



Berberitze

Der Berberitzenstrauch ist in manchen Gegenden selten geworden. Er zählt als Überträger des Getreiderostes, daher wurde er vielerorts abgeholzt. Dennoch ist der Strauch in getreidearmen Gegenden meist noch zu finden und schenkt uns jedes Jahr im Herbst seine kleinen, säuerlichen, leuchtend roten Beeren. Als "Zitrone des Nordens" waren die Berberitzenfrüchte bei unseren Vorfahren bekannt.

Berberitzenbeeren sind nahrhaft und besitzen ein breites Heilspektrum. In vielen Kulturen werden sie daher seit Jahrhunderten verwendet. So gelten Berberitzen z. B. im arabischen und indischen Raum als eines der besten Mittel, um Toxine im Körper zu zerstören. In Persien wurden sie sogar zum Entzug von Opium eingesetzt. Aber Berberitzen können noch mehr. Sie wirken darm-, leber- und gallenreinigend, keimtötend bei Bakterien und Amöben und können auch bei Rheuma, Vitaminmangel oder zur natürlichen Entsäuerung eingesetzt werden. Von den nordamerikanischen Ureinwohnern weiß man, dass sie eine Mischung von Berberisharz, Beeren- und Wurzelpulver bei Geschwüren, Cholera und Typhus einsetzen.

Erntemonat	Sep. bis Oktober
Verwendbare Pflanzenteile	Früchte
Hinweise zur Giftigkeit	alle Teile, außer der Beeren, sind schwach giftig
Besondere Inhaltsstoffe	Berbamin, Berberin, Fruchtsäure, Gerbsäure, Vitamin C
Eigenschaften	antibakteriell, fiebersenkend, kräftigend, schleimlösend, schweißtreibend, tonisierend
Hilft bei	Erkältung, Fieber, Zahnfleischentzündungen

Anwendungen

Nicht nur im Nahen Osten behandeln Naturheilkundler seit Jahrhunderten mit der **Berberitze** Erkältungs- und Grippebeschwerden oder Entzündungen im Mundbereich. Der deutsche Pfarrer Kneipp schätzte Berberitzen sehr und verschrieb den Extrakt speziell bei Leber- und Gallenbeschwerden gern.

Berberitzenbeeren enthalten sehr viel Vitamin C und haben einen süß-säuerlichen Geschmack. Sie finden in der Heilanwendung bisher wenig Beachtung und werden hauptsächlich als Nahrungsmittel verwendet. Zur gesunden Ernährung leisten sie einen wertvollen Beitrag.

Wenn du Berberitzen einfach so aus Genussgründen nascht, tust du deinem Körper Gutes: Mit **rund 25 mg Vitamin C pro 100 g** pushen sie nämlich das **Immunsystem**; außerdem schützen die in der Berberitze reichlich enthaltenen natürlichen **roten Farbstoffe** die Körperzellen vor **freien Radikalen** und anderen schädlichen Einflüssen.

Nicht zu verachten für Figurbewusste: Getrocknete Berberitzen haben zwar relativ viele Kalorien, dafür aber kaum Fett und einen ziemlich hohen Anteil sättigender **Ballaststoffe**.

In der Ernährung

Erst, wenn sie dunkelrot und weich sind, sollten Berberitzenbeeren geerntet werden. Im reifen Zustand sind sie pur ein leckerer **Snack**, jedoch sehr sauer. Der Kern ist jedoch bitter und wird nicht mitgegessen.

Die Beeren werden gern getrocknet und finden vor allem in persischen Reisgerichten, Salaten oder auch Fleischgerichten Verwendung.

Köstlich sind sie auch im Tee, zum Beispiel als **Aromazusatz** im schwarzen Tee. Einfach einige Beeren zusammen mit dem Schwarztee oder auch Kräuter- oder Früchtetee aufbrühen.

Ebenso gut lassen sich die Früchte **einfrieren**. Da sie nicht aneinander kleben, können sie einfach nach Bedarf aus dem Gefrierfach geholt werden.

Aus den Beeren der Berberitze lässt sich ein **Saft pressen**, hierfür wird am besten ein Dampfsafter genutzt. Beim Erhitzen der Beeren geht ein Teil des Vitamin C verloren, trotzdem ist der Saft noch sehr gesund und kann vielfältig verwendet werden.

Der ungesüßte **Saft** wird wie Zitronensaft **zum Würzen** genutzt. Für heiße oder kalte Getränke kannst du Berberitzensaft mit Wasser, anderen Fruchtsäften und einem Süßungsmittel deiner Wahl mischen.

Aus dem frischen Saft kann **Essig** hergestellt werden. Dazu wird er für eine Woche offen (mit Fliegenschutz) stehen gelassen. Anschließend Flaschen verschließen und kühl verwahren.

