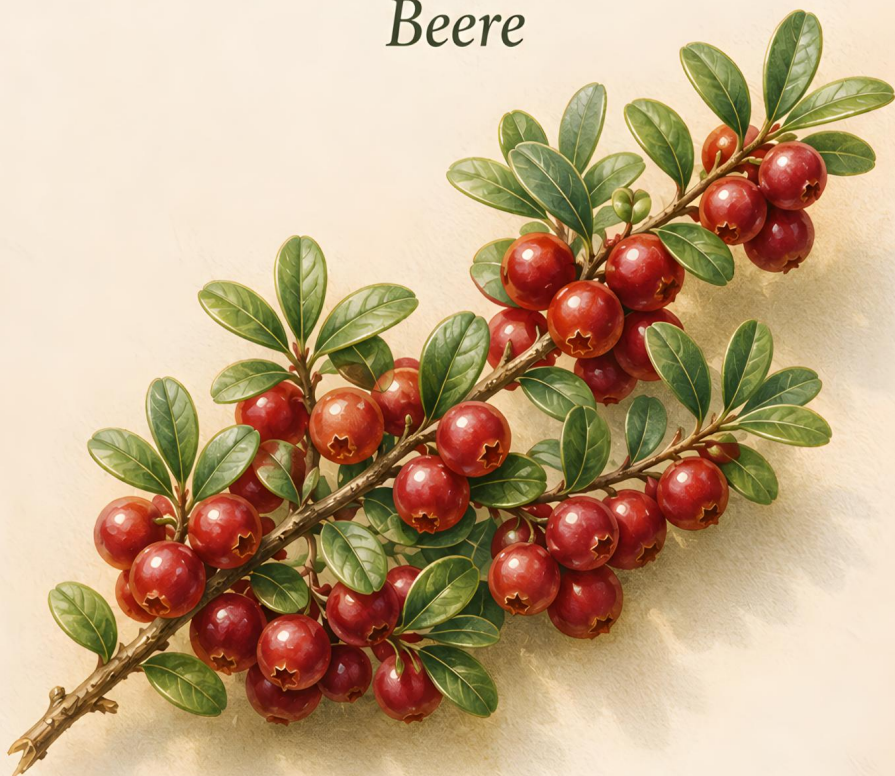


Preiselbeere

*Die zweigeteilte
Beere*



Heilpflanzen neu entdeckt – Band 12

Clara Linden

HEILPFLANZEN NEU ENTDECKT

Band 12

Preiselbeere

Die zweigeteilte Beere

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 zu kennen glaubt

Es ist ein kleiner roter Klecks am Tellerrand. Daneben dampft der Wildbraten, vielleicht ein Stück Reh, vielleicht Hirsch, und irgendjemand reicht das Schälchen herum mit der Selbstverständlichkeit eines alten Rituals. Preiselbeeren zum Wild. So gehört sich das. Niemand am Tisch würde zögern, das Wort zu nennen, wenn man auf den roten Klecks deutet – und genau das ist das Erstaunliche an dieser Beere.

Fast jeder glaubt, die Preiselbeere zu kennen. Sie hat einen vertrauten Platz: neben dem Camembert im Restaurant, im Glas mit dem rustikalen Etikett, in der Erinnerung an Großmutters Vorratskammer. Sie klingt heimisch, bodenständig, ein wenig altmodisch. Und sobald jemand krank wird – eine Blasenentzündung, dieses brennende, lästige Übel – taucht ihr Name fast reflexhaft auf. „Trink etwas mit Preiselbeere“, heißt es dann. Oder Cranberry. Oder beides, durcheinander, als wäre das dasselbe.

Hier beginnt die eigentliche Geschichte dieses Buches. Denn das vertraute Bild ist nicht falsch – es ist halbiert. Wir kennen die eine Hälfte der Preiselbeere sehr gut und halten sie für die ganze Pflanze. Die andere Hälfte liegt im Schatten, kaum beachtet, und ausgerechnet sie verändert alles, was man über diese Beere zu wissen meint.

