

Immergrüne Bärentraube

Arctostaphylos uva-ursi

Ericaceae · Arctostaphylos · Ericales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Die Echte Bärentraube ist eine immergrüne Pflanze aus der Familie der Heidekrautgewächse (Ericaceae) und wird seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin genutzt.

WIRKUNG

- Harntreibende und entzündungshemmende Wirkung
- Antiseptische und antibakterielle Eigenschaften
- Schmerzlinderung

ANWENDUNG

Tee (infusion): {'Zubereitung': '1-2 TL getrocknete Blätter mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.', 'Dosierung': '2-3 Tassen täglich, vorzugsweise zwischen den Mahlzeiten.'}

Extrakt (tinktur oder kapseln): {'Tinktur': '1-2 ml (20-40 Tropfen) in Wasser verdünnt, 2-3 Mal täglich.', 'Kapseln': 'Dosierung nach Packungsbeilage (meist 200-400 mg Extrakt pro Kapsel).'} }

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Blasenentzündung,

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Harnwegsinfekten
- Blasenentzündungen
- Nierensteinen
- leichten Schmerzen im Harntrakt

ÜBERLIEFERTES WISSEN

In Nordamerika (Anishinabe) geraucht; früher zum Gerben von Leder verwendet.

ERKENNUNGSMERKMALE

krugförmige weiße bis rosafarbene Blüten und rote, erbsengroße Beeren

WUCHS

Zwergstrauch

STANDORT

trockene, sonnige Standorte wie Zwergstrauchheiden, Bergwälder und lichte Kiefernwälder

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter

SAMMELN

- Pflanzenteil: Pflanzenteile: Blätter

INHALTSSTOFFE

- Arbutin
- Gerbstoffe
- Flavone und Glykoside

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GIFTIGE TEILE

- Blätter

VERGIFTUNGSZEICHEN

bei Überdosierung zu Verstopfung führen

NEBENWIRKUNGEN

Gerbstoffe können den Magen reizen und bei Überdosierung zu Verstopfung führen. Konsum während Schwangerschaft, Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren wird nicht empfohlen.

HÖCHSTMENGE

nicht länger als 8 Tage und nicht öfter als fünf Mal im Jahr zu konsumieren.

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: buch · Titel: Buchleser-Warteschlange · Hinweis: Erstbeleg: Buchfund «Arctostaphylos uva-ursi» aus botaniker_queue
- Typ: korpus · Datei: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim · Stand: 2026-01-15 · Titel: Echte Bärentraube · Korpus: kiwix · Hinweis: kiwix: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim (Stand 2026-01-15), Artikel «Echte Bärentraube» (gefunden über «Arctostaphylos uva-ursi») · Sprache: de