

Schwarze Johannisbeere

*Die unterschätzte Kraft
im Garten*



Heilpflanzen neu entdeckt – Band 10

Clara Linden

HEILPFLANZEN NEU ENTDECKT

Band 10

Schwarze Johannisbeere

Die unterschätzte Kraft im Garten

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 Beere, die jeder hat – und kaum einer kennt

Es ist Mitte Juli. Der Garten riecht nach warmem Gras, nach Erde, nach dem leisen Versprechen eines Sommerabends. Dann kommt die Hand in den Strauch – und alles wird dunkel.

Nicht dunkel wie Schatten. Dunkel wie Tinte. Wie ein Mal, das sich nicht abwaschen lässt. Die Finger verfärben sich violett-schwarz beim ersten Griff, beim zweiten noch tiefer, und beim dritten gibt man es auf, die Hände sauber zu halten. Das ist die Schwarze Johannisbeere. Sie hinterlässt Spuren.

Wer jetzt an den Blättern reibt, erschrickt fast ein wenig. Der Duft ist nicht süß. Nicht fruchtig. Er ist harzig, würzig, fast fremdartig – der Geruch von etwas, das man so nicht erwartet hätte. Diese Drüsen auf der Blattunterseite, kaum sichtbar, gelblich schimmernd, produzieren ein ätherisches Öl, das an Waldluft und Kräutergarten zugleich erinnert. Es ist der Geruch einer Pflanze, die mehr in sich trägt, als sie preisgibt.

Die meisten Menschen kennen diese Szene. Fast jeder Garten in Deutschland, Österreich, der Schweiz hat irgendwo einen Johannisbeerstrauch – oder hatte einen. Die Eltern hatten ihn. Die Großeltern hatten ihn. Die Beeren kamen jedes Jahr, wurden zu Marmelade, zu Saft, manchmal zu Gelee, und manchmal wurden sie einfach gegessen, handvollweise, kurz gewaschen, leicht sauer auf der Zunge, das Violett sofort auf Zähnen und Lippen.

Das ist Vertrautheit. Und Vertrautheit ist eine Falle.

Denn wer etwas kennt, fragt nicht mehr. Wer jeden Sommer dieselben Beeren pflückt, hat keinen Anlass, tiefer zu schauen. Die Schwarze Johannisbeere ist eine Pflanze, die von ihrer Bekanntheit lebt – und genau deshalb so lange unentdeckt bleiben konnte.

Dabei steckt in dieser unscheinbaren Beere eine biochemische Dichte, die selbst Forschende überrascht. Drei- bis sechsmal mehr Vitamin C als in einer Zitrone. Bis zu 500 Milligramm Anthocyane pro hundert Gramm Frucht – das ist Spitzenklasse unter den europäischen Früchten. Und in den winzigen Kernen, die die meisten Menschen achtlos schlucken oder wegwerfen, verbirgt sich ein Samenöl mit einer seltenen Omega-6-Fettsäure, die sonst kaum in Lebensmitteln vorkommt.

Davon wissen die wenigsten. Warum auch? Man kennt ja diese Beere.

Das ist das Paradox, das diesen Band trägt. Nicht Fremdheit, sondern Vertrautheit ist das Hindernis. Nicht das Exotische, sondern das Alltägliche. Nicht die Pflanze am Ende der Welt, sondern die Pflanze drei Meter vom Küchenfenster entfernt.

Ribes nigrum – das ist der botanische Name. *Ribes*, von einem arabischen Wort abgeleitet, das Sauerkeit bezeichnet. *Nigrum*, das Schwarze. Die Pflanze hat keine Verkleidung nötig. Ihr Name beschreibt, was sie ist. Schwarz. Sauer. Stark.

Sie gehört zur Familie der Stachelbeergewächse, Grossulariaceae, und ist damit verwandt mit der Roten Johannisbeere, der Stachelbeere, dem Gichtstrauch. Doch innerhalb dieser Familie hat sie sich eine Sonderstellung erarbeitet. Die Inhaltsstofftiefe der Schwarzen Johannisbeere übertrifft ihre Verwandten bei weitem – in der Intensität der Farbe, in der Konzentration der Polyphenole, im Vitamin-C-Gehalt, im Aroma.

