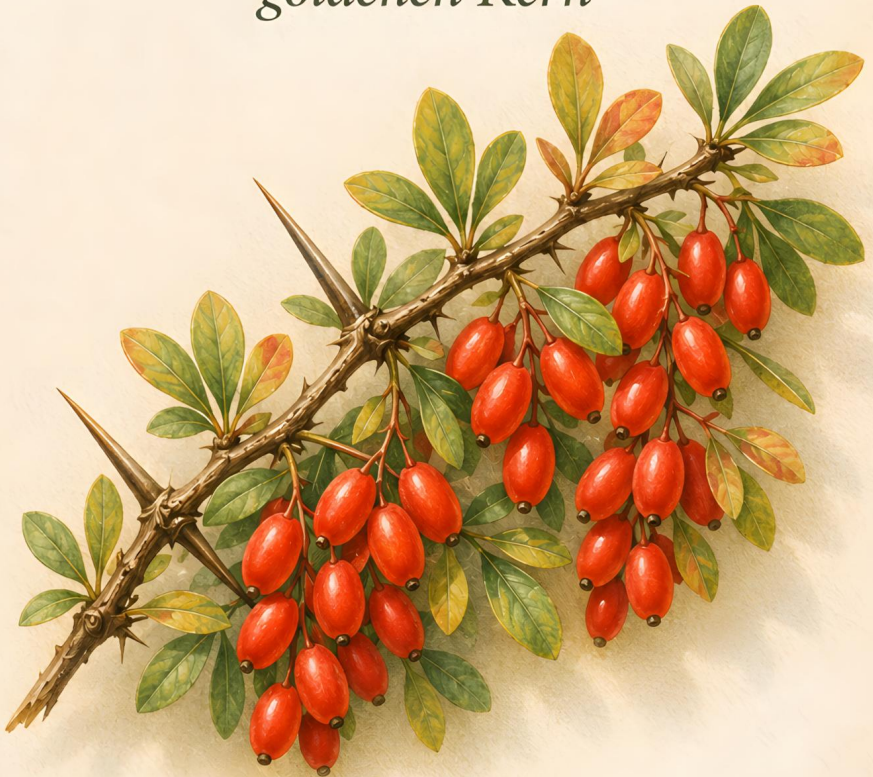


Berberitze

*Der Dorn mit dem
goldenen Kern*



Heilpflanzen neu entdeckt – Band 11

Clara Linden

HEILPFLANZEN NEU ENTDECKT

Band 11

Berberitze

Der Dorn mit dem goldenen Kern

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 man kennt – und die Pflanze, die man nicht kennt

Auf dem Teller liegt ein Berg Reis, safrangelb und dampfend, und darüber sind sie gestreut wie kleine rote Funken. Getrocknete Berberitzen. Sauer, leuchtend, ein wenig zäh zwischen den Zähnen.

Wer in einem persischen Restaurant schon einmal *Zereshk Polo* gegessen hat, kennt diesen Geschmack. Diese plötzliche Säure, die sich mitten in die milde Süße des Reises drängt. Sie ist es, die das Gericht wach macht.

Und doch wissen die wenigsten, was sie da eigentlich essen. Sie wissen nicht, dass diese roten Punkte von einem dornigen Strauch stammen, der auch an deutschen Wegrändern wächst. Sie wissen nicht, dass dieselbe Pflanze über zweitausend Jahre lang als Heilmittel galt. Und sie ahnen vor allem nicht, dass das, was wirklich an dieser Pflanze erforscht wird, gar nicht in der roten Beere steckt, die sie gerade zwischen den Zähnen zerdrücken.

Das ist der seltsame Anfang dieses Buches. Eine Pflanze, die jeder schon einmal gegessen hat, ohne sie zu kennen. Und ein Wirkstoff, der dort sitzt, wo niemand hinschaut.

Eine Zutat, kein Heilmittel

Beginnen wir bei dem, was vertraut ist. Bei der Beere.

Die getrocknete Berberitze, wie man sie im gut sortierten Supermarkt oder im orientalischen Laden findet, ist zunächst einmal genau das: eine Zutat. Eine sauer-rote Trockenfrucht, ähnlich verwendet wie Cranberrys

oder Rosinen, nur deutlich herber. In der persischen Küche heißt sie *Zereshk*, und sie gehört dort zu Reisgerichten, zu Hühnchen, zu Süßspeisen.