Ein Fruchtmas aus Berberitzen ist wirklich sehr sauer. Der Geschmack lässt sich abmildern, wenn du sie mit milden Äpfeln oder Quitten verarbeitest.

Heilende Anwendungen

Wirkung der Früchte

Die Beeren haben viel **Vitamin C**, Zitronensäure wie **Apfelsäure** und **Kalium**. Die Fruchtsäuren reinigen den Magen und helfen bei Magenverstimmungen. Nützlich sind sie auch bei **Blaseninfekten**. Die Früchte wirken Schweiß treibend, lösen **Schleim** und wirken gegen **Bakterien**. Sie können bei Zahnschmerzen und **Zahnfleischentzündungen** helfen. Hierzu wird der Saft getrunken oder auf entzündete Stellen getupft. Sie stärken den Körper und unterstützen eine **bessere Atmung**.

Für **therapeutische** Anwendungen wird die Rinde der Wurzel genutzt. Bis auf die Beeren sind alle Teile der Pflanze schwach giftig. Denn die Blätter und Wurzeln enthalten Alkaloide. Deshalb wird von einer Selbsterstellung abgeraten. Außerdem ist die Wurzel schwer zu ernten und es braucht einiges Fachwissen, um den Strauch durch die Wurzelernte nicht zu beschädigen. Also am Besten besorgst du dir ein entsprechendes Präparat aus der **Apotheke**.

Die Wurzelrinde wirkt adstringierend, lindert Blähungen, wirkt Kreislauf anregend, bekämpft Bakterien, wirkt Galle anregend, verhindert Stauungen in der Leber, beseitigt Verstopfungen, hilft gegen Blähungen, regt den Appetit an, senkt hohen Blutdruck, wirkt harntreibend hilft bei Ödemen und Kreislaufproblemen, mildert Beschwerden bei der Menstruation, da es die Durchblutung fördert.

Achtung: Überdosierung kann aber zu Erbrechen, Durchfall, Nierenschmerzen und Nasenbluten führen.

Berberitzen-Tinktur

Zubereitung:

1. Frische **Berberitzen-Früchte** zerkleinern oder getrocknete Berberitzen
2. in ein verschließbares Gefäß (Schraubglas) geben und im **Verhältnis 1:2** mit **30%igem Alkohol** auffüllen
3. Ansatz 3 Wochen ziehen lassen (ab und an schütteln) um die Wirkstoffe besser zu lösen
4. Abseihen und die fertige Tinktur in dunkle Fläschchen abfüllen

Einnahme:

- Bei Bedarf 3 x täglich 15 – 20 Tropfen einnehmen

Erkennung und Sammeltipps

Der Berberitzenstrauch wird 1-2 Meter hoch und ist in lichten Laubwäldern, in Parks und in Hecken zu finden.

- Blätter sind etwa 2-5 cm groß und wachsen in kleinen Büscheln am holzigen Ast
- Sie sind länglich-eiförmig
- An den Blattachsen stehen kleine, spitze Dornen
- Die kleinen gelben Blüten hängen in Trauben zusammen und sind am ganzen Busch verteilt
- Rinde ist hellgrau und teilweise rötlich überlaufen
- Äste sind holzig und innen gelb gefärbt

- Beeren sind nur 0,5-1 cm groß und haben im reifen Zustand eine tiefrote Farbe
- Sie sind länglich und hängen in Trauben an kleinen roten Stielen zusammen

Zeitgleich mit der Beerenreife färbt sich auch das Laub vom Grünen ins Rot-Violette. Die Ernte ist durch die Dornen recht mühsam. Etwas leichter wird es, wenn du einige Zweige mit den Beeren abschneidest und sie einfrierst. Dann lassen sich die Beeren leichter abzupfen.

Mögliche Nebenwirkungen

Bei den **Früchten** des Sauerdorns gibt es **keinerlei** Nebenwirkungen.

Bei Anwendung der **Wurzelrinde** kann es zu den folgenden **Nebenwirkungen** kommen:

Bei Überdosierung (Dosen über 4 g entsprechend 0,5 g Berberin) besteht die Gefahr von leichter Benommenheit, Nasenbluten, Erbrechen, Diarrhö, Nierenreizungen und evtl. Nephritis. Daher sollte diese Einnahme mit dem **Arzt** deines Vertrauens besprochen werden.

Anwendungsdauer

Über die Anwendungsdauer können keine genauen Angaben gemacht werden. Da es sich aber um ein natürliches Produkt handelt und die Früchte keinerlei Nebenwirkungen haben, kann Marmelade oder Saft aus der Frucht bedenkenlos in die tägliche Ernährung eingebunden werden. Das kommt der Verdauung und dank des hohen Vitamin C Gehaltes dem Immunsystem zugute.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*