



Bild: Andris Tkacenko/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



Heidelbeerblätter

Vaccinium myrtillus L.

Familie

Gehört zur Familie der Heidekrautgewächse (Ericaceae).

Beheimatet

Die Heidelbeere wächst in Fichten- und Kieferwäldern in Mitteleuropa, Nordeuropa, Noramerika und Asien.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter der dunklen Beeren werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Die Heidelbeerblätter enthalten viele Gerbstoffe. Außerdem beinhalten sie Flavonoide, Gylkoside, Vitamin C, das Spurenelement Chrom, Apfel- und Zitronensäure, sowie Glucose.

Anwendung

Ob im Müsli, im Obstsalat oder einfach pur als Snack für zwischendurch – die Heidelbeere ist eine sehr beliebte Frucht. Dass diese Beere sehr gesund ist, wissen die meisten. Doch dass auch ihre Blätter eine positive Wirkung bei so manchen Beschwerden haben können, ist vielen nicht bekannt. Durch die Gerbstoffe in den Blättern entfalten sie eine sogenannte astringierende (=zusammenziehende) Wirkung. Durch den astringierenden Effekt ziehen sich die Schleimhäute zusammen und die Schleimhautoberfläche verfestigt sich. Aus diesem Grund werden die Heidelbeerblätter gerne zur Linderung von Durchfallerkrankungen eingesetzt, weil die Erreger, die den Durchfall auslösen, sich nun schwerer in der Schleimhaut einnisten können. Ein weiterer Vorteil der enthaltenen Gerbstoffe ist, dass sie dafür sorgen, den Wasser- und Nährstoffverlust, der der Durchfallerkrankung zu verschulden ist, zu reduzieren. Durch die Flavonoide in den Blättern, punkten sie auch mit einer antibakteriellen und antioxidativen Wirkung. Das Spurenelement Chrom gehört auch zu den Inhaltsstoffen und ist wichtig für den Stoffwechsel. Zusätzlich kommt in den Blättern der Heidelbeere das Glykosid *Myrtillin* vor, welches antidiabetisch wirken soll.