Ein vertrautes Gesicht mit unklarem Namen

Beginnen wir mit dem, was stimmt. Die Preiselbeere ist tatsächlich heimisch. Sie wächst in unseren Wäldern, in den Mooren, an den

Hängen der Berge, dort, wo der Boden sauer und mager ist und die meisten anderen Pflanzen längst aufgegeben haben. Sie ist eine Beere der kargen Orte, eine Überlebende, kein verwöhntes Gartenkind. Wer im Spätsommer durch einen lichten Nadelwald geht und die kleinen roten Punkte zwischen den ledrigen, immergrünen Blättchen entdeckt, hat eine echte Wildpflanze vor sich. Daran ist nichts erfunden.

Schon die vielen Namen verraten, wie tief sie in den Alltag verwoben ist. In manchen Gegenden heißt sie Kronsbeere, in anderen Steinbeere oder Rote Heidelbeere; im Norden Europas klingt sie als Lingon, Tyttebær oder Puolukka durch die Sprachen. Im Englischen trägt sie den Namen Lingonberry, ein Wort, das den nordischen Klang ihrer Heimat in sich trägt. So viele Namen bekommt nur eine Pflanze, die über Jahrhunderte hinweg vielen Menschen vertraut war – und doch sagt keiner dieser Namen, was wirklich in ihr steckt.

Auch der herbe Geschmack stimmt. Preiselbeeren sind sauer, fast streng, mit einer holzigen Note, die im Mund ein wenig zusammenzieht. Sie schmecken nicht wie eine Süßigkeit. Sie verlangen geradezu nach Zucker, und genau das hat ihren kulinarischen Ruf geprägt: als herbes Gegenstück zu fettem Fleisch, als säuerlicher Akzent auf mildem Käse. Diese Rolle hat sie sich redlich verdient.

Und doch beginnt schon beim Namen die Verwirrung. Denn was viele Menschen für „Praelbeere“ halten, ist gar keine. Im Supermarktregal, in Saftflaschen, in den kleinen Kapseln aus der Drogerie steht oft etwas ganz anderes drin – die Cranberry. Die große, amerikanische Verwandte. Sie wird gelegentlich sogar als „amerikanische Praelbeere“ verkauft, was die Sache nicht besser macht. Zwei Beeren, zwei Kontinente, ein gemeinsamer roter Mantel – und ein Durcheinander, das sich durch Küchen, Apotheken und Gesundheitsratgeber zieht.

Die zwei Hälften

Stellen Sie sich für einen Moment vor, Sie hielten eine Preiselbeere in der einen Hand und ein Preiselbeerblatt in der anderen. Zwei Teile derselben Pflanze. Und doch könnten sie kaum verschiedener sein.

Die rote Frucht ist ein Lebensmittel. Sie gehört in die Küche, in den Vorrat, auf den Teller. Sie liefert Polyphenole – das sind sekundäre Pflanzenstoffe, also Substanzen, die die Pflanze nicht zum reinen Wachstum braucht, sondern zu ihrem Schutz, zur Farbe, zur Abwehr. Dazu kommen organische Säuren, Ballaststoffe, ein wenig Vitamin C. Die Frucht ist sicher. Man kann sie essen, einkochen, trocknen, und außer dem Zucker, den man oft hinzugibt, spricht wenig gegen sie.

Das Blatt dagegen ist eine andere Welt. Es ist keine Speise, sondern eine traditionelle Arzneidroge – ein Pflanzenteil, der gezielt zu Heilzwecken verwendet wurde, mit eigenen Regeln und eigenen Grenzen. Im Blatt steckt Arbutin, eine Substanz, die im Körper zu Hydrochinon umgewandelt werden kann; im österreichischen Monographieentwurf für Preiselbeerblatt wird ein Mindestgehalt von drei Prozent Arbutin genannt. Das klingt technisch, hat aber eine handfeste Folge: Das Blatt gehört nicht in den täglichen Tee. Es ist kein Wohlfühlgetränk, sondern etwas, das man mit Bedacht und zeitlich begrenzt einsetzt.

Eine Pflanze, zwei völlig getrennte Identitäten. Das ist das Herzstück dieses Bandes. Die Frucht ist Lebensmittel, das Blatt ist Arznei, und wer beides in einen Topf wirft, versteht keines von beiden richtig.

Das Versprechen, das jeder kennt

Kommen wir zu dem Punkt, der am häufigsten genannt und am seltensten hinterfragt wird: die Blasenentzündung. Kaum eine andere

Verbindung sitzt so fest im Kopf. Preiselbeere, Cranberry, Harnwege – diese Worte gehören für viele zusammen wie selbstverständlich.

Die Erwartung ist verständlich. Die traditionelle Verwendung arbutinhaltiger und gerbstoffreicher Pflanzen bei Harnwegsbeschwerden reicht weit zurück, und für die Cranberry gibt es eine ganze Industrie, die das Thema bewirbt. Es wäre also naheliegend anzunehmen, die heimische Preiselbeerfrucht leiste dasselbe.

Doch hier muss man ehrlich sein, und Ehrlichkeit ist in dieser Buchreihe kein Beiwerk, sondern das Fundament. Für die Frucht der Preiselbeere ist die klinische Evidenz zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten schwach. Eine aktuelle wissenschaftliche Übersicht hält ausdrücklich fest, dass es für die Preiselbeere keine klare klinische Evidenz zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten gibt. Das ist kein kleines Detail. Es bedeutet, dass das populärste Versprechen rund um diese Beere ausgerechnet das am schwächsten belegte ist.

Klinische Evidenz – dieser Begriff verdient eine kurze Erklärung, weil er im Buch noch oft fällt. Gemeint ist der Nachweis am Menschen, in sorgfältig angelegten Studien, mit Vergleichsgruppen und nachprüfbaren Ergebnissen. Nicht im Reagenzglas, nicht in der Zellkultur, nicht an einzelnen Erfahrungsberichten. Wenn diese belastbare Grundlage fehlt, heißt das nicht, dass eine Pflanze nutzlos ist. Es heißt, dass wir vorsichtig sein müssen mit dem, was wir versprechen.

Und es gibt eine wichtige Unterscheidung, die man dabei nie verwischen darf. Bei einer echten Blasenentzündung – mit Brennen, vielleicht Fieber, Schmerzen in der Flanke oder Blut im Urin – gehört man zur Ärztin oder zum Arzt. Eine Beere oder ein Tee ist hier keine Behandlung und schon gar kein Ersatz. Die Preiselbeere ist eine interessante Pflanze für die Vorbeugung und das Wohlbefinden, kein Notfallmittel.

Warum die Verwechslung mehr ist als Wortklauberei

Man könnte einwenden: Was macht es schon, ob man Preiselbeere oder Cranberry sagt? Beide sind rot, beide sauer, beide aus derselben Pflanzenfamilie. Doch die Unterscheidung ist kein Spiel für Botaniker. Sie hat praktische Folgen.

Die Cranberry, meist die Art mit dem botanischen Namen *Vaccinium macrocarpon*, ist groß, stark kommerzialisiert und durch zahllose Studien begleitet. Die Preiselbeere, *Vaccinium vitis-idaea*, ist klein, wild und wissenschaftlich weit weniger erforscht. Beide gehören zur Gattung *Vaccinium*, beide enthalten verwandte Pflanzenstoffe – aber ihre Inhaltsstoffprofile, ihre traditionelle Nutzung und ihre Studienlage sind nicht deckungsgleich. Wer Erkenntnisse über die eine einfach auf die andere überträgt, baut sein Wissen auf Sand.

Es kommt noch eine dritte rote Beere hinzu, die das Bild zusätzlich trübt: die Moosbeere, *Vaccinium oxycoccos*, eine kleine europäische Moorpflanze. Auch sie wird gelegentlich in den Topf der Verwechslungen geworfen. Drei rote *Vaccinium*-Beeren, drei verschiedene Pflanzen, ein gemeinsamer Schleier aus ungenauen Namen. Für die Küche mag das gleichgültig sein. Sobald es um gesundheitliche Aussagen geht, ist es das nicht mehr, denn jede dieser Pflanzen bringt ihr eigenes Profil mit.

Diese Lücke zwischen Ruf und Faktenlage ist übrigens kein Einzelfall in dieser Reihe. Wer den vorigen Band über die Berberitze gelesen hat, kennt das Muster bereits: eine Pflanze, deren Bekanntheit nicht zu dem passt, was wirklich über sie belegt ist. Bei der Preiselbeere ist es ähnlich, nur anders gelagert. Hier ist es nicht ein einzelner Wirkstoff, der überhöht wird, sondern eine ganze Identität, die sich aus zwei Pflanzenteilen zusammensetzt, die man getrennt betrachten muss.

Eine rote Beere unter vielen

Die Preiselbeere kehrt in diesem Buch auch zu einem alten Bekannten der Reihe zurück – dem Orchester. Im Band über die Berberitze stand ein einzelner Stoff im Mittelpunkt, ein Solist, der allein die Bühne füllte. Die Polyphenol-Beeren, die diese Reihe von Anfang an begleitet haben, funktionieren anders. Bei ihnen wirkt nicht eine Substanz, sondern ein ganzes Ensemble: Anthocyane, also rote und blaue Pflanzenfarbstoffe; Proanthocyanidine, eine Gruppe gerbstoffähnlicher Verbindungen; Flavonole und Phenolsäuren, weitere Vertreter der Polyphenole. Keiner dieser Stoffe ist der Star. Sie spielen zusammen.

Bei der Preiselbeere spielt in diesem Ensemble eine Stimme besonders kräftig mit, die man von anderen Beeren so nicht kennt: die Benzoessäure. Sie ist eine natürliche organische Säure, die in der Frucht in beachtlicher Menge steckt – Messwerte liegen bei rund 135 Milligramm je hundert Gramm, mit einer Spanne von etwa 70 bis 200 Milligramm je nach Standort und Reife. Diese Säure ist es, die der Preiselbeere ihre auffallend gute Haltbarkeit gibt. Wo andere Beeren rasch faulen, hält sich die Preiselbeere; im Norden konnte man sie früher sogar schlicht in Wasser eingelegt über den Winter bringen. Diese stille technische Eigenschaft erklärt einen großen Teil ihrer Kulturgeschichte – und sie ist später ein eigenes Thema wert.

Damit reiht sich die Preiselbeere ein in die Familie der dunklen und roten Beeren, die dieses Werk durchzieht – die Aronia, die schwarze Johannisbeere, die Wildheidelbeere. Mit der Heidelbeere ist sie sogar eng verwandt, beide tragen den Gattungsnamen *Vaccinium*. Und doch lohnt es, sie nicht zu verwechseln. Die Heidelbeere ist blau, weich, mild, geprägt von ihren blauen Farbstoffen. Die Preiselbeere ist rot, fest, herb, geprägt von Säure und Gerbstoffen. Verwandte, ja. Zwillinge, nein.

Der Zucker-Haken

Es gibt noch einen letzten Punkt, der das vertraute Bild ins Wanken bringt – und er hat mit dem roten Klecks vom Anfang zu tun. Preiselbeeren sind herb. So herb, dass sie pur den meisten Menschen zu sauer sind. Also gibt man Zucker hinzu, oft reichlich, und macht aus der Beere eine süße Marmelade, einen Sirup, ein Kompott.

Kulinarisch ist daran nichts auszusetzen. Eine gut gemachte Preiselbeerbereitung ist ein Genuss, und niemand muss sich dafür rechtfertigen. Doch gesundheitlich kippt die Rechnung. Eine stark gezuckerte Marmelade ist kein Gesundheitsprodukt, so wertvoll die Beere darin auch sein mag. Der Zucker verschiebt die Bilanz. Was als Quelle gesunder Pflanzenstoffe gedacht war, wird zur Süßspeise mit einem Hauch Frucht.