Ihre Säure stammt von zwei Stoffen, die man auch aus dem Apfel kennt: Apfelsäure und Zitronensäure. Dazu kommt eine ordentliche Portion Vitamin C. Das macht die Beere zu einem kleinen Frischekick auf dem Teller, mehr aber zunächst nicht.

Denn das Entscheidende ist, was in der Beere *nicht* steckt. Der Stoff, um den es in diesem Buch über weite Strecken gehen wird, fehlt in der Frucht fast vollständig. Die rote Beere ist nahezu frei davon.

Das klingt im ersten Moment wie eine Enttäuschung. Es ist aber der Schlüssel zum Verständnis dieser ganzen Pflanze.

Der Stoff, der woanders wohnt

Dieser Stoff heißt Berberin. Wir werden ihn im nächsten Kapitel genauer kennenlernen, deshalb hier nur so viel: Berberin ist ein sogenanntes Alkaloid – das ist ein natürlicher Pflanzenstoff, oft bitter, der schon in kleinen Mengen kräftig im Körper wirken kann. Koffein ist ein Alkaloid, Nikotin auch, und ebenso das Chinin im Tonic Water.

Berberin ist gelb. Wer eine frisch angeschnittene Berberitzenwurzel sieht, erkennt es sofort: Das Holz darunter leuchtet intensiv gelb, fast wie Senf. Diese Farbe ist Berberin pur.

Und genau hier liegt der entscheidende Punkt. Berberin sitzt nicht in der Frucht. Es sitzt in der Rinde der Wurzel und des Stammes. In der Wurzelrinde kann sein Anteil bei zwölf bis fünfzehn Prozent des Trockengewichts liegen – das ist außergewöhnlich viel für einen einzelnen Pflanzenstoff. In der Stammrinde sind es noch immer um die fünf bis sieben Prozent. In den Blättern findet man nur noch Spuren.

Und in der roten Beere, die so leuchtet und die man isst, ist praktisch nichts mehr davon übrig.

Die Pflanze trägt ihre Stärke also nicht dort, wo sie sichtbar ist. Sie trägt sie unter der Erde und unter der Borke. Versteckt. Geschützt.

Für die traditionelle Heilkunde bedeutete das immer schon Arbeit. Man konnte nicht einfach Beeren sammeln. Man musste graben, schälen, die Rinde der Wurzel ablösen und trocknen – ein mühsamer Vorgang, der die Pflanze von Anfang an in zwei Welten teilte. Hier die Frucht, die jeder ernten und essen konnte. Dort die Wurzel, an die nur herankam, wer wusste, was er tat.

Diese Trennung zieht sich bis heute durch. Wer im Laden getrocknete Berberitzen kauft, hält etwas anderes in der Hand als jemand, der ein Berberin-Präparat aus der Apotheke bezieht. Es ist dieselbe Pflanzengattung – und doch zwei völlig verschiedene Dinge. Ein großer Teil der Verwirrung rund um die Berberitze entsteht genau hier, an dieser Verwechslung von Frucht und Wirkstoff. Wir werden im Lauf des Buches sorgfältig auseinanderhalten, wovon gerade die Rede ist.

Eine Pflanze, die sich wehrt

Wer sich einer Berberitze nähert, merkt schnell, dass sie nicht gepflückt werden will.

Der Strauch ist über und über mit Dornen besetzt – nicht einzeln, sondern oft zu dritt oder in ganzen Büscheln, scharf und spitz. Wer die Beeren ernten will, zahlt dafür mit zerkratzten Händen. Es ist, als hätte die Pflanze eine Mauer um sich gezogen.

Man kann darin eine schöne Übereinstimmung sehen. Eine Pflanze, deren wertvollster Stoff tief im Inneren liegt, umgibt sich mit Dornen. Was sich wehrt, hat oft etwas zu schützen. Das ist kein Naturgesetz,

sondern ein Bild – aber es ist ein Bild, das uns durch dieses ganze Buch begleiten wird.

Botanisch trägt die heimische Art den Namen *Berberis vulgaris*, die Gewöhnliche Berberitze oder, im Volksmund, der Sauerdorn. Der zweite Name sagt eigentlich schon alles: sauer und dornig. Beides stimmt. Beides gehört zu ihr.

Und beides hat dazu beigetragen, dass diese Pflanze in Deutschland einen ungewöhnlichen Weg genommen hat. Einen Weg, der sie fast verschwinden ließ.

