

Brombeere

Brombeeren wachsen an stacheligen Sträuchern, die häufig an Waldrändern und Lichtungen zu finden sind. Die Früchte reifen im August und wenn sie schwarz geworden sind, lassen sie sich leicht pflücken. Sie sind sehr schmackhaft, vitamin- und mineralstoffreich.

Die Brombeere ist winterhart und so steht dir diese Pflanzkraft das ganze Jahr zur Verfügung, denn auch die Blätter haben wertvolle Inhaltsstoffe.



Ernte- und Sammelzeit:	Früchte: Juli bis September Blätter: April bis September
Verwendbare Pflanzenteile:	Früchte, Blätter,
Inhaltsstoffe:	Apfelsäure, ätherische Öle, Bernsteinsäure, Eisen, Flavonoide, Folsäure, Gerbstoffe, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Milchsäure, Oxalsäure, Pektin, Phosphor, Salicylsäure, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C
Eigenschaften:	adstringierend, beruhigend, blutbildend, blutstillend, blutdruckregulierend, blutreinigend, entzündungshemmend, tonisierend, schleimlösend
Hilft bei:	Blasenentzündung, Diabetes, Durchfall, Ekzemen, Erkältungen, Fieber, Halsschmerzen, Hautausschlägen, Hautunreinheiten, Magenkatarrh, Mandelentzündung, Mundschleimhautentzündung, Sodbrennen, Zahnfleischentzündungen

Anwendungen

In der Ernährung

Die vitaminreichen reife Brombeeren direkt frisch vom Strauch gegessen sind ein wahrer Genuss. Sie lassen sich jedoch auch vielfältig weiter verarbeiten zu Marmelade, Mus, Saft, Gelee und eignen sich auch zum Einfrieren sehr gut.

Die reichlich enthaltenen Ballaststoffe unterstützen die Verdauung. Der in den Früchten enthaltene Pflanzenfarbstoff Anthocyane wirkt als Radikalfänger und wirkt Entzündungen entgegen, was in der Folge hilft die Entstehung von Krebs ein Stück weit zu verhindern.

Junge, stachelfreie Blätter können in den Salat gemischt oder auch als Gemüse gekocht werden. Rohkostler nutzen die Brombeerblätter für grüne Smoothies auch im Winter. Davor wir die stachelige Mittelrippe entfernt.

Brombeermus

Die reifen Früchte enthalten von Natur aus Pektin und so kannst du sie ohne Geliermittel einkochen. Dazu werden die Beeren mit sehr wenig Wasser, etwas Zitronensaft, Agavendicksaft (oder einem anderen Süßungsmittel) und Gewürzen wie Vanille, Zimt oder Anis einige Stunden geköchelt, bis ein dickflüssiges Mus entstanden ist.

Brombeersaft

Zur Förderung der Blutbildung, zur Stärkung der Abwehrkräfte und bei Erkältung sowie Halsschmerzen wird Brombeersaft getrunken.

Diesen kannst du in einem Entsafter ganz leicht selbst herstellen. Zum Haltbarmachen wird der Saft aufgekocht und kochend in gut gereinigte Gläser oder Flaschen abgefüllt.

Falls du keinen Entsafter besitzt, kannst du die Beeren auch aufkochen und durch eine Mullwindel pressen, um den heilsamen Saft zu gewinnen.

Heilende Anwendungen

Wegen der schleimlösenden Eigenschaften kann man Brombeerblätter auch gegen Verschleimung im Bereich der Atmungsorgane verwenden.

Die blutreinigende Wirkung führt zu einer Verbesserung von Hautproblemen wie Ekzemen und schlecht heilenden Wunden.

Vor der Geburt eignet sich Brombeerblätter-Tee zur Auflockerung des Gewebes, damit die Geburt später leicht von statten geht.

Innerlich:

Tee

Bei Verschleimungen der Atemwege, Heiserkeit, Fieber, Durchfall und Diabetes kann ein Tee aus Brombeerblättern helfen.

Einen Esslöffel frische oder getrocknete Blätter mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und schluckweise trinken.

Davon trinkt man ein bis drei Tassen täglich.

Als Mundspülung hilft der Tee gegen Zahnfleischentzündungen und Zahnfleischbluten

Laut Maria Treben ist Tee aus frischen Brombeerblättern ein wirksames Mittel bei gereiztem Blinddarm, er sollte zu diesem Zweck lediglich eine halbe Minute ziehen.

Tinktur

Eine Tinktur hilft gut bei Durchfall.

Um eine Brombeerblätter-Tinktur selbst herzustellen, übergießt man Brombeerblätter in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen.

Dann wird das Ganze abgeseiht und in eine dunkle Flasche abfüllen.

Von dieser Tinktur nimmt man ein bis dreimal täglich 10-50 Tropfen ein.

Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.

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