



<b>Botanischer Name:</b>	<i>Vaccinium myrtillus</i>
<b>Deutscher Name:</b>	Heidelbeere
<b>Familie:</b>	Ericaceae (Heidekrautgewächse)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Gerbstoffe, Anthocyane, Flavonoide, Vitamine
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Frucht, Blatt
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	Früchte: Juli und August; Blätter: Mai und Juni
<b>Zubereitung:</b>	1–2 Teelöffel Blätter werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. 2 Teelöffel der Früchte werden mit 150 ml kaltem Wasser versetzt und quellen gelassen, dann zum Sieden erhitzen und nach 10 Minuten abgeseiht. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken.
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Die Heidelbeere ist in Nord- und Mitteleuropa anzutreffen. Die Gattung <i>Vaccinium</i> umfasst 450 Arten und ist über die ganze Erdkugel verbreitet. Die Heidelbeere wurde bereits im Altertum medizinisch verwendet. In Aufzeichnungen von Hieronymus Bock findet man, dass er die Pflanze bei Husten, Lungen- und Magenleiden eingesetzt hat. Erst in späteren Zeiten wurde die Heidelbeere bei Durchfall gebraucht.
<b>Wirkungsweise</b>	
<i>Innerlich:</i>	durchblutungsfördernd, stopfend, antibakteriell
<i>Äusserlich:</i>	antientzündlich, antibakteriell
<b>Verwendung in der Heilkunde</b>	
<i>Innerlich:</i>	Krampfadern, Durchfall, Retinopathie
<i>Äusserlich:</i>	Ulcus, Mund- und Schleimhautentzündungen
<b>Verwendung in der Küche:</b>	Frische Früchte als Dessert
<b>Warnhinweise:</b>	Hohe Dosen können wegen des hohen Gerbstoffgehaltes zu Verdauungsbeschwerden führen.
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Im Brauchtum gilt die Überlieferung, dass die Heidelbeere die Schätze der Zwerge hütet. "Myrtillus" geht auf das lateinische "myrtus" = Myrte zurück. Es herrscht eine gewisse Ähnlichkeit zur Myrte.