

Bärentraube *Arctostaphylos uva-ursi* *Uvae ursi folium* (M)



wildkrauterwerkstatt.de/baerentraube-arctostaphylos-uva-ursi-uvae-ursi-folium-m/

Die Bärentraube gehört zur Familie der Ericaceae, den Heidekrautgewächsen. Sie liebt saure Böden, Moore, Heiden und Nadelwälder und gedeiht in Europa, Nordasien und Nordamerika, kommt aber nur noch selten vor und ist deshalb geschützt. Die ledrigen immergrünen Blätter des kleinen Zwergstrauchs weisen auf der Oberseite eine deutliche Netzaderung auf. Aus ihren hübschen glockenartigen weiß-rötlichen Blütchen bilden sich erbsengroße rote kugelige Beeren.



Bärentraube

Inhaltsstoffe: Neben dem wirksamkeitsbestimmenden Hydrochinonglykosid Arbutin sind Flavonoide, Gerbstoffe (20 %!) und organische Säuren enthalten.

Wirkungen: Bakteriostatisch: Arbutin ist nur wirksam bei alkalischem Harn (mit einem pH-Wert von 8,0), der durch eine Teelöffelweise Gabe von Natriumhydrogencarbonat (Apotheke) oder durch basische Ernährung schnell erreichbar ist. Arbutin wird im Körper metabolisiert und im Darm zu Hydrochinon hydrolysiert. Hydrochinon ist bei basischem Harn 3 – 4 Stunden lang antibakteriell wirksam, wenn tgl. mindestens 400-700 mg Arbutin zugeführt werden. Wichtig ist reichlich zusätzliche Flüssigkeit (ca. 2 l pro Tag), denn die Droge selbst wirkt nicht harntreibend. Bärentraubenblätterttee wirkt gegen Citro- und Enterobacter, Escherichia coli-Spezies, Klebsiella-, Proteus-, Pseudomonas-Keime und Staphylokokken.

Indikationen: Bei bakteriellen Erkrankungen der ableitenden Harnwege.

Darreichungsformen: Tee als Mazerat. (Bei Teemischungen mit weniger als 30 % *Uvae ursi folium* auch als Infus, weil es bei dieser Konzentration nicht mehr zu Magenbeschwerden kommt.) **Tagesdosis:** 9-12 g Droge bzw. 400-700 mg Arbutin.

Hinweis: maximal 8 Tage lang (hoher Gerbstoffanteil) trinken und nicht häufiger als 5 x im Jahr (leberschädigende Wirkung).

Nebenwirkungen: Bei empfindlichem Magen Übelkeit, Erbrechen (Gerbstoffe).

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Stillzeit, Kinder unter 12 Jahren.

Präparate: Arctuvan N Drg., Cystinol akut Drg., Uvalysat S Bürger Lsg., Uroflux S Blasen-Nierentee (mit Birke, Brennnessel, Hagebuttenschalen, Queckenwurzel, Süßholz).

Teezubereitung: 1 gehäufte TL (3 g) Blätter mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen (damit weniger magenreizende Gerbstoffe gelöst werden) und 6-12 Stunden ziehen lassen. (Tipp: Tagesportion am Abend ansetzen). 3-4 Tassen pro Tag entsprechen der erforderlichen Tagesdosis.

Kommission E: bei entzündlichen, akuten und chronischen Erkrankungen der ableitenden Harnwege.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt