

Heilpflanzen neu entdeckt // Folge 42 // Brombeere

# ❁ Die Stachelige

**D**as älteste noch bewohnte Kloster der Welt liegt am Fuße des Berges Sinai in Ägypten. Etwa 20 Mönche haben sich hier in Gebet und Askese vor der Welt zurückgezogen. Doch ihr Frieden wird beeinträchtigt: Tag für Tag strömen Heerscharen von Touristen durch das Katharinenkloster. Besondere Aufmerksamkeit schenken die Pilger einer Pflanze, die neben all den kostbaren Reliquien und Ikonen urtümlich und unscheinbar wirkt. Doch der Legende nach ist der wilde Brombeerstrauch der bedeutendste Schatz des Klosters: Denn es soll sich bei ihm um eben jenen Dornbusch handeln, zwischen dessen brennenden Zweigen sich Gott gegenüber Moses offenbart hat. Theologen sehen in dem dornigen Gestrüpp eine Metapher für das menschliche Leben mit all seinen Wirrnissen, Fallstricken und seinem Leid.

Im medizinischen Brauchtum sind die stachelige Bewehrung und der überhängende Wuchs des Brombeerstrauchs ebenfalls von

Bedeutung. Das Unterkriechen seiner Äste soll alten Überlieferungen gemäß gegen Hautausschlag, Furunkel und sogar Lernunwilligkeit bei Kindern helfen. Vieh trieb man durch die Büsche, um es von Hexenflüchen zu befreien.

Die bekannten Heilkundigen der Antike und des Mittelalters wussten die Brombeere als Arzneimittel zu nutzen, ohne dass der Patient Hautschürfungen und tiefe Schrammen davontrug. Von dem berühmten Pharmakologen des Altertums, Pedanios Dioscurides, ist bekannt, dass er den Saft der jungen Blätter als Mittel gegen Halsschmerzen und Durchfallerkrankungen empfahl. Mithin war ihm im ersten Jahrhundert nach Christus die adstringierende Wirkkraft der Brombeerblätter bereits geläufig. Sein Zeitgenosse Plinius berichtete außerdem von der Anwendung bei Blutfluss. Weiter beschrieb Plinius die Früchte und Blüten als harntreibend, ein Aufguss in Wein soll nach seinen Aufzeichnungen sogar gegen Gallensteine helfen. Der



## ➤ BUCHTIPP

### Heilpflanzen finden!

Wo finde ich unbelastete Pflanzen? Wann ist ein guter Erntezeitpunkt? Welche Ausrüstung brauche ich zum Sammeln? Wie trockne ich meine Ernte und welches Kraut hilft gegen welches Leiden? Antworten gibt dieses informative Nachschlagewerk.

**Autor: Rudi Beiser.**  
126 Seiten | 9,20 €

Online bestellen:  
[www.gesundbuchshop.de](http://www.gesundbuchshop.de)



## BROMBEERE // RUBUS FRUTICOSUS

auch Bramel, Braunbeere,



### Wertvolle Gerbstoffe

Brombeeren sind besonders reich an Provitamin A, Vitamin C und den Vitaminen des B-Komplexes.

Ferner enthalten sie Magnesium, Kupfer, Calcium und Kalium in nennenswerten Mengen. Die Blätter des Brombeerstrauchs werden vor allem wegen ihrer Gerbstoffe geschätzt: Mit dem bis zu 14 Prozent sehr hohen Anteil an Gallotanninen und Ellagitanninen wirken sie adstringierend auf Schleimhäute und Wunden. Außerdem enthalten die Blätter Flavonoide wie Quercetin und Kaempferol sowie Pflanzensäuren.

»Wenn jemand an der Lunge leidet,  
so nehme er von den Brombeerblättern.«

Hildegard von Bingen  
(1098–1179)

griechische Arzt Galenos von Pergamon setzte hundert Jahre später ebenfalls Teile der Pflanze ein, um Steine aus den Organen zu lösen, allerdings verwendete er dazu die Wurzel.

Während diese Anwendung heute nicht mehr praktiziert wird, erfreut sich die durch Hildegard von Bingen bekannt gewordene Behandlung von Atemwegserkrankungen durch einen Aufguss der Brombeerblätter immer noch großer Beliebtheit in der Naturheilkunde. Die Äbtissin setzte den Tee oder den Saft der jungen Blätter z. B. bei Bronchitis, Husten sowie Verschleimungen der Bronchialwege ein.

Auch die Wurzeln fanden immer wieder Verwendung: Im 17. Jahrhundert empfahl der

niederländische Arzt und Botaniker Boerhaave sie als ein geeignetes Mittel gegen Wassersucht.

Aufgrund der gestiegenen Anforderungen und formalen Prüfverfahren für Naturmedizin

gelten heute nur noch die getrockneten Blätter als Arzneimittel. Sie werden vor allem bei Durchfallerkrankungen, bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum oder äußerlich bei chronischen Hauterkrankungen verwendet. Oft sind Brombeerblätter allein wegen ihres angenehmen Geschmacks in Teemischungen enthalten. Sie lassen sich auch über einen längeren Zeitraum ohne Nebenwirkungen

täglich genießen. Ob die Mönche des Katharinenklosters wohl schon von ihrem kostbaren Dornbusch probiert haben? ➡ fre

## Bewährt bei ...

... Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, Diabetes mellitus, Hautausschlägen, Heiserkeit, Husten, Magen-Darmerkrankungen, Atemwegserkrankungen, Blutungen, Abwehrschwäche, Wassersucht, Wunden

Feldschwarzbeere, Hirschbollen, Kratzbeere oder Schwarze Haubeere genannt



### LÖFFELWEISE GESUNDHEIT

## Marmelade ohne Zucker

Die Brombeere lässt sich in der Küche vielseitig nutzen. Lecker und gesundheitsförderlich ist z. B. ein Tee aus den getrockneten Blättern. Aber auch dieser schmackhafte Fruchtaufstrich ist schnell gemacht: 100 Gramm getrocknete Apfelfringe pürieren, 250 Gramm Brombeeren zugeben und noch mal pürieren. Mit etwas Ahornsirup, Piment und Vanille abschmecken. Hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche.



# Diabetes balance

- besonders geeignet für (noch) nicht insulinpflichtige Diabetiker Typ II
- unterstützt die Bauchspeicheldrüse bei der Insulinausschüttung
- zur Regulation des Blutzuckerspiegels mit dem natürlichen Extrakt der Bittermelone



n\_10/13

Merkzettel für Ihren nächsten Reformhausbesuch

## Diabetes balance

Zur ergänzenden diätetischen  
Behandlung von Diabetes



**hübner**  
gesundheit leben

Ein Produkt der HÜBNER-Gruppe  
ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG, 79236 Ehrenkirchen