



Botanischer Name:	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>
Deutscher Name:	Preiselbeere
Familie:	Ericaceae (Heidekrautgewächse)
Inhaltsstoffe:	Arbutin, Catechingerbstoffe, Flavonoide, Vitamin C, Benzoesäure
Verwendete Pflanzenteile:	Blatt, Frucht
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Blätter: Juni bis September, Früchte: August bis Oktober
Zubereitung:	1 gehäufter Teelöffel Blätter mit ¼ Liter Wasser übergossen und zugedeckt 2–5 Minuten ziehen gelassen. Bis 5-mal täglich 1 Tasse trinken. Beeren als Säfte, Granulat oder Marmelade.
Geschichte und Herkunft:	Auf der gesamten nördlichen Halbkugel heimisch Bereits Hildegard von Bingen setzte die Pflanze bei schmerzhaften Monatsfluss ein. Die Beeren wurden prophylaktisch gegen Seuchen Und Blutspucken eingesetzt.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	desinfizierend (Beeren), antientzündlich, zusammenziehend
<i>Äusserlich:</i>	zusammenziehend
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Beeren, Blätter: Nieren und Blasenentzündungen, Durchfall; Blätter auch zur Blutzuckersenkung und bei Rheuma
<i>Äusserlich:</i>	Beeren: Schleimhaut und Zahnfleischentzündungen
Verwendung in der Küche:	Früchte: Verarbeitung zu Konfitüre und Säften
Warnhinweise:	keine
Mythologischer Hintergrund:	Im Brauchtum galt das Preiselbeerkraut als hilfreich gegen verschiedene Krankheiten und Behexungen. Laut einer Tiroler Sage wurden die Beeren vom Teufel geschaffen und jeder, der sie probierte, war ihr verfallen. Gott hob diesen Fluch auf, indem er jede Frucht mit einem Kreuzlein versah.