



## Eberesche – Vogelbeere

Ebereschen gehörten zu den heiligen Bäumen der Kelten und waren dem Gott Thor geweiht. Vor allem vor Blitzschlag sollen sie schützen.

Für Vögel und andere Wildtiere, sowie Insekten sind sie ein wichtiges und begehrtes Nahrungsmittel.

Als Pionierpflanze wachsen Ebereschen auch unter schlechten Bedingungen. Aufgrund ihrer tiefen Wurzeln und einer guten Kälteverträglichkeit werden sie bis heute gern in lawinengefährdeten Gebieten angepflanzt. Ihre große Toleranz gegenüber Luftverschmutzungen macht sie auch zu einem beliebten Baum in der Stadt.

### Inhaltsstoffe

Vogelbeere enthält reichlich Vitamin C, nach den ersten Frösten im September schmecken die Früchte zwar süßer, aber dafür nimmt der Gehalt des Vitamins ab.

Erntemonate	April bis November
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Früchte
Hinweise zur Giftigkeit	Die Beeren lösen roh in größeren Mengen verzehrt Erbrechen und Durchfall aus.
Besondere Inhaltsstoffe	Apfelsäure, ätherische Öle, Bernsteinsäure, Bitterstoffe, Carotinoide, Gerbstoffe, Magnesium, Pektin, Sorbit, Tannine (Gerbstoffe), Vitamin A und C, Weinsäure, Zitronensäure
Eigenschaften	anregend, appetitanregend, blutreinigend, kräftigend
Hilft bei	Atemwegsbeschwerden wie Bronchitis und Lungenentzündungen, Appetitlosigkeit, Blasenproblemen, hohem Augeninnendruck beim Grünen Star (Glaukom), Halsschmerzen, Leberschwäche, Magen-Darmbeschwerden, Nierenprobleme, Nierensteine, Prostatabeschwerden, Rheuma und Gicht, Sodbrennen, Stoffwechselstörungen

### Verwendung in der Ernährung

Ebereschenbeeren besitzen einen enorm hohen **Vitamin-C-Gehalt**, der auch nach dem Kochvorgang teilweise erhalten bleibt. Sie schmecken als Marmelade oder Mus besonders gut

zusammen mit anderem Obst, lassen sich aber auch pur verwenden. Zum Entsaften sind Vogelbeeren ebenfalls geeignet. In Kombination mit frisch gepresstem Apfelsaft erhältst du einen süß-sauren Saft, der vor dem Verzehr unbedingt abgekocht werden sollte. Als Geschmacksbeigabe lassen sich die Beeren in geringen Mengen zur Zubereitung von Wildkräuter-Fruchtriegeln verwenden. Auch als Likör können die Früchte genossen werden. Mit den leicht säuerlich-mandelartigen Blüten kannst du verschiedene Süßspeisen würzen.

## Heilende Anwendungen

Getrocknete Ebereschenfrüchte regen die Nieren an und fördern die Ausscheidung von Nierensteinen. Führe dazu eine **30-tägige Kur** mit den **getrockneten Beeren** durch. Fange mit einer Beere am Tag an und nimm jeden Tag eine Beere mehr, bis du bei 15 Stück angekommen bist. Iss von nun an jeden Tag eine Beere weniger, bis du wieder bei einer Frucht bist.

### *Tee*

Im Frühjahr ergeben die **Blüten und Blätter** einen schmackhaften Teeaufguss, der gegen Magenbeschwerden und zur Reinigung der Lymphe, Nieren, Blase und des Blutes eingenommen wird.

#### Zubereitung:

Übergieße für einen Teeaufguss  
1 EL Blüten und Blätter mit  
250 ml heißem Wasser aufgießen und  
seihe ihn nach fünf bis zehn Minuten ab.

Bei **grünem Star**, **Prostataleiden**, **Stoffwechselproblemen**, **Mandelentzündung**, **Halsweh** und **Heiserkeit** hilft ein Tee aus den Beeren. Er wirkt zudem wie Balsam auf stark beanspruchte **Stimmbänder**.

#### Zubereitung:

Übergieße für einen Teeaufguss  
1 EL Beeren mit  
200 ml kochendem Wasser aufgießen und  
lasse ihn 10 Minuten ziehen.

### *Mus*

Ebereschemus pflegt die Darmflora und hilft beim Aufbau des **Darms** nach Antibiotikagaben und Darmerkrankungen. Auch Hämorrhoiden und Dünndarmentzündungen, können mit den Früchten günstig beeinflusst werden. Bei **Appetitlosigkeit**, **Magenverstimmung** und zur Kräftigung der **Lunge** kannst du es ebenfalls einnehmen. Die Inhaltsstoffe der Eberesche wirken zudem stärkend und belebend auf den gesamten Organismus.

In der Volksmedizin Mitteleuropas galt Eberesche darüber hinaus als ein **Allround-Heilmittel**. Ein Brei aus den Früchten sollte die Verdauung anregen, gegen **Verstopfung** und Unruhe im **Magen** helfen. Die Früchte waren ein Mittel gegen alle Arten von **Erkältungskrankheiten**, **Rheuma** und **Gicht**. Die Sorbose in den Vogelbeeren diente früher

als **Zuckerersatz** in Form des aus ihr gewonnenen Sorbits, der sich auch für Diabetiker eignet. Heute wird der Stoff industriell produziert.

Zur **Herstellung** des Ebereschenmus koche die Beeren weich und passiere sie anschließend durch ein Sieb. Um den sehr herben Geschmack etwas abzumildern, kannst du andere Früchte hinzufügen. Für eine längere Haltbarkeit koche das Mus nochmals auf und gib es **heiß in sterilisierte Gläser**. Nach dem Anbruch solltest du das Mus im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb weniger Tage verbrauchen. Für eine Kur zum Aufbau der Darmflora nimm täglich einen Teelöffel davon ein.

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