

Heidelbeeren – das blaue Wunder



Heidelbeeren – traditionelles Heilmittel mit Zukunft.

BILD BEAT INNIGER

GESUNDHEITSECKE In der Pflanzenheilkunde haben Heidelbeeren ihren Platz als bewährtes natürliches Mittel gegen Durchfall. In den blauen Farbstoffen steckt aber möglicherweise noch viel mehr Potenzial.

Die einen lieben die blauen Beeren in Kuchen, Desserts oder als Konfitüre. Für die anderen sind Heidelbeeren ein bewährtes Durchfallmittel aus der Natur. Verantwortlich für die Wirkung sind die adstringierenden (zusammenziehenden) Eigenschaften der Gerbstoffe – mit bis zu zehn Prozent Gehalt die wichtigsten Inhaltsstoffe der Heidelbeeren.

Der Name Gerbstoff bezieht sich auf die Verwendung dieser Naturstoffe in hoher Dosierung zur Gerbung und Umwandlung tierischer Haut in Leder. Weintrinker kennen das stumpfe, tro-

ckene Gefühl, welches ein tanninreicher Rotwein auf der Zunge hinterlässt.

Darmschleimhaut wird abgedichtet Gerbstoffe bilden mit Eiweissen unlösliche Verbindungen. Auf der Darmschleimhaut verdichten sie die Oberfläche und wirken so sekretionshemmend. Zusammen mit dem Pektin binden sie Giftstoffe und verhindern durch ihre adstringierenden Eigenschaften zusätzlich das Eindringen toxischer Substanzen und Keime. Da die Gerbstoffe der Beeren erst im Darm frei werden, schädigen sie den Magen nicht. Eine schonende Trocknung ist wichtig, damit die Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Auf die richtige Zubereitung kommts an Für einen wirksamen Einsatz gegen unspezifische, akute Durchfallerkrankungen werden getrocknete Beeren benötigt.

Frische Heidelbeeren wirken aufgrund der enthaltenen Fruchtsäuren vor allem in höherer Dosierung abführend. Heidelbeeren in Arzneibuchqualität (Myrtilli fructus Ph.Eur) oder entsprechend hergestellte Arzneitees garantieren einen kontrollierten Wirkstoffgehalt.

Damit eine ausreichende Wirkung erfolgt, ist es wichtig, einen Heidelbeertee genügend hoch zu dosieren und richtig zuzubereiten (siehe Kasten «Durchfalltee aus Heidelbeeren»). Wer auf die Teebereitung verzichten will, kann auch tagsüber 10 bis 20 Gramm der getrockneten Beeren kauen.

In den Farbstoffen steckt viel Potenzial Wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre haben die blauen Farbstoffe (Anthocyane) der Heidelbeeren vermehrt in den Fokus gerückt. Als Antioxidantien

Durchfalltee aus Heidelbeeren

Für einen wirksamen Durchfalltee werden fünf bis zehn Gramm getrocknete und zerquetschte Heidelbeerfrüchte pro Tasse benötigt. Diese werden mit 150 ml kaltem Wasser angesetzt, zum Sieden gebracht und nach zehn Minuten heiss abgeseiht. Vom erkalteten Tee wird mehrmals täglich eine Tasse getrunken.

Als wirksame Tagesdosis gelten mindestens 30 Gramm Heidelbeeren. Ein Teelöffel entspricht vier Gramm, ein Esslöffel zehn Gramm. Auch bei im Handel angebotenen Durchfalltees ist die spezielle Zubereitung

zu beachten. Anders als gewohnt, werden zwei Filterbeutel pro Tasse benötigt, kalt angesetzt und für etwa 10 bis 15 Minuten zum Sieden erhitzt.

Dosierung pro Tag für Kinder (nach «Heilpflanzen in der Kinderheilkunde», Ursel Bühring):

- 0–1 Jahr: 5–10 g
- 1–4 Jahre: 10–15 g
- 4–10 Jahre: 15–20 g
- 10–16 Jahre: 20–60 g

BI

Tipps bei Durchfall

Bei Durchfall ist die wichtigste Massnahme, die verlorene Flüssigkeit und Mineralsalze zu ersetzen. Dafür existieren spezielle Rehydrationslösungen. Kinder sollten gewogen werden, da bereits ein Gewichtsverlust von mehr als fünf Prozent (entsprechend 500 Gramm pro 10 Kilogramm) gefährlich werden kann.

Ärztliche Abklärung ist empfohlen bei:

- Durchfall, der länger als 24 Stunden andauert
- hohem oder steigendem Fieber über 39 Grad

- Kindern unter sechs Monaten
- Zeichen von Austrocknung (trockener Mund, wenig oder dunkler Urin, Blässe oder Hautfalten, die am Bauch nur langsam verflachen)

Ernährungsempfehlungen:

- geriebener Apfel, Bananen, Zwieback, Rüebli- und Reisschleim, Haferschleim oder Kartoffelbrei
- zu vermeiden sind fettige und allzu süsse Speisen

BI

schützen sie Zellen vor dem schädigenden Einfluss reaktiver Sauerstoffverbindungen, die im Stoffwechsel entstehen. Viele Arbeiten untersuchten entzündungshemmende Aktivitäten, schützende Effekte auf Nerven- und Hirnzellen sowie Blutgefässe oder günstige Wirkungen in der Prävention von Krebs.

Unter dem Titel «Beeriger Jungbrunnen» erschien 2012 in der «Deutschen Ärztezeitung» eine Zusammenfassung von Resultaten diverser Arbeiten über Beerenfarbstoffe. Die Erkenntnis amerikanischer Ernährungswissenschaftler, dass es «jede Menge präklinische Hinweise gibt, dass Beerenwirkstoffe die geistigen und motorischen Hirnfunktionen verbessern und erhalten», liess aufhorchen. Ob sich damit bei Menschen jedoch nervenabbauende Prozesse (Alzheimer) bremsen lassen, bleibt unklar.

Besser sehen mit Heidelbeeren?

In der Schweiz ist ein (rezeptpflichtiges) Medikament mit einem Heidelbeerextrakt im Handel. Dieses wird bei Gefässerkrankungen (Krampfadern, Hämorrhoiden, bei Diabetes) sowie bei Augenleiden, unter anderem Nachtblindheit, eingesetzt. Letztere Indikation untermauert die Legende, nach der Piloten der Royal Air Force im Zweiten Weltkrieg vor ihren Einsätzen Sandwiches mit Heidelbeerkonfitüre bekommen haben sollen, um die verdunkelten, deutschen Städte besser sehen zu können. Bewiesen wurde dies jedoch nie...

BEAT INNIGER,
OFFIZIN-APOTHEKER FPH,
ADELBODEN

Weitere Informationen zur Wirkung der Heidelbeere finden Sie in der Web-Link-Übersicht unter www.frutiglaender.ch.