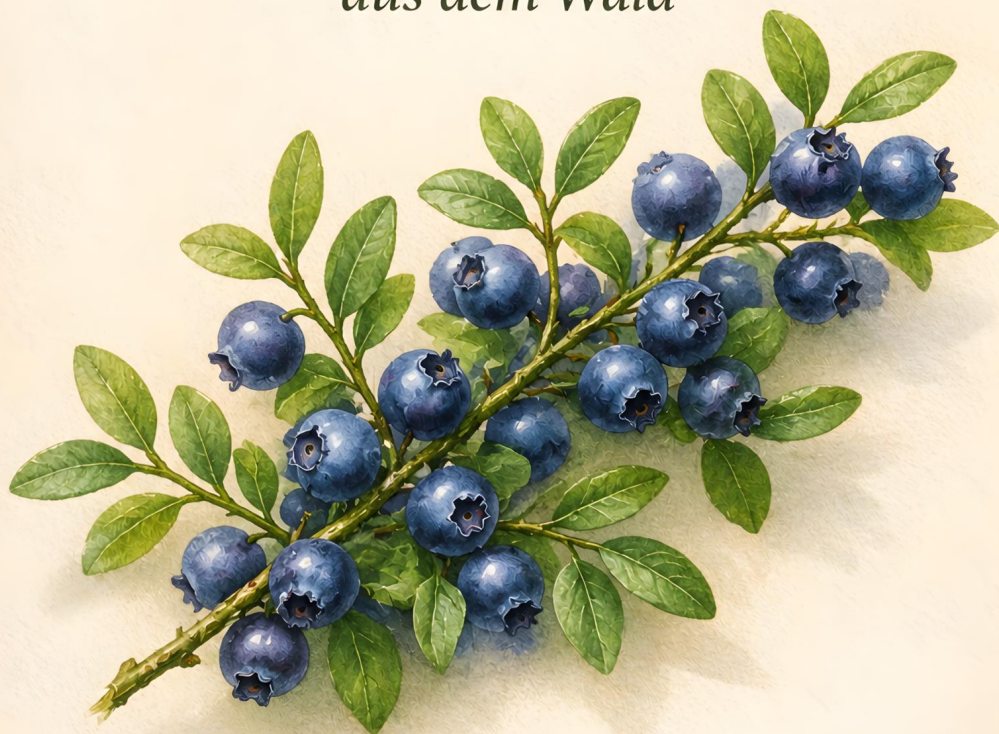


Wildheidelbeere

*Die stille Kraft
aus dem Wald*



Heilpflanzen neu entdeckt – Band 3

Clara Linden

HEILPFLANZEN NEU ENTDECKT

Band 3

Wildheidelbeere

Die stille Kraft aus dem Wald

Clara Linden

EICHENBERG VERLAG

© 2026 Clara Linden

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, insbesondere Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung, öffentliche Zurverfügungstellung oder Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers, soweit sie nicht durch gesetzliche Schranken des Urheberrechts erlaubt ist.

Autorin: Clara Linden

Herausgeber / Verlag:

Eichenberg Verlag

Kraischaberg 96

5571 Mariapfarr

Österreich

E-Mail: info@eichenberg-verlag.com

Website: www.eichenberg-verlag.com

TEIL I

Warum unser Körper heute Schutz braucht

Die Augen in der Dauerfalle

Es ist kurz nach 22 Uhr.

Sie sitzen seit dem Morgen vor Bildschirmen. Der erste war das Smartphone auf dem Nachttisch, kaum dass der Wecker klingelte. Dann der Laptop im Homeoffice, die Videokonferenz, wieder der Laptop, mittags das Handy beim Essen – weil man ja schnell die Nachrichten checkt. Der Weg zum Supermarkt, die Einkaufsliste auf dem Display. Abends die Serie, von der man nur eine Folge schauen wollte. Es ist die dritte.

Die Augen fühlen sich an wie feiner Sand.

Sie reiben sie, blinzeln, schauen wieder hin. Der Bildschirm leuchtet heller als das Zimmer. Die Schrift ist klein. Noch eine Szene, haben Sie sich gesagt. Schon vor zwanzig Minuten.

In einem stillen Moment – zwischen zwei Dialogen, während die Musik anschwillt – spüren Sie es deutlich: Ihre Augen wollen nicht mehr. Sie streiken nicht. Augen streiken nie. Aber sie signalisieren. Ein leises Ziehen hinter den Augenlidern. Ein Brennen, das nicht von Tränen kommt. Eine schwere, dumpfe Erschöpfung, die nichts mit Schlafmangel zu tun hat.

