

# Heidelbeere

## - eine gesundheitsförderliche Frucht

Horst Rüller

Die Heidelbeere wird schon bei der heilig gesprochenen Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) als Heilpflanze erwähnt. In ihren medizinischen Schriften belebte sie das Wissen der Antike über eine gesunde Lebensführung (Diätetik) neu. Sie hinterließ damit dem Mittelalter unter anderem das Wissen um eine gesundheitsförderliche und zugleich krankheitsvorbeugende Ernährung, in der auch die Heidelbeere mit ihrem hohen Gehalt an Karotin, den Vitaminen B<sub>6</sub> und C sowie Magnesium ihren Stellenwert haben sollte. Außerdem fasste sie das damalige Wissen über die Anwendung von Heilpflanzen und aus ihnen gewonnenen Salben, Pulvern und Tees zusammen. Von der Heidelbeere wurden nicht nur die Frucht, sondern auch Blätter als Pflaster gegen Geschwüre und Wurzeln als Pulver zur Heilung von Wunden verwendet. Früher wie auch heute noch wird Heidelbeersaft bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums verwendet. Die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften der Blaubeere gehen auf die Anthocyane von Fruchtfleisch und Schale zurück. Die farbgebenden Anthocyane verursachen die Blaufärbung von Zähnen und Lippen. Die Verfärbung lässt sich mit Zitronensaft wieder entfernen. Getrocknete Heidelbeeren können gegen Durchfall helfen, frisch wirken sie eher abführend.

Events - wie auf dem mittleren und unteren Foto mit folkloristischen Einlagen und Picknickangeboten- werden regelmäßig von Betreibern einer Heidelbeerfarm in der Nähe von Burlington im Bundesstaat Vermont (USA) zur Förderung der Vermarktung organisiert. In Europa gibt es Regionen, in der die Heidelbeere seit alters her eine hohe wirtschaftliche Bedeutung mit Blaubeerfesten und Blaubeerköniginnen genießt. Als relativ hochwüchsige Kulturpflanze (1,50 bis 2,50 m) ist die Heidelbeere um 1900 aus der Amerikanischen Heidelbeere, der Blueberry (*Vaccinium corymbosum*), gezüchtet worden. Die für das Sammeln vorteilhafte größere Frucht büßte dabei allerdings gegenüber der natürlichen kleineren Wuchsform (10 bis 50 cm) auch einen Teil ihrer Vitamine und Mineralstoffe ein. Die kleinen wild wachsenden Beeren sind zudem aromatischer. Die Anthocyane befinden sich bei der Kulturheidelbeere ausschließlich in der Schale.

Wer mit der Bezeichnung Heidelbeere nicht so viel anfangen kann, darf sich nicht wundern: für nur wenige Pflanzen gibt es so viele regional unterschiedlich gebrauchte Namen: Blaubeere, Schwarzbeere, Waldbeere, Bickbeere, Zeckbeere, Mooßbeere, Heubeere, Wildbeere. Eine Verwandte der Heidelbeere ist die Preiselbeere, die im Unterschied zur laubwerfenden Heidelbeere immergrün ist.



Heidelbeerstrauch mit Früchten



Heidelbeerernte mit Folklore in Vermont (USA)



Picknick auf einer Heidelbeerplantage