



BÄREN- TRAUBE HEMMT ENTZÜNDUNGEN

ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Die Bärentraube ist ein immergrünes Sträuchlein, das als Unterwuchs in trockenen Nadelwäldern und auf Heideböden über ganz Nordeuropa verbreitet ist. In der Schweiz findet man es bis in die hohen Alpenregionen. Die Blüten sind krugförmig, weiss mit roten Rändern. Im Herbst wachsen daraus die Bärentraubenbeeren. Vom Aussehen her werden die roten Beeren gerne mit den verwandten Preiselbeeren verwechselt. Vergleicht man die Pflanzen, zeigt sich aber schnell der Unterschied an Blattform und Zeichnung. Auch der Geschmack der Früchte ist unterschiedlich. Bärentraubenblätter gehören zu den wirkungsvollsten Mitteln zur Desinfektion von Nieren und Blase und der ableitenden Harnorgane. Sie helfen bei Blasenentzündungen, bei Nieren- und Blasengriess und lindern die Schmerzen bei Koliken in Niere und Blase. Die natürlichen Wirkstoffe werden in den Blättern durch Sonnenlicht gebildet. Durch die Einnahme von Bärentrauben-

blätterttee (1 Teelöffel auf eine Tasse Tee anbrühen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen) und die Nierenpassage werden die desinfizierenden Wirkstoffe aktiviert. Dies geschieht aber nur im basischen Urin, weshalb bei einer Blasenentzündung unbedingt auf eine basische Ernährung mit viel Gemüse, Salaten, Suppen, Kartoffeln geachtet werden soll. Sonst müsste der Urin mit Natronpulver basisch gemacht werden. Nach Einnahme des Tees wird der Urin zuerst dunkel, bei fortdauerndem Trinken von Tee wird er sich durch den Abgang der Bakterien wieder aufhellen. Auch der meist üble Geruch verliert sich. Ebenfalls verwendet wird die Frischpflanzentinktur der Bärentraubenblätter. Für Schwangere ist die Einnahme von Bärentraube verboten, da die Wirkstoffe wehenfördernd wirken können. Auch verwandte Pflanzen wie Heidelbeeren oder Preiselbeeren enthalten den Wirkstoff Arbutin und verhalten sich ähnlich wie die Bärentrauben.