Das ist kein Versagen. Das ist der Körper, der Bescheid gibt.

Und er gibt Bescheid, weil wir ihm etwas zumuten, für das er schlicht nicht gebaut wurde.

Das Auge ist für Horizonte gemacht

Das klingt wie Poesie. Es ist Anatomie.

Weit schauen bedeutet Entspannung. Wenn der Blick in die Ferne geht – über ein Feld, an einem Bergrücken entlang, bis dorthin, wo der Himmel aufhört –, dann ist die Linse im Auge flach. Die Ringmuskulatur, der sogenannte Ziliarmuskel, liegt locker. Kein Zug, kein Druck, keine Arbeit.

Nah schauen ist das Gegenteil.

Wenn Sie lesen, tippt oder auf ein Smartphone schauen, muss sich die Linse wölben. Der Ziliarmuskel zieht sich zusammen, die Linse wird dicker, die Brechkraft steigt. Dieser Vorgang heißt Akkommodation – und er ist, wenn man ihn stundenlang durchhält, anstrengend. So wie ein Bizeps ermüdet, wenn man ihn stundenlang beansprucht, ermüdet auch der Ziliarmuskel. Der Unterschied: Einen müden Bizeps spürt man sofort. Die Erschöpfung des Akkommodationsmuskels spürt man als dieses vage Unwohlsein hinter den Augen, das man oft nicht richtig benennen kann.

Es hat einen Namen: Asthenopie. Augenmüdigkeit durch übermäßige Naharbeit.

Und sie ist heute die Norm, nicht die Ausnahme.

Der Durchschnittsdeutsche verbringt sieben bis elf Stunden täglich vor Bildschirmen. Kinder und Jugendliche, die mit Tablets und Smartphones aufwachsen, liegen in Studien teils noch darüber. Smartphone, Computer, Fernseher – und dazwischen, wenn überhaupt, ein kurzer Blick aus dem Busfenster. Ein Horizont? Fehlanzeige.

Was im Auge wirklich passiert

Akkommodationsstress ist das eine. Es gibt ein zweites Problem – und das ist subtiler, weniger spürbar, aber langfristig möglicherweise bedeutsamer.

Das Auge blinzelt.

Normalerweise, wenn der Blick entspannt und der Geist wandert, blinzelt ein Mensch etwa fünfzehn Mal pro Minute. Dieser Reflex hat eine Funktion: Er verteilt den Tränenfilm gleichmäßig über die Hornhaut, erneuert die dünne Schutzschicht aus Wasser, Lipiden und Muzinen, die das Auge feucht und geschmeidig hält.

Bei konzentrierter Bildschirmarbeit sinkt die Blinzelrate dramatisch – auf etwa fünf Mal pro Minute, manchmal weniger. Rund ein Drittel des normalen Wertes, oft weniger. Nicht weil man aufgehört hat zu blinzeln. Sondern weil das Gehirn so beschäftigt ist mit dem, was auf dem Bildschirm passiert, dass es den Reflex schlicht vergisst.

Das Ergebnis kennen Sie: Das Kratzen. Das Brennen. Das Rötlichwerden. Der trockene Punkt in der Mitte des Blickfeldes, der sich ausdehnt. Das Auge trocknet aus – nicht weil es krank ist, sondern weil ein ganz normaler Schutzmechanismus unterdrückt wird.

Trockene Augen sind heute eine der häufigsten Augenbeschwerden in der westlichen Welt. In Ländern mit hoher Bildschirmarbeitsquote berichten Studien, dass bis zu einem Drittel der Bevölkerung regelmäßig Symptome kennt. Es ist ein stilles Massenphänomen – zu alltäglich, um ernst genommen zu werden, zu dauerhaft, um ignoriert zu werden.

Das dritte Problem: Licht, das tiefer geht

Es gibt noch eine Schicht darunter. Eine, die man nicht fühlt, nicht sieht, nicht direkt spürt.

Im hinteren Auge liegt die Netzhaut – eine dünne Gewebeschicht, nicht dicker als ein Blatt Papier, vollgestopft mit Fotorezeptoren. Stäbchen für das Dämmerungssehen. Zapfen für das Farbsehen. Und dahinter, in der Mitte, der gelbe Fleck: die Stelle der schärfsten Wahrnehmung, mit der dichtesten Packung an Sehzellen auf kleinstem Raum.

