

Das Beerenjahr

12 Heilpflanzen aus
Garten, Hecke und Wald



CLARA LINDEN

HEILPFLANZEN NEU ENTDECKT

Das Handbuch

Das Beerenjahr

*12 Heilpflanzen aus Garten, Hecke und Wald
erkennen, sammeln, verstehen, verwenden*

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

Wie Sie dieses Buch benutzen

Es gibt Bücher, die man einmal von vorn nach hinten liest, und es gibt Bücher, die auf dem Küchenbord liegen, neben dem Einmachglas und dem Korb. Dieses hier möchte beides sein. Man kann es an einem Winterabend in Ruhe lesen, und man kann es im August aufschlagen, wenn die Hände vom Holunder schon violett sind, um schnell nachzusehen, wie lange die Beeren kochen müssen.

Das Buch stellt zwölf Pflanzen vor, deren Früchte man in Garten, Hecke und Wald findet: vom Holunder, der im Frühsommer blüht, bis zur Schlehe, die erst der Frost genießbar macht. Zu jeder dieser Pflanzen gibt es in der Reihe „Heilpflanzen neu entdeckt“ einen eigenen, ausführlichen Band. Dieses Handbuch fasst sie zusammen, stellt sie nebeneinander und führt durch das Jahr. Es ist ein Überblick und ein Begleiter; wer über eine Pflanze alles wissen möchte, findet die Tiefe im Einzelband.

Drei Teile

Teil I, die Grundlagen, erklärt einmal, was sonst zwölfmal gesagt werden müsste: was Beeren chemisch besonders macht, wie man Studien liest, was der Unterschied zwischen einem Lebensmittel, einem Nahrungsergänzungsmittel und einem Arzneimittel ist, wie man sicher sammelt und wie die Grundtechniken der Vorratsküche funktionieren. Diese fünf Kapitel lohnen sich am Stück. Die Porträts bauen auf ihnen auf.

Teil II stellt die zwölf Pflanzen im Lauf des Jahres vor, in vier Abschnitten zu je drei Pflanzen: Frühsommer, Hochsommer, Frühherbst

sowie Spätherbst und Frost. Die Jahreszeit gibt an, wann eine Pflanze ihren großen Auftritt hat, nicht jede ihrer Erntezeiten. Der Holunder eröffnet das Jahr mit seiner Blüte, auch wenn seine Beeren erst im Spätsommer reifen, und die Berberitze steht im Frühherbst, obwohl man ihre Beeren oft erst später pflückt. Die genauen Zeiten stehen im Steckbrief jedes Porträts und im Kalender in Teil III.

Teil III stellt die zwölf nebeneinander: Vitamin C im Vergleich, die Studienlage auf einen Blick, die Doppelgänger, die Vorsichtshinweise, dazu das Beerenjahr Monat für Monat und Rezepte, in denen mehrere Beeren zusammenkommen. Diese Rezepte gibt es in keinem der Einzelbände.

So ist jedes Porträt aufgebaut

Alle zwölf Porträts folgen demselben Schema. So können Sie die Pflanzen vergleichen und finden sich schnell zurecht.

- Nach einer kurzen Eingangsszene steht ein **Steckbrief** mit botanischem Namen, Wuchs, Standort, Blüte- und Erntezeit, verwendeten Teilen, Geschmack, den wichtigsten Inhaltsstoffen und der Studienlage in Zeichen. Darunter fasst ein einziger Satz die Pflanze zusammen.
- **Erkennen** kommt gleich danach und nicht erst am Ende, denn Sicherheit geht vor. Hier stehen die Merkmale und die Doppelgänger.
- **Was drinsteckt** beschreibt die Inhaltsstoffe in Zahlen, immer mit Bezugsgröße.
- **Was die Forschung zeigt** ordnet jedes Thema ehrlich ein, mit den vier Zeichen dieses Buches.
- **Aus der Geschichte** erzählt das Bild, das von der Pflanze bleibt.