Der Strauch selbst ist unspektakulär. Er wird einen bis zwei Meter hoch. Die Blätter sind drei- bis fünflappig, grob gezähnt, auf der Unterseite mit jenen charakteristischen Drüsen besetzt, die diesen eigenwilligen Geruch erzeugen. Im April und Mai hängen unscheinbare grünlich-rote Blüten in kleinen Trauben. Dann kommen die Beeren – langsam, dann auf einmal, dann alle auf einmal, und wer nicht schnell ist, dem kommen die Vögel zuvor.

Es ist kein dramatischer Strauch. Er stellt sich nicht in den Vordergrund. Er ist einfach da, Jahr für Jahr, verlässlich und unauffällig, bis man ihn zu kennen glaubt.

Aber er hat Geschichte. Mehr, als man vermuten würde.

Die Schwarze Johannisbeere war lange Zeit ein Streitfall. Im 16. und 17. Jahrhundert war sie in deutschen Kräuterbüchern kaum ein Thema – während die Rote Johannisbeere als beliebt und bekannt galt. Den Schwarzen misstraute man. Der Geruch der Blätter galt als Warnsignal. Die Volksweisheit war vorsichtig.

Erst als die Franzosen erkannten, was sich aus ihr destillieren lässt, änderte sich das Bild. Die Crème de Cassis – ein schwarzbeeriger Likör aus der Burgundregion – machte die Schwarze Johannisbeere weltberühmt. Plötzlich hieß sie Cassis. Ein eleganterer Name für dasselbe Gewächs.

Und aus Cassis und weißem Burgunder wurde der Kir, aus Cassis und Champagner der Kir Royal. Gerichte, die noch heute in den Bistros Frankreichs stehen. Die Pflanze war nicht mehr nur Gartenpflanze. Sie war Kulturgut.

In der Volksmedizin des 18. und 19. Jahrhunderts schätzte man die Blätter als harntreibend und entzündungshemmend. Bei Gicht, bei Blasenbeschwerden, bei rheumatischen Beschwerden. Tees, Bäder, Umschläge. Kein Wunder: Die Blätter enthalten Gerbstoffe, Flavonoide, ätherische Öle – ein phytochemisches Profil, das seine Wirkung nicht versteckt.

Die Frucht selbst geriet dabei fast in den Hintergrund. Das ändert sich erst jetzt, mit der modernen Forschung.

Was wissen wir heute? Wir wissen, dass die Anthocyane der Schwarzen Johannisbeere – vor allem Delphinidin-3-rutinosid und Cyanidin-3-glucosid – zu den am intensivsten erforschten Pflanzenpigmenten überhaupt gehören. Wir wissen, dass eine Studie der Universität Ostfinnland aus dem Jahr 2020 einen dämpfenden Effekt auf den Blutzuckeranstieg nach einer Mahlzeit zeigen konnte. Wir wissen, dass Forschende der University of Chichester im Jahr 2015 eine um gut zwei Prozent schnellere Zeitfahrleistung nach Cassis-Extrakt gemessen haben.

Wir wissen auch, was wir nicht wissen. Dass viele dieser Ergebnisse aus kleinen Studien stammen. Dass In-vitro-Resultate – also Beobachtungen in der Petrischale – nicht eins zu eins auf den menschlichen Körper übertragbar sind. Dass das Samenöl mit seiner seltenen Gamma-Linolensäure spannend ist, aber die spezifische Forschungslage noch dünn.

Diese Ehrlichkeit ist das Fundament der Reihe „Heilpflanzen neu entdeckt“. Nicht mehr versprechen als die Datenlage hergibt. Nicht weniger zeigen als tatsächlich vorhanden ist. Und die Schwarze Johannisbeere hat viel vorzuzeigen – wenn man bereit ist hinzusehen.