Diese Netzhaut ist ein außerordentlich aktives Gewebe.

Für ihre Arbeit braucht sie Energie. Viel davon. Die Netzhaut hat, bezogen auf ihr Gewicht, einen der höchsten Sauerstoffumsätze des gesamten menschlichen Körpers. Sie verbrennt Glukose, sie leitet elektrische Impulse weiter, sie ist pausenlos in Betrieb – solange Licht ins Auge fällt.

Und Licht bedeutet Energie. Energie bedeutet Stoffwechsel. Stoffwechsel bedeutet – unvermeidlich – oxidativen Stress.

Was das bedeutet: Bei der Verarbeitung von Licht entstehen im Gewebe reaktive Sauerstoffverbindungen, sogenannte freie Radikale. Diese Moleküle sind instabil. Sie reagieren mit allem, was in ihrer Nähe ist – mit Zellmembranen, mit Eiweißen, mit der DNA. In gesunden Mengen ist das normal und wird durch körpereigene Schutzsysteme abgefangen. Aber in Mengen, die über das Maß hinausgehen, für das der Körper ausgelegt ist, entsteht eine Belastung.

Modernes Bildschirmlicht verstärkt diesen Prozess.

LED-Bildschirme emittieren mehr im blauen Spektralbereich als ältere Leuchtmittel. Blaues Licht hat eine höhere Energie als rotes oder grünes Licht – und dringt tiefer in das Auge ein. Studien zeigen, dass

hochenergetisches blaues Licht in Zellkulturen und Tiermodellen die oxidative Belastung in der Netzhaut erhöhen kann. Was das für den Menschen über viele Jahre bedeutet, ist Gegenstand laufender Forschung. Die Antworten sind nicht fertig. Aber die Fragen sind berechtigt.

Die Netzhaut ist dabei aus einem bestimmten Grund besonders empfindlich: Sie ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese Lipide sind für die Funktion der Fotorezeptoren unerlässlich – aber sie sind auch leicht oxidierbar. Ein Gewebe, das oxidativem Stress ausgesetzt ist und gleichzeitig viel ungesättigte Fette enthält, braucht starken Schutz.

Was das Auge wirklich braucht

An dieser Stelle lohnt ein kurzer Blick darauf, was gesunde Augen eigentlich versorgt.

Der Augapfel ist von außen betrachtet ein in sich geschlossenes System. Aber innen ist er dicht durchzogen von Blutgefäßen – feinsten Kapillaren, die die Netzhaut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Die Gefäße sind so dünn, dass rote Blutkörperchen einzeln hindurchpassen. Eine Stauung, eine Entzündung, eine Verhärtung in diesen Kapillaren wirkt sich direkt auf die Funktion der Netzhaut aus.

Das erklärt, warum Augenkrankheiten so häufig mit Gefäßkrankheiten zusammenhängen. Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose – all das schlägt sich im Auge nieder, weil das Auge so dicht vaskularisiert ist.

Und es erklärt, warum Substanzen, die Gefäße schützen, Entzündungen dämpfen oder die Kapillarwände stärken, aus wissenschaftlicher Sicht interessant für die Augengesundheit sind.

Neben der Gefäßversorgung schützt das Auge sich durch eigene antioxidative Systeme. Lutein und Zeaxanthin, zwei Carotinoide, sammeln sich im gelben Fleck der Netzhaut und wirken dort wie ein natürlicher Filter für blaues Licht. Glutathion, ein körpereigenes Antioxidans, ist in der Linse und im Glaskörper in hoher Konzentration vorhanden. Vitamin C findet sich im Kammerwasser des Auges in Konzentrationen, die weit über denen im Blutplasma liegen.

Das Auge investiert in seinen eigenen Schutz. Es tut das, weil es muss.

Die Frage ist, ob dieser Schutz ausreicht – in einer Zeit, in der neun Stunden Bildschirmarbeit täglich als normal gelten.

Kein Alarm. Aber ein ehrlicher Blick.

An dieser Stelle ist eine Klarstellung wichtig.

Bildschirmarbeit macht nicht blind. Blaues Licht ist nicht gleich Strahlung. Wer täglich viele Stunden am Bildschirm sitzt, wird nicht zwangsläufig krank. Das ist nicht die Botschaft dieses Kapitels.