- **Anwendung und Menge** vergleicht die Formen, von der frischen Frucht bis zum Tee.
- **Vorsicht** nennt, wer zurückhaltend sein sollte, welche Wechselwirkungen bekannt sind und was man roh nicht isst.
- **Aus der Küche** bringt drei Rezepte; **Das Wichtigste auf einen Blick** fasst das Porträt in fünf Sätzen zum Mitnehmen zusammen.

Die vier Zeichen

Wie gut eine Aussage belegt ist, zeigen vier Zeichen. Kapitel 2 erklärt sie ausführlich.

- ●●● am Menschen gut belegt oder eine zugelassene gesundheitsbezogene Angabe, auch ein gut belegtes Null-Ergebnis
- ●●○ erste Studien am Menschen, das Ergebnis ist offen
- ●○○ bisher nur Labor oder Tierversuch
- ○○○ Tradition, auch wenn eine Behörde die traditionelle Anwendung anerkannt hat

Die Zeichen bewerten die Studienlage, nicht die Pflanze. Und kein Zeichen in diesem Buch bedeutet, dass etwas heilt.

Was dieses Buch nicht ist

Dieses Buch ersetzt keine ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung. Es beschreibt, was über zwölf Pflanzen bekannt ist, wie sicher dieses Wissen ist und wo Vorsicht geboten ist. Bei Erkrankungen, in Schwangerschaft und Stillzeit, bei Kindern und wenn Sie regelmäßig Medikamente nehmen, sprechen Sie vor der regelmäßigen Anwendung von Präparaten mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder in der Apotheke. Die rechtlichen Hinweise am Ende des Buches gehören dazu.

Und noch eine Bitte zum Sammeln: Nehmen Sie nur, was Sie zweifelsfrei kennen, und lassen Sie genug für die Vögel hängen. Kapitel 4 sagt mehr dazu.

Pflanzenfinder

Pflanze	Jahreszeit im Buch	Erntezeit	Wo sie wächst
Holunder	Frühsommer	Blüten Mai bis Juni; Beeren Mitte August bis September, manchmal bis Anfang Oktober	Hecke: Waldränder, Ufer, Bahndämme, Gärten
Schwarze Johannisbeere	Frühsommer	Anfang Juli bis Mitte August	Garten: feucht, humos; wild in Auwäldern
Himbeere	Frühsommer	wild Mitte Juni bis Ende August, im Bergwald bis September; im Garten Juni bis Oktober	Wald und Garten: Waldränder, Lichtungen, Kahlschläge
Wildheidelbeere	Hochsommer	Ende Juli bis Mitte September	Wald und Heide: saure Böden, lichte Nadelwälder, Moorränder
Brombeere	Hochsommer	Ende Juli bis Ende September,	

Pflanze	Jahreszeit im Buch	Erntezeit	Wo sie wächst
		regional bis Oktober	Hecke: Waldränder, Böschungen, Wegränder
Aronia	Hochsommer	August bis Oktober, am besten Mitte August bis September	Garten: volle Sonne; Anbau in Plantagen
Preiselbeere	Frühherbst	Spätsommer bis Herbst	Wald und Heide: Nadelwälder, Moore, alpine Lagen
Sanddorn	Frühherbst	August bis Oktober	Garten; wild in Küstendünen (geschützt) und an Alpenflüssen
Berberitze	Frühherbst	reif September bis Oktober, gepflückt oft erst im Spätherbst	Hecke: Wegränder, Kalkschotter, alte Hecken
Hagebutte	Spätherbst und Frost	September bis November	Hecke: Waldränder, Böschungen, Magerwiesen
Wacholderbeere	Spätherbst und Frost	Ende September bis Oktober, manchmal bis November	Wald und Heide: Heiden, Kalkmagerrasen,

Pflanze	Jahreszeit im Buch	Erntezeit	Wo sie wächst
			lichte Kiefernwälder
Schlehdorn	Spätherbst und Frost	Blüten März bis April; Früchte nach dem ersten Frost, Oktober oder November	Hecke: Feld-, Weg- und Waldränder, Böschungen

TEIL I

Grundlagen

1 • Was Beeren besonders macht

Ein Nachmittag im Oktober, am Rand einer Hecke. Die Hagebutten leuchten orangerot, die Schlehen darüber sind fast schwarz und tragen einen bläulichen Hauch, und weiter unten hängen die letzten Brombeeren, glänzend wie Lack. Ein paar Schritte entfernt steht ein Berberitzenstrauch, die Beeren schmal und scharlachrot. Wer eine Weile hinsieht, merkt, dass keine dieser Farben zufällig ist. Jede erzählt etwas darüber, was in der Frucht steckt.

