

Himbeere

Rubus idaeus

Rosaceae · Rubus

ÜBER DIE PFLANZE

Sträucher mit kleinen Stacheln, bis zu 1,5 m hoch. Zweijährige Sprossachsen, runde, oft mit dunkelvioletten Stacheln und Borsten.

WIRKUNG

Hauptwirkung: Entzündungs- und Durchfallhemmung, Blutreinigung, Adstringenz, Fiebersenkend, Harn- und Schweißtreibend; zyklusregulierend bei PMS und Menstruationsbeschwerden.

ANWENDUNG

Bei leichten Durchfall, Entzündungen im Mundraum, chronischen Hauterkrankungen, geschwächtem Immunsystem, Rheuma, Halsentzündungen, Mundgeschwüren und Verdauungsproblemen.

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Wirkung und Anwendung der Himbeere

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Entzündungsunterdrückung
- Blutreinigung
- Adstringenz
- Fiebersenkend
- Harn- und Schweißtreibend
- Zyklusregulierung

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Flugfähigkeit bei Kindern
- Adoriert von Olympischen Göttern
- Traditionelle Nutzung durch europäische und nordamerikanische Frauen zur Entspannung während des Geburtshelfens

ERKENNUNGSMERKMALE

rote Sammelsteinfrüchte, kugelig bis konisch, dicht flaumig behaart; Blätter grün von hellen bis dunklen Tönen, mit drei bis fünf Blattheften.

WUCHS

sträuchern

BLÜTEZEIT

- April bis November (Blüte Juni bis August)

STANDORT

licht, mittel und schwerer Boden; feuchter Boden bevorzugt

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blatt
- Frucht

ZUBEREITUNG

- Tee
- Sirup

ERNTENZEIT

- Teil: Frucht · Monate: [6, 7, 8, 9] · Hinweis: Himbeeren können von Juni bis September geerntet

werden.

INHALTSSTOFFE

- Gerbstoffe
- Flavonoide
- Vitamin C
- Mineralstoffe
- Vitamine
- Fruchtsäuren
- Farbstoff-Glykoside
- Aromastoffe

IN DER KÜCHE

- reich an Vitamin C, Phenolen, Anthocyaninen und Ellagitanninen
- gering in Kalorien aber reich an Mineralstoffen (Calcium, Magnesium, Eisen), Vitaminen C und K, Faser und Antioxidantien

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

NEBENWIRKUNGEN

Nebenwirkungen bei Geburtsvorbereitung sind nur wenig erforscht

GEGENANZEIGEN

Nebenwirkungen bei Geburtsvorbereitung sind nur wenig erforscht.

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: korpus · Datei: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim · Stand: 2026-01-15 · Titel: Himbeere · Felder: ['name_latein', 'nebenwirkungen'] · Korpus: kiwix · Erfasst: 2026-09-27T10:43:13 · Hinweis: kiwix: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim (Stand 2026-01-15), Artikel «Himbeere» (gefunden über «Rubus idaeus») · Sprache: de