Das wiederkehrende Bild dieses Bandes ist einfach. Eine reife Schwarze Johannisbeere, zwischen Daumen und Zeigefinger gedrückt. Das tiefe Violett-Schwarz, das sich auf der Haut ausbreitet. Der intensive, leicht harzige Duft, der dabei aufsteigt – nicht nur von der Beere, sondern von der Haut der Finger selbst, als hätte die Beere etwas hinterlassen wollen.

Diese kleine Geste enthält fast alles, worüber dieser Band sprechen wird. Die Farbe: das ist das Anthocyan, das Delphinidin, der Stoff, dem die Forschung in den letzten Jahren so viel Aufmerksamkeit geschenkt hat. Der Saft: das ist Vitamin C in einer Konzentration, die jeden Zitrusfan überraschen sollte. Der Duft: das sind die Drüsenstoffe der Fruchtschale, Teil einer pflanzlichen Chemie, die weit mehr leistet als Attraktivität.

Und das Violett auf der Haut – das bleibt. Eine Weile, manchmal länger. Als wäre die Beere nicht bereit, unbemerkt zu bleiben.

Wer die vorigen Bände dieser Reihe gelesen hat, kennt dieses Muster. Der Sanddorn kam mit einem Vitamin-C-Gehalt, der alle Vergleiche sprengte. Die Aronia zeigte, dass unbequeme Bitterkeit und echte Wirkung oft zusammenkommen. Die Wildheidelbeere entpuppte sich als Schatzkammer für Anthocyane, die das Auge schützen. Der Holunder lehrte, dass Blüte und Beere zwei verschiedene Welten sein können. Die Hagebutte überraschte mit klinischen Daten zu Gelenken – niemand hatte das erwartet. Schlehdorn und Brombeere erinnerten daran, dass das Raue oft das Wertvolle trägt. Die Himbeere entlarvte den Hype um ihr Keton und schenkte dafür etwas Tieferes. Der Wacholder lehrte Geduld – zwei Jahre Reifung, konzentriert in einem Moment.

Und jetzt, Band zehn, kehrt die Reihe nach Hause zurück. In den Garten.

Die Schwarze Johannisbeere ist das erste Gewächs in dieser Reihe, das so vielen Leserinnen und Lesern buchstäblich vertraut ist. Nicht als

abstraktes Wissen, sondern als körperliche Erinnerung – die Hände in den Sträuchern, die Flecken auf der Kleidung, der Geschmack, der an Kindheit erinnert oder an Großmutter's Küche oder an beides gleichzeitig.

Diese Vertrautheit ist wertvoll. Sie ist aber auch die größte Hürde auf dem Weg zum Verstehen. Denn wer eine Pflanze zu kennen glaubt, stellt keine Fragen mehr. Und die Schwarze Johannisbeere hat Antworten verdient. Gründliche, ehrliche, überraschende Antworten.

Es gibt Menschen, die sagen: Ich esse doch schon immer Johannisbeeren. Was soll mir da noch neu sein?

Die Antwort liegt in der Zahl. Bis zu dreihundert Milligramm Vitamin C pro hundert Gramm Frischfrucht. Das klingt abstrakt – bis man versteht, dass eine mittelgroße Zitrone auf etwa fünfzig Milligramm kommt. Dass selbst die Hagebutte, die wir in Band fünf dieser Reihe ausführlich besprochen haben, ihren Reichtum vor allem in der frischen Frucht entfaltet und im Teeaufguss erheblich verliert. Dass die Schwarze Johannisbeere dagegen schon in handlicher, alltagstauglicher Menge – eine Schale beim Frühstück, ein Glas Saft am Mittag – Vitamin-C-Werte liefert, die in keiner anderen europäischen Gartenbeere so leicht zu erreichen sind.

Oder nehmen wir die Anthocyane. Zweihundertfünfzig bis fünfhundert Milligramm pro hundert Gramm. Das ist keine Randnotiz, das ist ein Spitzenwert unter den europäischen Früchten. Die Aronia, die in Band zwei für Erstaunen gesorgt hat, kommt in ähnliche Regionen – aber sie ist keine Pflanze, die jeder im Garten hat. Die Schwarze Johannisbeere schon.

