

Unser Beerenobst im Hausgarten und seine Heilkraft

Trotz der ungeheuren Entwicklung der modernen **pharmazeutischen Industrie** mit ihren überwiegend synthetischen und halbsynthetischen Arzneimitteln, die vor allem bei **akuten Erkrankungen** die größte Wirksamkeit entfalten und hier ihre volle Berechtigung haben, behält die **alte Pflanzenheilkunde** in ihrer modernen Weiterentwicklung vor allem bei **chronischen Krankheits- und Leidenszuständen** ihren Sinn und besonderen Wert.

Die **Pflanzenheilkunde** ist natürlich, biologisch und dem menschlichen Körper angemessen. Sie stellt meist eine **langsame**, aber schließlich **durchgreifend wirksame Kurmaßnahme** dar, die kaum unerwünschte Nebenwirkungen aufweist, wenn sie in der richtigen Weise angewendet wird.

Berberitze – gegen Kreislaufschwäche

Der Hauptwirkstoff „Berberin“ wirkt auf den **Gallenfluß**, regt das Atem- und Gefäßzentrum an, verbessert den **Kreislauf**, **beruhigt** den beschleunigten Puls, **Nierenzellen** werden zu verstärkter **Urinabgabe** angeregt.

Saft der Beeren bei Krämpfen, Milz-, Leber-, Nierenleiden und Wassersucht.

Geschnittene Wurzeln zur Teebereitung (Stuhlträgheit)

Brombeeren – helfen bei Magen-Darm-Katarrh

Als Gerbstoffdroge haben die Brombeerblätter **durchfallstopfende** und **entzündungswidrige** Eigenschaften. Die Verwendung eines Brombeerblätteraufgusses empfiehlt sich bei katarrhalischen **Reiz- und Entzündungszuständen** des Magen-Darm-Kanals, bei Durchfall, Dickdarmentzündung und Hämorrhoidalblutungen. Bei **Katarrhen** der oberen Luftwege wie bei **Schwellungen** und **Entzündungen des Zahfleisches** benutzt man eine **Brombeerblätterabkochung** als Gurgelmittel.

Eberesche (Vogelbeere) – heilt Leber- und Gallenleiden

Die Früchte enthalten den Wirkstoff „Sorbit“. Sorbit wirkt auf die **Gallenbildung** in den Leberzellen und hat einen ausgeprägten gallenfördernden Effekt. Durch den verbesserten Gallenfluß wird die Leber vor den nachteiligen Folgen einer Gallenstauung, wie sie bei der Leberschrumpfung (Zirrhose), Gallenblasenentzündung, Gallengangentzündung und Gallensteinbildung leicht auftreten, wesentlich geschützt.

Gekochte Ebereschenbeeren haben auch eine **durchfallstopfende** und **harntreibende** Wirkung. Der **hohe Vitamin-C-Gehalt** verhütet C-Mangelzustände.

Vogelbeerschnaps ist ein Allheilmittel bei **Verdauungsstörungen**.

Hagebutte (Heckenrose) – gleicht Vitaminmangel aus

Vitamine C, E, K, B1, B2; die Frucht enthält Kali, Eisen, Magnesium, Natrium, Phosphor und Schwefel und viele Pflanzensäuren.

In der Hauptsache ist die Hagebutte als **vitaminspendendes** und **harntreibendes** Mittel anzusehen. Ihre Verwendung ist in Form von **Tee, Mus, Marmelade** vor allem bei **Vitamin-C-Mangelzuständen**, wie sie im zeitigen Frühjahr bei uns auftreten können, angezeigt. Bei allen entzündlichen **Nierenerkrankungen**, ferner bei Neigung zu **Grieß- und Steinbildung** und bei **harnsaurer Blutentmischung** muss eine Tasse **Hagebuttentee** aus getrockneten Hagebuttenschalen längere Zeit hindurch **regelmäßig 3 mal täglich** getrunken werden. Die Hagebutte wirkt harntreibend, ohne die Nieren zu reizen.

Heidelbeeren – heilen Durchfall

Der hohe Gerbstoffgehalt mit Farbstoffen macht die Heidelbeere, ohne den Magen zu reizen, in besonderem Maße als **durchfallstopfendes** Mittel geeignet. Wir haben in der Heidelbeere ein nicht hoch genug zu schätzendes, natürliches, ungiftiges Heilmittel bei **infektiösen Darmkatarrhen** und **Durchfallserkrankungen**.

Äußerlich gibt man Heidelbeertinktur mit Glycerin zur Aufpinselung bei Ekzemen, Bartflechte und schlechtheilenden, brandigen Geschwüren der **Zuckerkranken**.

Ebenso verwendet man den **Saft** aus frischen Beeren zum Bepinseln von nässenden, juckenden **Hautausschlägen**.

Bei Mundschleimhaut- und Zahnfleischentzündungen kaut man **getrocknete Heidelbeeren**. Zur **Heidelbeertinktur** nimmt man 125 g getrocknete Heidelbeeren, $\frac{3}{4}$ l Branntwein, lässt 4 Wochen ausziehen, dann abseihen und verschlossen aufbewahren (jahrelang!).

