



Bärentraube (*Arctostaphylos uva-ursi*)



Die Bärentraube ist ein Heidekrautgewächs, das auf der gesamten Nordhalbkugel gedeiht. Bei uns steht die mit der Preiselbeere verwandte Pflanze auf der Roten Liste der geschützten Arten, weil sie nur selten und wenn, dann meist im Gebirge wächst. Andere Länder beherbergen die Bärentraube eher in Heiden und Mooren – daher auch der Name „Moosbeere“. Ihre lateinische Bezeichnung *uva ursi* weist darauf hin, dass die kleinen roten Beeren gern von Bären (*ursus* = Bär) gefressen werden und wie eine Traube (*uva* = Traube) am Blütenstand wachsen. Für den deutschen Gaumen ist der mehlig, zusammenziehende Geschmack nicht sehr angenehm ... was die Skandinavier aber nicht



davon abhält, die dort häufig vorkommende Beere zu allerlei Marmeladen und Sirupen zu verarbeiten.

Im Unterschied zur Preiselbeere wächst der kleine Strauch der Bärentraube jedoch am Boden entlang und bildet rasenartigen Flächenbewuchs.

Als Angehöriger der Familie der Heidekrautgewächse ist die Bärentraube sowohl mit dem Heidekraut als auch mit Preiselbeeren, Cranberry und Blaubeeren verwandt. Die Bärentraube ist ein mehrjähriger und immergrüner kleiner Strauch. Sie hat kleine, verkehrt eiförmige Blätter, die relativ dick sind und sich ledrig anfühlen. Auf der Oberfläche sind die Blätter fein netzartig gemasert.

Aus einigen Blattachsen sprossen kleine weißliche oder rosafarbene Blüten, die in Trauben herabhängen.

Da die Bärentraube vorwiegend in Nordeuropa und in mitteleuropäischen Gebirgen gedeiht, war sie den Kräuterärzten der Antike nicht bekannt. Erst ab dem Mittelalter findet man schriftliche Empfehlungen für diese Heilpflanze. Damals wurde die Bärentraube nicht nur gegen Erkrankungen des Harnapparates, sondern auch gegen Gallenerkrankungen eingesetzt.

Sagen und Geschichten: Trägt man die Zweige der Heilpflanze an seinem Körper, dann vertreibt das Geister und Gespenster. Speziell die Indianer Amerikas kannten die Verwendung als Rauchwerk, es sollte durch die Inhalation die Wahrnehmung übersinnlicher Dinge erleichtern. Die Indianer trugen zudem kleine Beutel mit Bärentraube, da sie daran glaubten, dass die vor den bösen Geistern schützen würde.

Youtube-Informationen zum Bärwurz: <https://www.youtube.com/watch?v=RmwDCCtsrDo>

Heil- und Wirkstoffe:

Der zusammenziehende – im medizinischen Jargon „adstringierende“ – Geschmack weist auf den hohen Gerbstoffgehalt der **Bärentraube** hin. Er prädestinierte die Blätter früher tatsächlich zum **Gerbmittel** in der Lederindustrie. Heute macht man sich Gerbstoffe überall dort in der Medizin zunutze, wo man **Krankheitserregern den Nährboden entziehen** möchte. Ganz logisch – wo weniger Oberfläche zur Besiedelung vorhanden ist, müssen sich Bakterien & Co. früher oder später aufgrund von Wohnraumknappheit aus dem Staub machen!¹⁾

Bei der Bärentraube steckt das größte Heilpotenzial in den ledrigen **Blättern**. Neben den Gerbstoffen weisen sie zum Beispiel große Mengen an **Arbutin** auf. Diese Verbindung wird vom Körper in Hydrochinon umgewandelt, welches wiederum über Blase und Nieren ausgeschieden wird. Dort kann es dann seine **stark antibakterielle Wirkung** entfalten. Wichtig ist dabei, dass das Milieu alkalisch ist statt sauer. Zu erreichen ist dies durch eine basische, vorwiegend pflanzliche Ernährung ohne viel Weißmehl, Zucker und Fleisch sowie die Einnahme von dreimal täglich ½ TL Speisnatron in Wasser. So können Blasenentzündungen und Nierenbeckenentzündungen wirksam bekämpft werden. Die Blätter sollten möglichst einen hohen Gehalt an Arbutin aufweisen und gleichzeitig einen niedrigen Gehalt an freiem Hydrochinon besitzen. Daher wird empfohlen, die Blätter im Dezember oder Januar zu ernten und schnell zu trocknen.