Die Botschaft ist eine andere: Die Art, wie wir unsere Augen heute benutzen, ist neu in der Geschichte des Menschen. Sie ist anders als alles, wofür das menschliche Sehorgan in Hunderttausenden von Jahren der Evolution ausgestattet wurde. Und der Körper passt sich an – langsam, mühsam, nicht immer vollständig.

Wir sind das erste oder zweite Jahrzehnt in einer Epoche, in der fast alle Menschen fast den ganzen Tag auf kleine leuchtende Rechtecke starren. Die Langzeitfolgen kennen wir noch nicht vollständig. Die Kurzzeitfolgen – das Brennen, das Kratzen, die Müdigkeit, die Erschöpfung hinter den Augenlidern – kennt fast jeder.

Das ist kein Grund zur Panik. Aber es ist ein guter Grund, neugierig zu werden.

Neugierig auf das, was das Auge braucht. Auf das, was es schützt. Auf das, was Forschung herausgefunden hat – und auf das, was sie noch nicht abschließend beantworten kann.

Und damit beginnt die Geschichte einer Beere.

Eine Beere, die fast jeder kennt – und kaum jemand wirklich versteht

Denken Sie an einen Waldweg im August.

Vielleicht war es der Schwarzwald, der Harz, der Bayerische Wald. Vielleicht die Heide. Vielleicht nur ein kleines Waldstück hinter dem Dorf, in dem Sie aufgewachsen sind. Es roch nach Moos und Harz, und der Boden war weich. Und dann – auf Kniehöhe, an einem Punkt, wo das Licht durch die Bäume brach – wuchsen diese kleinen Sträucher. Niedrig, grün, mit kantigen Zweigen. Und an ihnen: kleine, dunkle Beeren.

Man pflückte eine. Drückte sie zwischen zwei Fingern.

Die Finger wurden dunkelrot.

Nicht lila wie bei einer Brombeere. Nicht blass wie bei einer Johannisbeere. Dunkelrot, fast schwarz – und diese Farbe wollte nicht mehr weggehen. Man lutschte die Beere ab dem Finger, und die Zunge verfärbte sich. Und der Geschmack war – intensiv. Süß-säuerlich. Waldig. Wie der Wald selbst, konzentriert auf einen Milliliter.

Das war die Wildheidelbeere. *Vaccinium myrtillus*. Die echte.

Nicht die große, pralle Blaubeere aus dem Supermarkt, die das ganze Jahr verfügbar ist und innen weiß ist. Sondern die kleine, wilde, dunkle Beere, die nur im Wald wächst, erst im Hochsommer reif wird, und die durch und durch gefärbt ist – bis in den letzten Millimeter des Fruchtfleisches.

Diese Farbe ist nicht Zufall. Sie ist das Ergebnis einer Evolution, in der die Pflanze lernte, sich selbst zu schützen. Gegen UV-Strahlung. Gegen Pilze. Gegen oxidativen Stress, dem sie im offenen Gelände, an lichtexponierten Waldrändern, ausgesetzt ist. Die Farbstoffe, die diesen Schutz leisten, heißen Anthocyane. Und sie finden sich in der Wildheidelbeere in einer Konzentration, die außergewöhnlich ist – höher als in fast jeder anderen Frucht, die in Europa heimisch ist.

Genau diese Farbstoffe sind es, die Wissenschaftler seit Jahrzehnten interessieren. Wegen ihrer antioxidativen Eigenschaften. Wegen ihrer möglichen Wirkung auf Blutgefäße. Wegen Studien, die eine Verbindung zu Augensymptomen zeigen – mit Einschränkungen, aber mit Substanz.

Die Wildheidelbeere ist keine Wunderbeere. Das ist eine der wichtigsten Aussagen dieses Buches.

Aber sie ist eine der interessantesten Beeren, die in europäischen Wäldern wächst. Wissenschaftlich betrachtet. Historisch betrachtet. Und – das werden wir sehen – pharmakologisch in einem Ausmaß anerkannt, das die meisten Menschen überrascht.

Es gibt EU-Monographien für die Wildheidelbeere als traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Das ist keine Kleinigkeit. Das bedeutet, dass eine offizielle europäische Behörde – die Europäische Arzneimittelbehörde – bestimmte Anwendungen als traditionell begründet und sicher anerkannt hat. Für kaum eine der Beeren, die in Naturkostläden als Superfood vermarktet werden, gilt das.