Die zwölf Pflanzen dieses Buches sind sehr verschieden. Manche wachsen im Garten, andere am Waldboden oder in dornigen Hecken, eine stammt aus Nordamerika. Chemisch aber haben sie vieles gemeinsam, und wer diese Gemeinsamkeiten einmal verstanden hat, liest jedes der zwölf Porträts leichter. Darum steht dieses Kapitel am Anfang: einmal erklärt, zwölfmal gebraucht.

Farbe ist Schutz

Die roten, violetten und blauschwarzen Töne der meisten Beeren stammen von den Anthocyanen. Das sind wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe aus der großen Familie der Polyphenole, also jener Stoffe, die eine Pflanze nicht zum Wachsen braucht, sondern zu ihrem Schutz. Anthocyane schirmen das Gewebe gegen starkes Licht ab, helfen gegen Pilze, Bakterien und Fraß und locken zugleich die Vögel an, die die Samen verbreiten. Je härter die Bedingungen sind, je mehr Frost, Trockenheit oder Sonne, desto mehr davon bildet die Pflanze.

Diese Farbstoffe haben eine Eigenheit, die jeder aus der Küche kennt. Rotkohl wird mit einem Schuss Essig leuchtend rot und kippt ohne Säure

ins Blauviolette. Es ist dieselbe Chemie wie in der Beere: Im sauren Milieu leuchten Anthocyane rot und sind stabiler, im weniger sauren wechseln sie die Farbe. Die herbe, säurereiche Preiselbeere verdankt ihr klares Rot auch diesem Umstand.

Wie viel Farbstoff eine Beere enthält, lässt sich manchmal mit bloßem Auge ablesen. Schneiden Sie eine wilde Heidelbeere auf, ist sie innen dunkelrot bis violett, weil die Anthocyane im ganzen Fruchtfleisch sitzen. Die Kulturheidelbeere aus dem Supermarkt ist innen hell; bei ihr steckt der Farbstoff fast nur in der Schale. Auch die Reife ist eine Farbskala: Eine unreife Brombeere enthält nur ein Viertel bis gut die Hälfte der Anthocyane einer vollreifen.

Solche Gehalte schwanken nach Sorte, Standort, Jahr und Messverfahren um ein Mehrfaches. Die Porträts nennen deshalb Spannen statt einzelner Zahlen, und sie nennen die Bezugsgröße dazu, meist 100 Gramm frische Frucht. Die dunkelsten Beeren dieses Buches, Aronia, Holunder und Schlehe, können mehrere hundert Milligramm bis gut ein Gramm Anthocyane je 100 Gramm enthalten, die Wildheidelbeere etwa 300 bis 700. Eine Rangliste im strengen Sinn ergibt das nicht, weil die Labore unterschiedlich messen. Aber es zeigt die Größenordnung.

Anthocyane sind empfindlich. Hitze, Licht und Sauerstoff bauen sie ab; merklich wird das im Bereich von etwa 60 bis 70 Grad, und wie viel verloren geht, hängt von Dauer, Säure und Frucht ab. Beim Holunder gehen bei bis zu zwanzig Minuten Erhitzen weniger als ein Zehntel verloren, bei der Brombeere kosten übliche Garvorgänge ein Fünftel bis zwei Fünftel. Einfrieren dagegen erhält die Farbstoffe gut.

Was im Körper ankommt

Hier liegt einer der wichtigsten Gedanken dieses Buches. Was in der Beere steckt, ist noch nicht das, was im Körper ankommt. Von den Anthocyanen wird im Dünndarm nur ein kleiner Teil unverändert aufgenommen, wenige Prozent, im einstelligen Bereich. Der weitaus größte Teil wandert weiter in den Dickdarm.

Dort übernimmt das Mikrobiom, die Gemeinschaft der Darmbakterien. Die Bakterien zerlegen die großen Farbstoffmoleküle in kleinere Phenolsäuren, und diese werden teils besser aufgenommen als ihre Ausgangsstoffe. Für viele Beerenstoffe ist der eigentliche Ort des Geschehens daher der Darm und das, was die Darmflora aus ihnen macht. Weil jeder Mensch eine andere Darmflora hat, verläuft diese Umwandlung nicht bei allen gleich.

Wie sehr das zählt, zeigt eine kleine Studie aus Graz. Vierzig Frauen nahmen teil; die Hälfte trank sechs Wochen lang täglich 200 Milliliter Aroniasaft, die andere ein Vergleichsgetränk. Bei denen, die den Saft gut vertrugen, wurde die Vielfalt der Darmbakterien größer; bei denen, die ihn schlecht vertrugen, änderte sich daran nichts, dafür gab es mehr Blähungen. Dieselbe Beere, zwei verschiedene Ergebnisse. Der Darm ist kein Durchgangrohr, sondern ein eigenes kleines Ökosystem.

Die Herbe

Wer in eine rohe Schlehe beißt, spürt es sofort: Der Mund wird pelzig, die Zunge rau, alles scheint sich zusammenzuziehen. Das nennt man Adstringenz, das zusammenziehende Gefühl. Es stammt von Gerbstoffen, bei den meisten Beeren von den Proanthocyanidinen. Sie binden die Eiweiße im Speichel, der Speichel verliert seine

Gleitfähigkeit, und nach ein, zwei Minuten ist mit neuem Speichel alles wieder vorbei.

Das Wort Gerbstoff kommt tatsächlich vom Gerben. In den alten Gerbereien lagen Tierhäute in einem Bad aus Eichenrinde, bis aus der Haut haltbares Leder wurde. Die Schlehe macht im Mund dasselbe im Kleinen. Bei der Aronia sind diese Gerbstoffe sogar die mengenmäßig größte Stoffgruppe, noch vor den Farbstoffen; daher ihr herber Ruf.

Gerbstoffe sind hitzebeständiger als Anthocyane. Im Dünndarm werden sie praktisch nicht aufgenommen, im Dickdarm bauen die Bakterien sie ab. Wo sie wirken, wirken sie vor allem örtlich, auf Schleimhäute, und nicht wie ein Arzneistoff, der sich im ganzen Körper verteilt. Auf dieser Vorstellung beruhen alte Anwendungen bei leichtem Durchfall oder im Mund; bewiesen ist das Prinzip nicht, und als Tradition behördlich anerkannt sind unter den zwölf Pflanzen vor allem die getrocknete Heidelbeere und das Himbeerblatt.

Zweierlei sollten Sie über Gerbstoffe wissen. Erstens sind Blätter meist viel gerbstoffreicher als Früchte; ein getrocknetes Brombeerblatt enthält fünf bis vierzehn Gramm Gerbstoffe je 100 Gramm. Frucht und Blatt derselben Pflanze sind chemisch oft wie zwei verschiedene Pflanzen, und die Porträts behandeln sie deshalb getrennt. Zweitens binden Gerbstoffe Eisen aus pflanzlicher Nahrung. Wer täglich viel gerbstoffreichen Tee trinkt, nimmt aus der gleichzeitig gegessenen Mahlzeit messbar weniger Eisen auf, und zu Eisenpräparaten sollte man Abstand halten.

Ein schönes Beispiel für die Kraft des Trocknens liefert die wilde Heidelbeere. Frische Beeren helfen bei Durchfall nicht, ihr Zucker kann ihn sogar verstärken. Getrocknet sieht es anders aus: Das Trocknen entzieht bis zu 85 Prozent des Gewichts und konzentriert die Gerbstoffe um ein Vielfaches. Aus derselben Beere wird ein anderes Mittel.

Die Stoffe, die man nicht sieht

Nicht alles Wichtige hat eine Farbe. In der Himbeere und der Brombeere stecken reichlich Ellagitannine, farblose Gerbstoffe, die die Forschung lange übersehen hat, gerade weil man sie nicht sieht. Sie sind zu groß, um im Dünndarm aufgenommen zu werden. Im Dickdarm entsteht aus ihnen zunächst Ellagsäure, und bestimmte Bakterien bauen diese zu sogenannten Urolithinen um.

Ob das geschieht, hängt wieder von der Darmflora ab. Bis zu vierzig Prozent der Menschen bilden kaum Urolithine. Über Urolithin A liest man viel, doch die spannenden Befunde stammen aus Zell- und Tierversuchen, und die erste kleine Studie am Menschen verwendete künstlich hergestelltes Urolithin, keine Beeren. Ein gutes Beispiel für eine Spur, der die Forschung aufmerksam folgt, ohne dass man daraus schon eine Empfehlung ableiten könnte.

Ebenfalls unscheinbar, aber gut verstanden sind die Ballaststoffe, darunter das Pektin. Pektin lässt Konfitüre gelieren, und die Schwarze Johannisbeere enthält so viel davon, dass ihre Konfitüre ohne Zusatz fest wird. Ballaststoffe überstehen Kochen und Trocknen, verlangsamen die Aufnahme von Zucker aus der Mahlzeit und dienen den Darmbakterien als Nahrung. In klarem Saft fehlen sie fast ganz; sie bleiben im Trester, dem Pressrückstand. Aronia, Schlehe, Brombeere und Himbeere gehören mit knapp fünf bis sechs Gramm je 100 Gramm zu den ballaststoffreicheren Früchten.

Vitamin C, das man schonen muss

Beim Vitamin C gehen die zwölf Beeren weit auseinander. Sanddorn und Hagebutte stehen an der Spitze: Sanddorn enthält je nach Herkunft etwa 360 bis über 1.600 Milligramm je 100 Gramm, frische Hagebutten sehr

viel; die Angaben reichen bis 2.400 Milligramm. Die Schwarze Johannisbeere folgt mit 150 bis 300 Milligramm; eine Handvoll deckt den Tagesbedarf. Himbeere, Holunder und Brombeere liegen bei rund zwanzig bis knapp vierzig Milligramm, Preiselbeere und Wildheidelbeere deutlich darunter.

Vitamin C ist wasserlöslich und empfindlich gegen Wärme, Licht, Sauerstoff und lange Lagerung. Je höher die Temperatur und je länger das Erhitzen, desto größer können die Verluste sein; eine feste Grenze, unterhalb derer nichts passiert, gibt es nicht. In einem Sanddornsaft war nach Erhitzen und drei Monaten Lagerung der größte Teil verschwunden. Tee aus getrockneten Hagebutten, Sirup und Konfitüre sind deshalb angenehme Lebensmittel, aber keine Vitamin-C-Präparate. Schnelles Einfrieren erhält dagegen einen großen Teil.

Für Vitamin C gibt es in der EU zugelassene gesundheitsbezogene Angaben, etwa zur normalen Funktion des Immunsystems. Sie gelten für das Vitamin, nicht für eine bestimmte Pflanze. Und eine große Auswertung vieler Studien hat gezeigt, dass regelmäßig eingenommenes Vitamin C Erkältungen in der Allgemeinbevölkerung nicht verhindert; es verkürzt sie bei Erwachsenen um rund acht Prozent. Das ist ein nüchterner Befund, und dieses Buch wird ihm noch öfter begegnen.

Orange, gelb und duftend

Nicht jede Beere folgt dem Farbprinzip der Anthocyane. Das Orange von Sanddorn und Hagebutte stammt von Carotinoiden, fettlöslichen Farbstoffen, die mit dem Karotin der Möhre verwandt sind. Fettlöslich heißt: Sie gehen kaum in einen Tee über, und der Körper nimmt sie besser auf, wenn etwas Fett dabei ist. Außerdem sind sie lichtempfindlich, weshalb man einen Ölauszug aus Sanddorn warm, aber dunkel ansetzt.

Der Sanddorn bringt noch etwas Seltenes mit: ein Öl im Fruchtfleisch, dessen Fettsäuren zu rund einem Viertel aus der sogenannten Omega-7-Fettsäure bestehen. Der Körper kann sie auch selbst bilden, und eine zugelassene Gesundheitsaussage gibt es für sie nicht. Die Samenöle von Sanddorn und Schwarzer Johannisbeere enthalten dagegen mehrfach ungesättigte Fettsäuren; sie sind wertvoll und zugleich leicht verderblich.

Die Wacholderbeere steht ganz für sich. Ihr Charakter kommt aus einem ätherischen Öl, einem Gemisch flüchtiger Duftstoffe. Flüchtig ist wörtlich zu nehmen: Ein drei Stunden geschmorter Braten riecht am Ende kaum noch nach Wacholder, weil das Öl verdampft ist. Deshalb drückt man die Beeren erst kurz vor dem Gebrauch an.

Bei der Berberitze leuchtet der Wirkstoff sogar im Holz. Schneidet man einen Zweig quer durch, ist das Innere senfgelb; das ist Berberin, ein Alkaloid, also ein stickstoffhaltiger Pflanzenstoff mit starker Wirkung, mit dem früher Wolle und Leder gefärbt wurden. Es sitzt vor allem in Rinde und Wurzel, die roten Früchte sind nahezu frei davon. Und die Preiselbeere bewahrt sich über den Winter mit einem eigenen Stoff: Benzoessäure, ein natürliches Konservierungsmittel, das im Säuren wirkt und ihre sprichwörtliche Lagerfähigkeit erklärt.

Wie sich Pflanzen auch vor uns schützen

Dieselbe Schutzchemie, die die Pflanze vor Fraß bewahrt, verlangt auch vom Menschen etwas Aufmerksamkeit. In Kernen und in manchen rohen Pflanzenteilen stecken cyanogene Glykoside, Vorstufen der Blausäure. Heikel wird es vor allem, wenn Kerne zerbissen oder zerkleinert werden. Schlehen kocht man deshalb mit Kern und passiert sie erst danach.

Beim Holunder betrifft es die rohen Beeren, Blätter und Stiele. Schon wenige rohe Beeren können Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall

auslösen; gründliches Kochen, mindestens zehn Minuten sprudelnd, baut die problematischen Stoffe weitgehend ab. Bei der Aronia liegen die Mengen in den Kernen dagegen so niedrig, dass der normale Verzehr nach Einschätzung des Max Rubner-Instituts ohne Bedenken ist.

Ein eigener Fall ist das Arbutin im Preiselbeerblatt. Der Körper baut es zu Stoffen um, die über die Nieren ausgeschieden werden; ein Blatttee wird deshalb nur kurz und aus gegebenem Anlass getrunken. Die Frucht enthält praktisch kein Arbutin. Auch hier zeigt sich: Frucht und Blatt muss man getrennt denken.

Antioxidativ heißt nicht heilend

Über Beeren liest man oft, sie seien „antioxidativ“. Gemeint ist, dass ihre Stoffe im Labor aggressive Moleküle abfangen können. Das stimmt, aber es sagt wenig darüber, was im Menschen geschieht. Messwerte aus dem Reagenzglas berücksichtigen weder die Verdauung noch den Umbau im Darm, und im Labor werden oft Mengen eingesetzt, die über die Nahrung nie erreicht würden.

Hinzu kommt, dass Oxidation im Körper nicht nur schadet. Abwehrzellen nutzen aggressive Moleküle gezielt gegen Erreger, und Muskeln brauchen solche Reize, um sich an Training anzupassen. Hoch dosierte, isolierte Antioxidantien haben in großen Studien enttäuscht. Die Forschung sucht deshalb nach indirekten Wegen, etwa danach, ob Pflanzenstoffe die körpereigenen Schutzsysteme anregen, und steht dabei meist noch bei Zellversuchen.

Was bleibt, ist ein Gedanke, der sich durch alle zwölf Porträts zieht. Eine ganze Frucht ist mehr als die Summe ihrer Stoffe. Ballaststoffe, Säuren, Farb- und Gerbstoffe wirken im Verbund, und die ganze Beere oder ein naturtrüber Saft verhalten sich anders als ein isolierter Extrakt. Wie man

die Forschung dazu liest, ohne sich von großen Worten blenden zu lassen, ist Thema des nächsten Kapitels.

