

Heidelbeere *Vaccinium myrtillus* Myrtilli fructus (M)



wildkrauterwerkstatt.de/heidelbeere-vaccinium-myrtillus-myrtilli-fructus-m/

Frisch gesammelte Heidelbeeren schmecken köstlich – und wirken abführend. Doch schon HILDEGARD VON BINGEN kannte die hervorragende Wirkung sorgfältig getrockneter Heidelbeeren als ein stopfendes, zusammenziehendes Mittel gegen Durchfallerkrankungen. Vor

allem Kinder vertragen und mögen diese fein schmeckende, lilafarbene Medizin aus getrockneten Beeren.



Heidelbeere

Inhaltsstoffe: 5-10 % Gerbstoffe, Anthocyane, Flavonoide, Invertzucker, Pektine, Fruchtsäuren und Vitamine.

Wirkungen: Stopfend, entzündungshemmend, zusammenziehend, brechreizlindernd und keimhemmend. Die Zersetzungsprodukte des Darminhaltes, Bakterien und ihre Toxine, werden durch Adsorption gebunden. Die schwach antiseptische Wirkung hemmt die Entwicklung pathogener Keime, ohne die Darmflora ungünstig zu beeinflussen.

Indikationen: Leichtere, unspezifische Durchfällen; Gärungs- und Fäulnisdyspepsien. Für Kinder und Säuglinge aufgrund des fruchtigen Geschmacks und der eher milden Wirkung besonders gut geeignet

Darreichungsformen: Getrocknete Beeren, Tee, Heidelbeer-Muttersaft (R. F. WEIB: „In der Kinderheilkunde 1-2 Tage nur Quark mit Heidelbeer-Muttersaft unterstützt die durchfallhemmende Wirkung des Quarks und schmeckt gut“), Beerenpulver, getrocknete Beeren in Rotwein mazeriert.

Tagesdosis: Heidelbeerauszug muss relativ hoch dosiert werden, um zur vollen Wirkung zu gelangen. Die Tagesdosis beträgt für Säuglinge 5-10 g, Kleinkinder 10-15 g, Kinder über 4 Jahren 15-20 g, Jugendliche und Erwachsene 20-60 g. Oder: mehrmals tgl. 5-10 g der getrockneten Früchte kauen.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt. Frische Heidelbeeren sind kontraindiziert, da sie eine gegenteilige, also abführende Wirkung haben.

Hinweis: Bei Durchfällen, die länger als 3 bis 4 Tage andauern ist ein Arzt aufzusuchen.

Teezubereitung: 1-2 EL (8-15 g) Droge mit 150 ml kaltem Wasser zum Kochen bringen, 10 Min. kochen und danach abgießen.

Präparate: nur Präparate zur Verbesserung der Nachtsehleistung erhältlich (nicht wirksam bei Durchfallerkrankungen): Golden Star Augenschutzkps., Difrarel.

Kommission E: Unspezifische akute Durchfallerkrankungen. Lokale Therapie leichter Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt