

Gesundheitsseite Heidelbeere



Heidelbeere, Blaubeere, Schwarzbeere (*Vaccinium myrtillus*)

Hilft bei:

Durchfällen, besonders bei Kindern und Säuglingen; bei Mund-, Zahnfleisch- und Mandelentzündungen.

Beschreibung:

Der kleine Halbstrauch wächst in halbschattigen Wäldern. Beeren dunkelblau und saftig.

Wirkstoff:

Gerbstoffe, Pektine

Zubereitung und Anwendung:

Tee (auch zum Gurgeln und Spülen): 3 Esslöffel getrocknete Beeren mit ½ Liter Wasser 10 Minuten kochen. Mehrmals täglich ein kleines Glas trinken. (zum Gurgeln und Spülen unverdünnt).

Im Handel:

Getrocknete Heidelbeeren, Heidelbeersaft, Heidelbeerbätter.

Reifezeit:

Juli, August