

Brombeere (*Rubus fruticosus*)

7. Juni 2014 | Geschrieben von *Anja Flick*



Bild: © M. Schuppich – Fotolia.com

Die Brombeere gehört zu den ältesten Heilpflanzen, dessen Früchte und Blätter bereits in den hippokratischen Schriften Erwähnung finden. Die Brombeere gehört zu den Rosengewächsen und wie die meisten Vertreter dieser Familie beinhalten ihre Blätter Gerbstoffe, welche bei Durchfall und einer entzündeten Mund- und Rachenschleimhaut helfen. Auch die schwarzen Früchte der Brombeere wurden schon im Altertum zu Heilzwecken eingesetzt. Sie können bei Angina pectoris hilfreich sein, aber auch bei Krampfadern und Krebs.

Synonyme:

Brambeere, Kratzbeere
Rubus plicatus

Pflanzenfamilie:

Rosengewächse (Rosaceae)

Bezeichnung des Arzneimittels:

Rubi fruticosi folium (Brombeer-Blätter)
Rubi fruticosae fructus (Brombeer-Früchte)

Anwendungsgebiete:

Brombeerblätter

Brombeerfrüchte

Blutiger Durchfall bei Säuglingen*
Blutreinigung*
Durchfallerkrankungen, akute,
unspezifische
Dysenterie / Ruhr*
Entzündungen der Mund-
und Rachenschleimhaut
Hautausschläge*
Menstruationsbeschwerden*
Weißfluss*

Angina pectoris*
Hämorrhoiden*
Krampfadern*
Krebs*

* *Volks- und Erfahrungsheilkunde*

Monographie BGA/BfArM (Kommission E): Gesamt-Bewertung: POSITIV.; Erscheinungsdatum Bundesanzeiger: 1.2.1990., Heftnummer: 22a., ATC-Code: A07XA

	Brombeerblätter	Brombeerfrüchte
Wirkung	Adstringierend antiphlogistisch, mild (entzündungshemmend) Stopfend, leicht Tonisierend	Antikanzerogen Gefäßprotektiv Entgiftend
Inhaltstoffe	Gerbstoffe (5 - 14%) Flavonoide Vitamin C Schleimstoffe Ätherisches Öl Citronensäure Isocitronensäure	Fruchtsäuren Vitamine C, E & K Mineralstoffe, bes. Kalzium, Kalium und Magnesium Aminosäuren, bes. Leucin und Arginin

Dosierung:

4,5 g Droge

Gegenanzeigen

- Keine bekannt

Nebenwirkungen

- Keine bekannt

Wechselwirkungen

- Keine bekannt

Beispiele für Präparate, in denen Brombeere vorkommen:

Derzeit keine bekannt

Brombeere sammeln:

Sammelorte: Europa, Asien
Lichte Wälder
Waldränder
Hecken und Knicks an Feldern

Sammelgut /Sammelzeit: Blätter: Mai bis September
Früchte: August

Interessantes rund um die Brombeere:

Viele interessante Infos über die Heilwirkung von heimischen Beeren finden sich in unserem Beitrag „[Beerenstarke Heilkräfte](#)“

Beispiele für eigene Zubereitungen:



Bild: © Kanea – Fotolia.com

Klassischer Brombeerblätter-Tee

1 gehäuften TL der Droge mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen; abgießen und mehrmals täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten trinken

JG Tee zur Geburtsförderung (wirkt auflockernd auf die Weichteile und fördert Wehen)

25 g [Gänsefingerkraut](#)

20 g Brombeerblätter

20 g [Zimtrinde](#)

20 g [Bingelkraut](#)

15 g [Piment](#)

1 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen;
2 – 4 Tassen trinken

Brombeere in der Küche



Bild: © rolfbrecht100 – Fotolia.com

Klassischer Tee aus fermentierten Brombeerblättern

Werden Brombeerblätter fermentiert, setzen sie noch mehr Inhaltsstoffe frei und der Tee wird aromatischer. Neben den Blättern der Brombeere können auch die Blätter der [Himbeere](#), [Walderdbeere](#) oder der [Johannisbeere](#) fermentiert werden. Je nach Belieben kann man sich so seine eigene Mischung herstellen und als Ersatz für grünen Tee oder als Abendgetränk nutzen.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie man bei der Fermentation vorgehen kann:

- 1. Fermentation mit Zitrone:** Die frisch geernteten Blätter auf einem Tuch ausbreiten und einen Tag lang im Schatten antrocknen lassen; dann mit einer Schere in Streifen schneiden, fein mit Wasser besprühen und mit einem Nudelholz anwalzen; ein paar Zitronenschalen-Stücke zwischen den Blättern platzieren und das Tuch von allen Seiten her einschlagen; nochmals mit dem Nudelholz anwalzen und das Tuch mit Inhalt in einen Plastikbeutel legen und diesen gut verschließen; das Ganze 3 Tage an einem sonnigen Ort liegen lassen; nach Ablauf der Zeit die Blätter aus dem Beutel holen, auf einem frischen Tuch ausbreiten und im Schatten trocknen, bis sie so trocken sind, dass man sie in Gläsern lagern kann
- 2. Fermentation ohne Zitrone:** Die frisch geernteten Blätter auf einem Tuch ausbreiten und einen Tag lang im Schatten antrocknen lassen; dann mit einer Schere in Streifen schneiden, fein mit Wasser besprühen und mit einem Nudelholz anwalzen und danach fest in das Tuch einbinden; 3 Tage an einen sonnigen Ort liegen lassen (ab und an durchkneten, ohne das Tuch zu öffnen); nach