Wie eine Heilpflanze in Verruf geriet

Über Jahrhunderte war die Berberitze ein geschätztes Gewächs. Man pflanzte sie an Feldränder, nutzte ihre Früchte, ihre Rinde, ihre Wurzeln. Sie galt als Mittel gegen Verdauungsbeschwerden, gegen Leberleiden, gegen Entzündungen.

Dann kam ihr Sturz – und der hatte nichts mit ihrer Wirkung auf den Menschen zu tun.

Bauern und Botaniker entdeckten, dass die Berberitze eine Rolle im Lebenszyklus eines gefürchteten Getreidepilzes spielt: des Schwarzrosts. Der Pilz braucht zwei verschiedene Wirtspflanzen, um sich zu vermehren, und die Berberitze ist eine davon. Wo sie wuchs, war das Getreide auf den Feldern in Gefahr.

Die Folge war eine regelrechte Vernichtungskampagne. In vielen Ländern wurden Berberitzensträucher gezielt ausgerissen, teils per Gesetz. Aus einer Heilpflanze wurde ein landwirtschaftlicher Feind. Das ist der Grund, warum die Berberitze in deutschen Landschaften heute viel seltener ist, als sie es einmal war.

Man muss sich das Ausmaß vor Augen führen, um zu verstehen, wie tief dieser Bruch ging. Über Generationen hatten Menschen die Pflanze gepflegt, ihre Früchte eingekocht, ihre Rinde getrocknet. Dann, innerhalb weniger Jahrzehnte, wurde aus dem vertrauten Strauch am Wegrand etwas, das man mit Stumpf und Stiel entfernte. Die Berberitze verschwand nicht, weil sie unwirksam war. Sie verschwand, weil sie dem Weizen gefährlich wurde – einem Getreide, von dem ganze Bevölkerungen abhingen.

Das ist eine wichtige Unterscheidung. Der schlechte Ruf der Berberitze in Deutschland hat seinen Ursprung nicht in einer Gefahr für den Menschen, der sie nutzt. Er hat seinen Ursprung auf dem Acker. Wer das nicht weiß, hält die Pflanze für gefährlicher, als sie ist – und übersieht zugleich die Stellen, an denen tatsächlich Vorsicht geboten ist. Auch das werden wir sauber trennen.

Ihr Ruf hat sich davon nie ganz erholt. Und es kam noch etwas hinzu, das wir in Kapitel 3 ausführlich besprechen werden: eine offizielle deutsche Bewertung, die von der Anwendung der Pflanze ausdrücklich abrät. Ein amtlicher Daumen nach unten.

Warum dieses Buch trotzdem geschrieben wird

An dieser Stelle könnte man fragen: Wenn die Pflanze ihre Wirkstoffe versteckt, wenn sie Dornen trägt, wenn sie als Getreidefeind ausgerottet wurde und wenn deutsche Fachgremien von ihr abraten – warum dann ein ganzes Buch über sie?

Die Antwort ist genau das, was diese Reihe von anderen Pflanzenbüchern unterscheidet. Wir schreiben nicht über die Berberitze, *obwohl* sie umstritten ist. Wir schreiben über sie, *weil* sie umstritten ist.

Denn während in Deutschland von der Pflanze abgeraten wird, gehört ihr Hauptwirkstoff Berberin weltweit zu den am intensivsten erforschten Einzelstoffen aus dem Pflanzenreich. Es gibt Hunderte von Studien. Es gibt Übersichtsarbeiten zu Blutzucker, zu Cholesterin, zu Durchfallerkrankungen. Einige dieser Untersuchungen sind erstaunlich solide. Andere sind schwach, einseitig oder schlicht widersprüchlich.

Genau dieser Widerspruch ist spannend. Hier prallt traditionelles Heilwissen auf moderne Laborforschung, deutsche Vorsicht auf internationale Studienbegeisterung. Und mittendrin steht eine sauer-rote Beere, die die meisten Menschen nur als Würze auf dem Reis kennen.

In diesem Buch werden wir uns nicht auf eine Seite schlagen. Wir werden hinschauen – auf das, was die Studien zeigen, und ebenso auf das, was sie *nicht* zeigen. Wir werden nennen, wo Hinweise stark sind, und genauso, wo sie dünn werden oder ganz fehlen.

