

Brombeeren – so süß kann Medizin schmecken

Die Brombeerpflanze hat viele Seiten. Geliebt wird sie für ihre schwarzen Früchte und als Heilpflanze lindert sie Magen-Darm-Beschwerden, Erkältungen und Hautkrankheiten.

Patricia Heyne, Rezept: Torsten Grässlin

Wer ab August mit offenen Augen durch den Wald spaziert, entdeckt sie früher oder später am Wegesrand – Brombeersträucher mit zahlreichen süßen, schwarzen Früchten. Die leckeren Beeren werden gerne genascht oder zu Kuchen, Konfitüre und Gelee verarbeitet. Doch kaum jemand beachtet die Blätter des Brombeerstrauches. Dabei sind gerade sie als Heilmittel besonders wertvoll und helfen bei zahlreichen Krankheiten und Beschwerden.

Keine Rose ohne Dornen

Die Brombeerpflanze ist ein echtes Überraschungsei. Botanisch gesehen, gehört sie zur Familie der Rosengewächse und ihre Früchte sind gar keine Beeren, sondern Sammelsteinfrüchte. Jede einzelne kleine Beere ist im Grunde eine eigene Steinfrucht. Brombeeren sind leicht zu finden, denn die Sträucher wachsen meist gut sichtbar an Waldrändern und auf Lichtungen. Wer die süßen Früchte pflücken möchte, muss aber vorsichtig sein, denn als echtes Rosengewächs besitzt die Brombeere auch spitze Dornen.

Brombeersträucher sind Kletterpflanzen, so genannte Spreizklimmer, und werden bis zu drei Meter hoch. Die Stacheln schützen sie nicht nur gegen Tiere, sie dienen der Pflanze auch als Kletterhilfe. Die Sträucher haben glatte, dunkelgrüne Blätter mit einer filzigen Unterseite und wie bei anderen Rosengewächsen verholzen die Stängel mit der Zeit. Ab Juni blühen am Brombeerstrauch weisse oder rosafarbene Blüten in kleinen Trugdolden.

Süsse Medizin

Die Brombeere ist die ideale Heilpflanze, weil sie nicht nur gegen viele Beschwerden hilft, sondern auch besonders gut schmeckt. Als aromatischer Tee wirkt die Brombeerpflanze blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, blutzuckersenkend und schleimlösend. Mit diesen Eigenschaften hilft sie vor allem bei Durchfall sehr gut, wird aber auch bei Fieber, Magen-Darm-Katarrh, Sodbrennen, Blasenentzündungen, äusserlichen Wunden, Ekzemen und anderen Hautausschlägen angewendet. Ausserdem beruhigt Brombeertee entzündete Schleimhäute

und macht die Atemwege frei. Ein Brombeertee ist schnell zubereitet. Man übergiesst die Blätter einfach mit heissem Wasser und lässt den Tee danach zehn Minuten ziehen. Für eine Tasse reichen zwei Teelöffel klein geschnittene Brombeerblätter. Sobald der Tee etwas abgekühlt ist, trinkt man ihn noch sehr warm in kleinen Schlucken. Auch die Beeren haben Heilkräfte. Die Früchte der Brombeerpflanze sind nicht nur lecker, sondern auch sehr vitaminreich. Da Brombeeren nicht nachreifen, sollte man sie sofort essen. Heisser Brombeersaft mit Honig ist zudem ein bewährtes Hausmittel bei Erkältung, Husten und Heiserkeit.

Die Mischung macht's

Brombeerblätter sind in vielen Teemischungen enthalten. Wenn jedoch zu viele Kräuter zusammengemischt werden, geht die Heilwirkung der Brombeere verloren. Deshalb lieber eine Auswahl treffen. Mit Schlüsselblumen, Fichte, Lindenblüten, Hagebutten, Kamille und anderen Früchtetees kann man Brombeerblätter wunderbar mischen und so den Geschmack verändern. Ein Tee aus Brombeerblättern und Frauenmantel stärkt die Unterleibsorgane und ist eine gute Vorbereitung für eine leichte Geburt. Jedoch sollte man diese Mischung nicht zu früh in der Schwangerschaft zu sich nehmen. Generell sollten sich Schwangere vor einer längeren Teekur auf jeden Fall von ihrem Arzt oder TopPharm Gesundheitscoach beraten lassen.

Heilpflanze Brombeere

Wissenschaftlicher Name: Rubus fruticosus

Familie: Rosengewächse (Rosaceae)

Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Früchte

Wichtigste Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Gerbstoff, Pektin, Bernsteinsäure, Apfelsäure, Oxalsäure, Milchsäure, Salicylsäure, Vitamin C

Sammelzeit: Blätter: April bis September, Beeren: August bis Oktober

Heilwirkung: Wirkt blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, blutzuckersenkend und schleimlösend. Hilft bei Durchfall, Magen-Darm-Katarrh, Fieber, Sodbrennen, Blasenentzündung, Ekzemen und Hautausschlägen.



Brombeeren-Gratin

Zutaten für vier Personen

4 Eigelb

2 dl Dessertwein

1 Prise Salz

100 g Zucker

500 g Brombeeren

Backofen mit 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Eigelb, Dessertwein, Salz und Zucker im Wasserbad zu einer Creme aufschlagen. Brombeeren waschen und auf vier feuerfesten Formen auslegen. Die Creme verteilen und im oberem Teil des Ofens auf ein Gitter stellen. Ca. 5 Minuten backen, bis sich die Creme hellbraun färbt.

Zubereitungszeit: 12 Minuten | Kochzeit: 5 Minuten