Ein alter Spruch: „**In der Heidelbeerzeit kann der Arzt auf Urlaub gehen**“.

Himbeere – erfrischt Fieberkranke

Durch den Gehalt an Gerbstoff haben die Blätter und Früchte eine ähnliche Wirkung wie die Brombeere. Die durch Verdünnung des Saftes hergestellte **Limonade** ist für Fieberkranke ein durstlöschendes und zugleich die Heilung unterstützendes Getränk.

Schwarzer Holunder – reinigt Gewebe und Blut

Altbekannt ist die **harn-, schweiß- und milchtreibende** Wirkung des Holunders und dessen Blüten, die auf **ätherisches Öl** zurückzuführen ist. Die gleiche Wirkung besitzt aber auch das aus den reifen Beeren zubereitete „**Fliedermus**“, das außerdem **leicht abführend** wirkt. Holunderblütentee und der Zusatz von Holundermus und Honig empfiehlt sich bei **Erkältungskrankheiten** (Heiserkeit, Husten, Kopfschmerzen, Rachen- und Halserkrankungen).

Blüten, Beeren, Rinde und **Wurzeln** haben Heilkraft. Der rote Holunder hat ähnliche Wirkstoffe. Ein Holunderstrauch im Garten ist bald so wertvoll wie eine Hausapotheke. „**Vor dem Holunderstrauch soll man den Hut herunternehmen**“ ist ein altes Sprichwort.

Schwarze Johannisbeeren – natürliches Tonikum und Rheumamittel

Sie sind vorzügliche **Vitamin-C-Träger**, enthalten Kalium und Natrium. Die Fruchtsäuren der Rohsäfte befriedigen zunächst ein natürliches Bedürfnis nach Anregung nicht nur der **Verdauungsorgane** sondern des **gesamten Organismus**. Durch den Gehalt an Gerbstoffen und an einem schwarzen Farbstoff ist die Wirkung ähnlich wie bei der Heidelbeere. Schwarze Johannisbeeren sind als Heißgetränk ein Vorbeugungs- und Abwehrmittel gegen **Erkältungskrankheiten** und **beginnende Grippe**, als Tonikum bei Rekonvaleszenz, **Appetitsteigerung** durch Fruchtsäuren, bei **Stoffwechselkrankheiten** (Gicht, Rheuma, Diabetes, Fettsucht) als Getränk zu den Mahlzeiten.

Kreuzdorn – als Frühjahrskur

Die Früchte wirken **abführend** mit besonderer Wirkung auf den Dickdarm und steigernd auf die Harnabsonderung und sind ein **Blutreinigungsmittel**.

Mistel – senkt den Blutdruck

Diese Schmarotzerpflanze hat eindeutig **blutdrucksenkende** Wirkung. Sie wirkt auch wie Digitalis unmittelbar auf das **Herz**. Dass Mistelextrakte **krebshemmende** Wirkung haben, ist ein alter Volksglaube und ist heute wissenschaftlich nachgewiesen.

Sanddorn – ein vorzügliches Kreislauftonikum

Die **kreislauffördernde** Wirkung des Sanddorns ist bei leichteren Kreislaufstörungen und ergänzend zu den speziellen Herzmitteln einzusetzen.

Die **wassertreibende** Wirkung ist günstig bei Nierenfunktionsschwäche und Stauungsercheinungen im Gewebe und in den Organen.

Schlehe - ein mildes Abführmittel

Die Schlehdornblüten wirken **krampflösend**, schmerzstillend und **mild abführend**.

Wacholder – das kräftige Blut- und Drüsenmittel

Der Wacholder stellt mit seinen Beeren ein uraltes Heilmittel dar. Seine **anregende und funktionssteigernde Wirkung** tritt auf folgende Organe und Gewebe auf

- auf die **Magen-Darm-Schleimhaut** (keimtötende Wirkung)
- auf das **Lungengewebe** (Tuberkulose)
- auf das **Nierengewebe** (bei Wassersucht, Gelenksschwellungen, Migräne)
- auf die **Unterleibsorgane** (Durchblutung)
- auf den **Stoffwechsel** (blutreinigende Wirkung)

Weißdorn – belebt das „alte“ Herz

Vorzüglich ist Weißdorn bei **muskelschwachen Herzen** sowie bei der beginnenden akuten oder chronischen **Herzmuskelschädigung** zu gebrauchen. Er ist sehr wirksam zu Anregung und Unterstützung des Altersherzens und der Kreislaufstörungen, die das Alter mit sich bringt und die sich in Herzklopfen, Schwindel, Angstgefühl, Druck in der Herzgegend, Unruhe und Kurzatmigkeit bemerkbar machen.

Bei **Hochdruckkrankheiten** (auch mit Schlaganfallgefahr), bei Arteriosklerose, Angina pectoris, Herzneurose, bei Herzmuskel- und allgemeiner Kreislaufschwäche ist die Anwendung des Weißdorns gerechtfertigt.