Was Sie konkret mitnehmen können

- Die Farbe verrät viel: Rot bis Blauschwarz bedeutet meist Anthocyane, Orange bedeutet Carotinoide, das Pelzige im Mund bedeutet Gerbstoffe.
- Was in der Beere steckt, ist nicht dasselbe wie das, was im Körper ankommt. Vieles wirkt erst im Darm, und das bei jedem Menschen etwas anders.
- Hitze, Licht und Luft kosten Vitamin C und Farbstoffe; Einfrieren schont. Getrocknete Beeren können dagegen Gerbstoffe konzentrieren.
- Frucht und Blatt sind chemisch verschiedene Dinge und werden in diesem Buch getrennt behandelt.
- Holunderbeeren nie roh essen, Kerne von Schlehen nicht zerbeißen.
- „Antioxidativ“ beschreibt eine Laboreigenschaft, keine Wirkung im Menschen.

Wer die Farben einer Hecke lesen kann, sieht in ihr kein Apothekenregal, sondern einen Ort, an dem Pflanzen sich schützen, und an dem wir mit ein wenig Wissen teilhaben dürfen.

ENDE DER LESEPROBE

Das Beerenjahr – 12 Heilpflanzen aus Garten, Hecke und Wald – erkennen, sammeln, verstehen, verwenden

WIE GEHT ES WEITER?

*Zwölf Heilpflanzen aus Garten, Hecke und Wald – in einem Buch,
geordnet nach dem Lauf des Jahres.*

*Holunder, Schwarze Johannisbeere, Himbeere, Wildheidelbeere,
Brombeere, Aronia, Preiselbeere, Sanddorn, Berberitze, Hagebutte,
Wacholderbeere und Schlehdorn: Wer am Wegrand, in der Hecke
oder im Garten erntet, steht oft vor denselben Fragen. Ist das
wirklich die richtige Pflanze? Was steckt in ihr, und was ist bloß
Werbung? Wie wird die Ernte haltbar, ohne dass etwas verdirbt?
„Das Beerenjahr“ beantwortet diese Fragen für alle zwölf
Pflanzen an einem Ort.*

- *Grundlagen in fünf Kapiteln: was Beeren besonders macht, wie man Studien liest, was Lebensmittel, Nahrungsergänzung und Arzneimittel unterscheidet, wie man sicher sammelt und wie man haltbar macht*
- *Zwölf Porträts mit Steckbrief: Erkennen, giftige Doppelgänger von der Tollkirsche bis zum Sadebaum, Inhaltsstoffe, Forschung, Vorsicht und Rezepte*

- Vier einfache Zeichen zeigen bei jeder Aussage, wie gut sie belegt ist – auch Studien, die nichts gezeigt haben, kommen zur Sprache

- Sicherheitslinien an einer Stelle: Fuchsbandwurm, Tiefkühlbeeren, Schwangerschaft, Kinder, Wechselwirkungen und der Giftnotruf für Deutschland, Österreich und die Schweiz

- Einfrieren, Trocknen, Saft, Sirup, Konfitüre, Tee und Tinktur, Schritt für Schritt erklärt

- Ein Beerenkalender Monat für Monat, Vergleichstabellen über alle zwölf Pflanzen und Rezepte, in denen mehrere Beeren zusammenkommen

Für alle, die heimische Beeren sammeln, im Garten ziehen oder bewusst in der Küche verwenden und einen verlässlichen Überblick suchen. Wer ein Mittel gegen eine bestimmte Krankheit sucht, findet es hier nicht.

Ein ruhiges, verständliches Handbuch, das trennt, was Studien am Menschen zeigen, was nur im Labor beobachtet wurde und was Tradition überliefert – ohne Fachchinesisch und ohne Heilsversprechen.

„Das Beerenjahr“ ist das Handbuch zur Reihe „Heilpflanzen neu entdeckt“ (Beeren und Co) von Clara Linden. Es fasst die zwölf Einzelbände zusammen und ist für sich lesbar. Das Buch ersetzt keine ärztliche Beratung.

Das vollständige Buch erhalten Sie bei Eichenberg Verlag:

www.eichenberg-verlag.com