

# 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 fruticosi 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