

- Teil: Blüte · Monate: [5, 6, 7] · Hinweis: Blüte am Rande wachsen. · Bedingungen: Spitzenblüten-Trugdolden nach der Bestäubung.

SAMMELN

- Hinweis: Handschuhe empfohlen. · Bedingungen: Trocken, kein Regen; vor Frühling, wenn Knospen noch nicht erscheinen. · Pflanzenteil: Rinde · Reifezustand: vor Reife
- Hinweis: Handschuhe empfohlen. · Tageszeit: morgens|abends|nach Tau · Bedingungen: Trocken, kein Regen. · Pflanzenteil: Frucht · Reifezustand: reif|überreif|nach Frost
- Hinweis: Handschuhe empfohlen. · Tageszeit: morgens|nach Tau · Bedingungen: Trocken, kein Regen. · Pflanzenteil: Blüte|Rinde · Reifezustand: vor Reife|reif

INHALTSSTOFFE

- Früchte: ['Wasser (88.0%)', 'Kohlenhydrate (17.3%)', 'Lipide (1.3%)']

IN DER KÜCHE

Früchte: Essbar, aber bitter

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GIFTIGE TEILE

- Rinde
- Blätter
- unreife Früchte

GIFTIG FÜR

- Menschen

VERGIFTUNGSZEICHEN

Oxalate, Saponine, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Pectin und das Glykosid Viburnin

NEBENWIRKUNGEN

Bark: Möglicherweise Erbrechen oder Durchfall in großen Mengen

GEGENANZEIGEN

- Pflegebedürftige Schwangere

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE kombinieren · Hinweis: Nie zusammen nehmen: Gossypium (in Abwesenheit von Viburnum opulus) und Viburnum prunifolium (Kaliña сливолистная). · Pflanze latein: Viburnum opulus · Pflanze deutsch: Gemeiner Schneeball

QUELLEN

- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Viburnum_opulus · Titel: Viburnum opulus
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Viburnum_opulus · Titel: Viburnum opulus
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Viburnum_opulus · Titel: PFAF — Viburnum opulus
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/viburnum-opulus> · Titel: Viburnum opulus - an overview | ScienceDirect Topics
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Viburnum_opulus · Titel: Viburnumopulus- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=viburnum+opulus> · Titel: viburnumopulusGuelder Rose, Cramp Bark, European...
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Viburnum> · Titel: Viburnum- Wikipedia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Viburnum_opulus · Titel: Viburnum opulus- Wikipedia

- Typ: web · Url: <https://perfectherbs.ca/wp-content/uploads/2025/08/Viburnum-opulus-Monograph.pdf> · Titel: Viburnum opulus Monograph - perfectherbs.ca
- Typ: web · Url: <https://theherbalmedic.co.uk/crampbark-viburnum-opulus> · Titel: Cramp Bark (Viburnum opulus) – Muscular & Uterine Relaxant ...
- Typ: web · Url: <https://herbal-ahp.org/online-ordering-cramp-bark/> · Titel: AHP Monographs – Cramp Bark - American Herbal Pharmacopoeia
- Typ: web · Url: <https://www.scu.edu.au/analytical-research-laboratory---arl/medicinal-plant-garden/medicinal-plant-monographs/viburnum-opulus/> · Titel: Viburnum opulus - Southern Cross University
- Typ: web · Url: <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-746/viburnum-opulus> · Titel: Viburnum opulus: Overview, Uses, Side Effects, Precautions, Interactions, Dosing and Reviews
- Typ: web · Url: <https://www.pascoe.de/wirkstoffe/detail/gemeiner-schneeball.html> · Titel: GemeinerSchneeball: Wirkung & Anwendung | Pascoe Naturmedizin
- Typ: web · Url: <https://leplants.ru/viburnum-opulus/> · Titel: Калина обыкновенная (Viburnumopulus)... | на LePlants.ru
- Typ: web · Url: <https://cosmileeurope.eu/inci/detail/17398/viburnum-opulus-extract/> · Titel: VIBURNUMOPULUSEXTRACT – Ingredient - COSMILE Europe
- Typ: web · Url: <https://www.herbalremediesadvice.org/viburnum-opulus.html> · Titel: Cramp Bark (Viburnumopulus)
- Typ: web · Url: <https://krautgeschwister.de/2022/05/25/gemeiner-schneeball-portrait/> · Titel: Gemeiner Schneeball Heilpflanzenportrait
- Typ: web · Url: <https://www.pascoe.de/wirkstoffe/detail/gemeiner-schneeball.html> · Titel: GemeinerSchneeball:Wirkung& Anwendung | Pascoe Naturmedizin
- Typ: web · Url: <https://www.pflanzmich.de/produkt/23740/gemeiner-schneeball.html> · Titel: GemeinerSchneeball- Viburnum opulus günstig kaufen
- Typ: web · Url: <https://aso.in.ua/viburnum-opulus-tyler/> · Titel: Viburnumopulus(Tyler) — Сайт доктора гомеопата Соляра Алексея
- Typ: web · Url: <https://krautgeschwister.de/2022/05/25/gemeiner-schneeball-portrait/> · Titel: Gemeiner Schneeball Heilpflanzenportrait
- Typ: web · Url: <https://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/schneeball.htm> · Titel: Schneeball - Heilpflanze der Volksmedizin
- Typ: web · Url: <https://www.thespruce.com/growing-viburnums-1403321> · Titel: How to Grow and Care forViburnum- The Spruce
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Viburnum%20opulus> · Titel: LOTUS — Viburnum opulus
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Viburnum> · Titel: Viburnum- Wikipedia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Viburnum_opulus · Titel: Viburnum opulus- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.thespruce.com/growing-viburnums-1403321> · Titel: How to Grow and Care forViburnum- The Spruce
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Viburnum_opulus · Titel: Viburnum opulus - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/6142-viburnum-opulus--guelder-rose> · Titel: Viburnum opulus (Guelder Rose) in Ayurveda | Uses, Benefits & Properties