Was dieses Buch verspricht – und was nicht

Lassen Sie mich an dieser frühen Stelle etwas klarstellen, weil es für alles Folgende gilt.

Dieses Buch verspricht keine Heilung. Es behauptet nicht, dass die Berberitze eine Krankheit kuriert oder ein Medikament ersetzt. Solche Sätze werden Sie hier nicht finden, und das hat einen Grund: Sie wären unehrlich. Die Studienlage erlaubt sie nicht.

Was dieses Buch stattdessen tut, ist etwas Bescheideneres und zugleich Wertvolleres. Es erklärt Ihnen, was diese Pflanze ist, woraus sie besteht und was die Forschung bisher über sie weiß. Es zeigt Ihnen, wo Hinweise auf eine unterstützende Wirkung vorliegen – und wo es bei Hoffnung bleibt. Es macht aus Ihnen jemanden, der die Berberitze versteht, statt jemanden, der ihr blind vertraut.

Sie werden lernen, wie man die Frucht in der Küche einsetzt. Sie werden erfahren, was es mit den Berberin-Präparaten auf sich hat, die heute als Nahrungsergänzungsmittel verkauft werden. Und Sie werden ein klares Gespür dafür bekommen, wann bei dieser Pflanze Vorsicht angebracht ist – denn die ist es, an mehr als einer Stelle.

Das ist die Verabredung zwischen Ihnen und diesem Buch. Ehrlichkeit statt Versprechen. Verständnis statt Verkauf.

Eine kurze Landkarte für die Reise

Damit Sie wissen, worauf Sie sich einlassen, hier ein kurzer Blick auf den Weg, der vor uns liegt.

Im ersten Teil klären wir das Grundsätzliche: was Berberin ist und warum ausgerechnet diese Pflanze einen so zwiespältigen Ruf trägt. Im zweiten Teil lernen wir den Strauch selbst kennen – seine Botanik, seine lange Geschichte und seine Inhaltsstoffe.

Der dritte Teil ist das Herzstück: Hier sehen wir uns an, was im Körper geschieht. Was sagt die Forschung zum Darm, zum Blutzucker, zu den Gefäßen, zur Entzündung? Im vierten Teil wird es praktisch – Frucht, Tee, Tinktur, Dosierung und vor allem die Frage, wann man die Finger davon lassen sollte. Der fünfte Teil schließlich führt in die eigene Küche: Sirup, Marmelade, Salbe, und ein ehrlicher Blick auf den Markt der Berberin-Kapseln.

Es ist eine Reise von der vertrauten roten Beere hinab zur verborgenen gelben Wurzel. Von dem, was man kennt, zu dem, was man nicht kennt.

Was Sie konkret mitnehmen können

- Die **rote Berberitzen-Beere** ist vor allem eine Küchenzutat: sauer, reich an Vitamin C und organischen Säuren, aber nahezu **frei vom eigentlichen Wirkstoff**.
- Dieser Wirkstoff heißt **Berberin**, ein gelbes Alkaloid, und sitzt fast ausschließlich in **Wurzel- und Stammrinde** – nicht in der Frucht.
- Die Pflanze ist **dornig und sauer** – der Volksname *Sauerdorn* fasst sie treffend zusammen.
- In Deutschland hat die Berberitze einen **schwierigen Ruf**: erst als Getreidepilz-Wirt bekämpft, später amtlich von der Anwendung abgeraten. Dazu mehr in Kapitel 3.
- Dennoch ist **Berberin international intensiv erforscht** – mit Studien, die teils solide, teils schwach sind. Dieses Buch schaut auf beides.
- Erwarten Sie **keine Heilsversprechen**. Erwarten Sie Klarheit darüber, was man weiß und was nicht.

Manche Pflanzen tragen ihren Wert offen zur Schau. Diese versteckt ihn hinter Dornen und unter der Erde – und macht es uns gerade dadurch wert, genauer hinzusehen.

ENDE DER LESEPROBE

Berberitze – Der Dorn mit dem goldenen Kern

WIE GEHT ES WEITER?

*Berberitze – Der Dorn mit dem goldenen Kern. Warum ihre Stärke
in der Wurzel sitzt – und was ein einzelnes Molekül über
Blutzucker, Darm und Vorsicht verrät*

HEILPFLANZEN NEU ENTDECKT – die Reihe umfasst 12 Bände.

Das vollständige Buch erhalten Sie bei Eichenberg Verlag:

www.eichenberg-verlag.com