Was genau anerkannt ist, warum, und mit welchen Einschränkungen – das werden wir in den nächsten Kapiteln sorgfältig auseinandernehmen.

Und wir werden dabei eine Frage ehrlich beantworten, die dieses Buch von Anfang an begleitet: Was stimmt wirklich von dem, was über die Wildheidelbeere erzählt wird?

Denn es gibt eine Geschichte, die sich seit dem Zweiten Weltkrieg hält. Eine Geschichte über RAF-Piloten, Nachtflüge und Heidelbeermarmelade. Eine Geschichte, die Millionen Menschen überzeugt hat – und die die Wissenschaft inzwischen klar widerlegt hat.

Warum sie sich trotzdem hält. Was das über uns sagt. Und welche Geschichte die interessantere ist – die widerlegte oder die, die dahinter liegt.

Das ist der Kern dieses Buches.

Was Sie konkret mitnehmen können

Die Augen sind in der modernen Welt unter einem Druck, für den sie nicht gebaut wurden. Stundenlange Naharbeit erschöpft den Akkommodationsmuskel. Eine sinkende Blinzelrate trocknet die Hornhaut aus. Blaues Licht aus LED-Bildschirmen erhöht die oxidative Belastung in einem Gewebe, das ohnehin schon zu den stoffwechselaktivsten des Körpers gehört.

Das summiert sich. Nicht zu einer Katastrophe – aber zu einer Belastung, die real ist und täglich wächst.

Das Auge schützt sich selbst: durch Carotinoide im gelben Fleck, durch Vitamin C im Kammerwasser, durch antioxidative Enzyme im Gewebe. Aber diese Systeme brauchen Rohstoffe. Und sie brauchen Unterstützung, wenn die Belastung wächst.

Die Wildheidelbeere ist eine der am intensivsten erforschten Beeren im Kontext von Augengesundheit und Gefäßfunktion. Sie wächst vor unserer Haustür. Fast jeder kennt sie aus der Kindheit. Aber was wirklich in ihr steckt – und was die Wissenschaft dazu zu sagen hat –, das wissen die wenigsten.

Genau das werden wir in den nächsten Kapiteln ändern.

Schritt für Schritt. Ehrlich. Ohne Heilsversprechen. Und ohne die interessanten Fragen zu übergehen.

ENDE DER LESEPROBE

Wildheidelbeere – Die stille Kraft aus dem Wald

WIE GEHT ES WEITER?

Die Wildheidelbeere wächst im Halbschatten skandinavischer Wälder und mitteleuropäischer Gebirge – und hat mit der Kulturheidelbeere aus dem Supermarkt nur den Namen gemein. Ihr Fruchtfleisch ist durch und durch dunkelblau, weil in ihr ein Vielfaches an Anthocyanen steckt. Genau das macht sie für die Forschung interessant – nicht zuletzt wegen der hartnäckigen Legende, Heidelbeerkonfitüre habe britischen Kampfpiloten im Zweiten Weltkrieg zu besserer Nachtsicht verholfen.

In Band 3 der Reihe „Heilpflanzen neu entdeckt“ nimmt Clara Linden die vergessene Waldbeere unter die Lupe: ruhig, verständlich und ohne Fachchinesisch – und ohne Heilsversprechen. Sie ordnet ein, was an der Pilotenlegende dran ist, was Studien zu Dunkeladaptation, Kapillarschutz und Darmflora tatsächlich zeigen und wo die Forschung noch offen ist. Sie erfahren, wie sich die Wildheidelbeere botanisch und chemisch von der Kulturheidelbeere unterscheidet, welche Inhaltsstoffe in ihr stecken und womit sich die Wissenschaft rund um Augen, Gefäße, Darm und Stoffwechsel beschäftigt. Dazu ein praktischer Teil: Wie erkennt man die Wildheidelbeere sicher im Wald, wie wird sie haltbar gemacht und in der Küche verarbeitet? Und schließlich

Rezepte zum Selbermachen – von Marmelade und Sirup über getrocknete Früchte bis zu Tee und Tinktur. Ein Buch für alle, die Naturgesundheit verständlich erklärt haben möchten – seriös, alltagstauglich und ehrlich statt mit Wundermittel-Versprechen.

HEILPFLANZEN NEU ENTDECKT – die Reihe umfasst 12 Bände.

Das vollständige Buch erhalten Sie bei Eichenberg Verlag:

www.eichenberg-verlag.com