



<b>Botanischer Name:</b>	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>
<b>Deutscher Name:</b>	Bärentraube
<b>Familie:</b>	Ericaceae (Heidekrautgewächse)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Hydrochinonglycoside (v.a. Arbutin), Gerbstoffe, Flavonoide
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Blätter
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	August bis Oktober
<b>Zubereitung:</b>	1 Teelöffel Blätter werden mit ¼ Liter kaltem Wasser übergossen und 2 Stunden stehen gelassen, anschliessend aufgekocht und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgiessen. Maximal 4-mal täglich 1 Tasse während 1 Woche trinken.
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Die Bärentrauben sind in Nordeuropa und in den Alpen heimisch. Die Pflanze wurde erst im 13. Jahrhundert von Hieronymus Bock bei Nieren-, Blasen- und Gallenerkrankungen eingesetzt. Die Blätter wurden auf offene Wunden gelegt. Die Blätter wurden zur Färbung von Wolle verwendet.
<b>Wirkungsweise</b>	
<i>Innerlich:</i>	antibakteriell, diuretisch, zusammenziehend
<i>Äusserlich:</i>	zusammenziehend, antibakteriell
<b>Verwendung in der Heilkunde</b>	
<i>Innerlich:</i>	bakterielle Harnwegsinfekte, Harnsteine, Reizblase
<i>Äusserlich:</i>	heute nicht mehr üblich
<b>Verwendung in der Küche:</b>	in Skandinavien kocht man aus den Beeren Kompott und Sirup
<b>Warnhinweise:</b>	nicht in der Schwangerschaft und bei Kindern unter 12 Jahren
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Zweige der Bärentraube am Körper getragen, soll vor Geistern schützen. Der Name "arctostaphylos" kommt aus dem Griechischen und besagt nichts anderes, als dass die Pflanze durch Bären = "arctos" verbreitet wird, die bittere und saure Früchte lieben.