Das ist kein Grund zum Verzicht. Es ist ein Grund zur Genauigkeit. Man kann Preiselbeeren mit wenig Zucker verarbeiten, mit Apfel oder Birne mildern, sie als herbe Würzbeilage in kleinen Mengen genießen statt als löffelweise Süßspeise. Es gibt sogar einen kleinen wissenschaftlichen Hinweis darauf, dass die Ballaststoffe und Polyphenole in der Beere die Wirkung des zugesetzten Zuckers auf den Blutzucker abmildern können – mehr als ein Dämpfen ist damit nicht gesagt. Doch auch das ist eine Frage des Maßes, kein Freibrief. Wie man Preiselbeeren verarbeitet, ohne sie zu verraten, ist später noch ein eigenes Thema. Für den Moment genügt der Hinweis, dass auch hier die Hälften auseinanderfallen: die Beere als Pflanze und die Beere im Zuckerglas sind zwei verschiedene Dinge.

Was dieses Buch vorhat

Vielleicht ahnen Sie inzwischen, worauf das alles hinausläuft. Die Preiselbeere ist eine Pflanze, die fast jeder zu kennen glaubt und kaum jemand wirklich kennt. Sie steckt voller Trennlinien – zwischen Frucht und Blatt, zwischen heimischer Beere und amerikanischer Verwandter, zwischen Lebensmittel und Arznei, zwischen Tradition und belegter Wirkung. Wer sie verstehen will, muss diese Linien sehen, statt über sie hinwegzulesen.

Genau das versucht dieses Buch. Es wird die rote Frucht beschreiben – was in ihr steckt, was sie kann, wo ihre Grenzen liegen. Es wird das Blatt getrennt davon behandeln, mit dem Respekt und der Vorsicht, die einer Arzneidroge zustehen. Es wird ehrlich über die Harnwege sprechen, über das, was die Tradition sagt, und über das, was die Studien nicht hergeben. Es wird die Pflanze in ihrer kargen, immergrünen Heimat zeigen und in der Küche, im Garten, im Vorratsregal.

Und es wird, wie alle Bände dieser Reihe, kein Versprechen machen, das es nicht halten kann. Die Preiselbeere ist kein Wundermittel. Sie ist etwas Schöneres: ein ehrliches Stück Natur, das mehr zu bieten hat als seinen Ruf – wenn man bereit ist, genauer hinzusehen.

Was Sie konkret mitnehmen können

- **Preiselbeere ist nicht Cranberry.** Die heimische *Vaccinium vitis-idaea* und die amerikanische *Vaccinium macrocarpon* sind verwandt, aber nicht identisch. Studien und Produkte zur Cranberry lassen sich nicht einfach auf die Preiselbeere übertragen.
- **Die Pflanze ist zweigeteilt.** Die rote Frucht ist ein Lebensmittel; das Blatt ist eine traditionelle Arzneidroge mit Arbutin und eigenen Sicherheitsgrenzen. Beide müssen getrennt betrachtet werden.

- **Das bekannteste Versprechen ist am schwächsten belegt.** Für die Frucht gibt es keine klare klinische Evidenz zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten. Eine echte Blasenentzündung gehört in ärztliche Hand, nicht auf den Teelöffel.
- **Achten Sie auf den Zucker.** Eine stark gezuckerte Marmelade ist ein Genussmittel, kein Gesundheitsprodukt. Der Wert der Beere liegt in der wenig gesüßten Verarbeitung.
- **Erwarten Sie kein Wundermittel.** Die Preiselbeere ist wertvolles Wildobst mit interessanten Pflanzenstoffen – nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Wer die ganze Beere sehen will, muss zuerst lernen, ihre Hälften zu trennen.

ENDE DER LESEPROBE

Preiselbeere – Die zweigeteilte Beere

WIE GEHT ES WEITER?

Preiselbeere – Die zweigeteilte Beere. Warum die heimische Schwester der Cranberry mehr Wildobst als Wundermittel ist – und was Frucht und Blatt voneinander trennt

HEILPFLANZEN NEU ENTDECKT – die Reihe umfasst 12 Bände.

Das vollständige Buch erhalten Sie bei Eichenberg Verlag:

www.eichenberg-verlag.com