Und dann ist da noch das Samenöl. Die kleinen Kerne, die fast niemand beachtet. In diesen Kernen steckt Gamma-Linolensäure – eine Omega-6-Fettsäure, die in normalen Lebensmitteln so selten ist, dass sie sonst nur aus spezialisierten Quellen stammt: Nachtkerzenöl, Borretschöl. Die Schwarze Johannisbeere wächst im Garten. Das Öl ist ein gut gehütetes Geheimnis.

Dieser Band ist eine Einladung. Nicht in die Exotik, sondern in den eigenen Garten. Nicht zu einer fremden Pflanze, sondern zu einer, die vielleicht schon seit Jahren dort steht, Jahr für Jahr fruchtend, geduldig wartend darauf, dass jemand wirklich hinschaut.

Die Schwarze Johannisbeere ist die Pflanze, die so vertraut ist, dass man vergessen hat, sie zu kennen.

Das ist die Überraschung, die dieser Band bereithält. Keine Entdeckung aus dem Regenwald. Keine seltene Wurzel von einem vergessenen Kontinent. Die Überraschung steht im eigenen Garten. Drei Meter vom Küchenfenster entfernt. Und sie wartet.

Was dieser Band nicht tun wird: versprechen. Er wird nicht behaupten, die Schwarze Johannisbeere heile Gelenke, schütze vor Herzerkrankungen oder steigere die sportliche Leistung in messbarer, garantierter Weise. Was die Forschung zeigt, wird gezeigt – mit Studiengrößen, Einschränkungen, offenen Fragen. Was die Volksmedizin überliefert, wird überliefert – mit dem ehrlichen Hinweis, wo Belege fehlen. Das ist das Versprechen, das Clara Linden seit Band eins hält: Keine Heilsversprechen. Aber echte Tiefe.

In den folgenden Kapiteln werden wir uns dieser Pflanze nähern – systematisch, ehrlich und neugierig. Wir werden ihre Biochemie aufdröseln, ihre Geschichte erzählen, ihre Studien einordnen und ihre

Grenzen benennen. Wir werden verstehen, warum das Violett so tief ist. Warum der Blattgeruch so fremd klingt. Und warum das winzige Samenöl in dieser Beere eine Fettsäure enthält, die man sonst kaum findet.

Vorher aber: eine Handvoll Beeren pflücken. Die Finger werden schwarz davon. Das ist der beste Beginn.

Was Sie konkret mitnehmen können

Die Schwarze Johannisbeere ist eine der phytochemisch reichsten Früchte, die in europäischen Gärten wachsen – und eine der am meisten unterschätzten. Ihr außergewöhnlicher Vitamin-C-Gehalt, ihr dichtes Anthocyan-Profil und das seltene Gamma-Linolensäure-Öl in den Kernen machen sie zu mehr als einer Marmeladen-Zutat. Wenn Sie einen Strauch im Garten haben oder Zugang zu frischen Früchten: Das ist ein guter Ausgangspunkt. Die nächsten Kapitel werden erklären, was genau dahintersteckt – und was die Forschung dazu sagt.

Die Beere, die man zu kennen glaubt, hat gerade erst begonnen zu sprechen – und sie hat viel zu sagen.

ENDE DER LESEPROBE

Schwarze Johannisbeere – Die unterschätzte Kraft im Garten

WIE GEHT ES WEITER?

Schwarze Johannisbeere – Die unterschätzte Kraft im Garten. Wie die dunkle Beere mit Vitamin C das Immunsystem unterstützt und mit Anthocyanen und Gamma-Linolensäure für Augen und Gefäße erforscht wird

HEILPFLANZEN NEU ENTDECKT – die Reihe umfasst 12 Bände.

Das vollständige Buch erhalten Sie bei Eichenberg Verlag:

www.eichenberg-verlag.com