Anwendung

In der Volksmedizin werden die Blätter der Echten Bärentraube bzw. daraus hergestellte Zubereitungen insbesondere bei **Harnwegsinfektionen**, aber auch bei Durchfall, bei Gallengangsbeschwerden und als Wehenmittel eingesetzt. Jüngere Studien legen nahe, dass die Basizität (*Fähigkeit, Basen zu bilden*) des Urins für die Freisetzung des antibakteriell wirksamen Hydrochinons aus Arbutin eine geringere Rolle spielt als früher angenommen. Die Einnahme sollte nicht länger als acht Tage und nicht öfter als fünf Mal im Jahr erfolgen, da das aus dem **Arbutin** entstehende Hydrochinon potenziell krebserregend ist und auch eine Schädigung der Leber möglich ist.

In umfangreichen Beobachtungen und Laboruntersuchungen kamen medizinische Forschungen zu dem Ergebnis, dass eine besonders große Menge des Stoffes Arbutin gut gegen eine Vielzahl der unterschiedlichsten Bakterien Wirkung



zeigt, die im Körper und ganz besonders in den Harnwegen Krankheiten auslösen können. Daher empfehlen viele Ärzte ihren Patienten bei einer **Blasenentzündung** Bärentraubenblätter der echten Bärentraube zu verwenden. Auf Grund der Tatsache, dass diese Inhaltstoffe auch dafür sorgen, dass die Blase ständig voll wird, sind Bärentrauben auch ein gutes Mittel gegen Nierengries, Blasensteine oder bei einer Entzündung des Nierenbeckens.

Sowohl die Bärentraubenblätter als auch die roten Beeren der Pflanze enthalten viel Vitamin C. Vitamin C kann vom menschlichen Organismus selbst nicht gebildet werden und muss daher durch den Verzehr von viel Obst und Gemüse aufgenommen werden. Dieses wichtige Vitamin sorgt auch dafür, dass sich das Immunsystem gut gegen Bakterien und Erreger wappnen kann. Ferner stellt Vitamin C bei einer Behandlung mit der Bärentraube auch sicher, dass der durch die Blasenentzündung ohnehin schon geschwächte Organismus nicht noch mehr geschwächt wird. Die echte Bärentraube kann jedoch nicht nur gegen Beschwerden im Harn- und Nierenbereich hilfreich eingesetzt werden. Die Natur hat auch dafür gesorgt, dass die Bärentraubenblätter eine gewisse Menge an Salizylsäure enthalten, was in einer Vielzahl von Medikamenten auch zur Behandlung von Kopfschmerzen zum Einsatz kommt. So können unter anderem Kopfschmerzen dank der Bärentraubenblätter Wirkung auch ganz ohne chemische Keule behandelt werden.

Tee:

1 gehäufte Teelöffel (2 Gramm) auf 150 Milliliter Wasser über Nacht kalt ansetzen (Kaltmazerat). Somit gehen die magenbelastenden Gerbstoffe weniger in die Lösung über. 3- bis 4-mal täglich eine Tasse des angewärmten Tees trinken. Die Tagesdosis sollte 10 Gramm betragen.

Wichtiger Hinweis:

Die Anzahl der Anwendung mit arbutinhaltigen Mitteln sollte auf 4 bis 5 Anwendungen pro Jahr begrenzt werden.

Während einer Schwangerschaft und während der Stillzeit darf die Bärentraube nicht angewendet werden.

Personen mit Leber- oder Nierenerkrankungen sollten vor der Anwendung ihren Arzt fragen.

Kinder unter 12 Jahren sollten keine Behandlung mit dem Bärentraubentee vornehmen. Besonders bei Kindern können längere Behandlungen und höhere Konzentrationen zu Schädigungen der Leber führen.

Bei einer Behandlung mit der Bärentraube kann sich der Urin aufgrund des Arbutingehaltes grünlich oder blaugrünlich einfärben. Um die Wirksamkeit der Behandlung zu unterstützen sollte man viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Nur so ist eine ausreichende Spülung der Harnwege gewährleistet.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 09. März 2019** 15.⁰⁰ - 17.³⁰ Uhr
Studienkreis Yoga der Synthese: Meditation und Buch Herkules
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Samstag 16. März 2019** 14.⁰⁰ – 18.00 Uhr
Studienkreis Weisheitslehren: Meditation und Buch Sanat Kumara
Manolzweiler (Nähe Stgt), Staufenstr. 8, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Donnerstag 21. März 2019** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch: Die Heilkräuter für Magen-Darmprobleme
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Literaturhinweis:

- ¹⁾ <https://www.sonnen-apotheke-waldniel.de/2015/04/baerentraube-gut-fuer-blase-und-baeren-schlecht-fuer-bakterien/>
<http://homoeopathie-naturheilkunde.vitanet.de/heilpflanzenlexikon/baerentrauben>
<https://heilkraeuter.de/lexikon/baerentr.htm>
<http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/die-baerentraube/>
<https://www.nutriinfo.de/241-baerentraube-ein-hausmittel-mit-wirkung.html>
<https://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/baerentraube.htm>
<https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/baerentraube-neu.htm>