

Pflanze des Monats November
Berberitze *Berberis vulgaris*
Sauerdorngewächse, *Berberidaceae*



Berberitze- Früchte Foto: Privat

Botanik

Die Berberitze ist eine typische Heckenpflanze. Der Strauch kann, je nach Standort, bis zu 4 Meter hoch werden. Die jungen Zweige der Berberitze zeigen sich mit rötlicher Rinde und werden später holzig, grau-braun mit Längsfurchen. Sie sind gebogen mit langen dreifachen Stacheln und sitzen am Grund der Blattbüschel. Die Blätter des Sauerdorns haben eine wechselständige, buschige Anordnung. Sie sind länglich, scharf gesägt und kurz gestielt. Von Mai bis Juni erscheinen die Blüten in hellgelben, hängenden Trauben. Ihr Geruch wird eher als unangenehm empfunden. Von Oktober bis November, am besten nach einer Frostnacht, können die länglichen, korallenroten Früchte geerntet werden. Diese besitzen 1-2 Samen. Charakteristisch und bedeutsam für die Heilkunde ist die gelbbraune Wurzel-Rinde, die innen leuchtend gelb erscheint, wenn man die Rinde abschält. Die ursprüngliche Heimat der Berberitze ist Nordafrika. Bei uns in Mitteleuropa findet man sie vor allem an kalkhaltigen Standorten, Hecken, Gebüsch und Waldrändern.

Name

Die botanische Bezeichnung „Berberis“ leitet sich vom arabischen Wort „berberi“ ab und bedeutet „Muschel“. Damit beschreibt es die Form der Blütenblätter. „Vulgaris“ wird mit gewöhnlich übersetzt. Die deutsche Bezeichnung „Sauerdorn“ bezieht sich auf den sauren Geschmack der Beeren.

Weitere Namen

Bettlersalat, Bubenkraut, Bubenlaub, Bubenschenkel, Bubenstrauch, Dornholz, Dreidorn, Erbseldornrinde, Essigbeere, Essigscharf, Farbholz, Frauenlaub, Gälsuchtdorn, Hasenbrot, Heilandsdorn, Kreuzdorn, Kuckucksbrot, Sauerdorn, Spießdorn, Spitzbeerli, Wehdorn, Weinäuglein, Weinzapfel, Zizerlstrauch, Zwackholzrinde.

Geschichte

Die Berberitze ist eine typische Heckenpflanze. Traditionell gehörte sie zu den Sträuchern, die die Bauern zur Abgrenzung ihrer Felder bzw. zur Umpflanzung ihrer Gehöfte nutzten. In den 1960er Jahren wurde bekannt, dass sie als Zwischenwirt für den Getreidepilz Schwarzrost dient. Mit dieser Erkenntnis wurden in großen Rodungsaktionen viele Berberitzen vernichtet, so dass heute nur noch selten die wehrhaften Sträucher anzutreffen sind.

Berberitze liefert einen sehr schönen natürlichen Farbstoff, der aus der Wurzel- und der Stammrinde gewonnen wird. Freunde von Naturfarbstoffen färben damit unbehandelte Wolle und Seide leuchtend gelb. Der frische Presssaft der Früchte liefert einen rosaroten Farbton.

In der persischen Küche werden getrocknete Berberitzen-Früchte gerne den Speisen beigegeben.

Auch als Wetterorakel dienten einst die Früchte der Berberitze. So heißt es, dass wenn die Früchte lang und dünn sind, gibt es einen milden Winter, sind sie jedoch kurz und dick, so wird der Winter kurz, schneereich und frostig.

Um ihren Pollen zu verbreiten, schleudert die Berberitze ihren Pollen auf das Insekt, sobald dieses in die nektarreiche Blüte eintaucht.



Winterliche Berberitze, Foto: Karl-Heinz Liebisch / pixelio.de

Verwechslung

Berberitze kann mit anderen Berberis-Arten verwechselt werden. Die **Thunbergs Berberitze**, eine Gartenzüchtung, besitzt **blaue Früchte** und ist **nicht** zum Verzehr geeignet!

Inhaltsstoffe

Wurzel-Rinde/Blätter

Alkaloide (v.a. Berberin, in allen Pflanzenteilen enthalten außer in den Früchten), Gerbstoffe, Wachs, Harz

Früchte

Vitamin C, Anthocyane, Kaffeesäurederivate, organische Säuren (Apfelsäure, Essigsäure), Mineralien, Pektin

Heilwirkung

Wurzel/Rinde

harntreibend, antibakteriell, fungizid, blutdruck- und fiebersenkend, galletreibend,

Früchte

Stärkt die Abwehrkräfte, zusammenziehend, verdauungsfördernd

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Nebenwirkungen

Bei Überdosierung (über 4g) der Wurzeldroge kann es zu Benommenheit, Nasenbluten, Erbrechen, Durchfall, Atembeschwerden, Haut- und Augenreizungen und Reizungen im Bereich der Harntrakts kommen.

Gegenanzeigen

Es kann nicht vollständig ausgeschlossen werden, dass die Berberitze anregend auf den Uterus wirkt, deshalb sollte in der Schwangerschaft Berberitze vermieden werden.



reife Berberitzenfrüchte, Foto: Elisa Al Rashid / Pixelio.de

Anwendung

Innerlich (Auszug aus der Wurzelrinde)

Appetitlosigkeit, Verstopfung (v.a. bei zu wenig Galle), Stoffwechselbeschwerden (Niere/Galle), Anregung der Nierentätigkeit und Ausleitung von Harnsäure, Funktionsstörungen der Leber, zur Leberentgiftung (mit Mariendistelsamen), chronische trockene Hautleiden (Psoriasis), rheumatische Beschwerden (Arthrose, Arthritis, Gicht), Zur Entwöhnung von Morphium und Opium. Darmparasiten.

Die Homöopathie nutzt potenzierte Wurzelauszüge ergänzend bei Nierenbeckenleiden, Hämorrhoiden und rheumatischen Erkrankungen.

Tagesdosis

Tee

1 TL/2g Wurzeldroge auf 250 ml Wasser, 5 min. ziehen lassen (1 Tasse/Tag)

1-2 TL/5g Beeren (ganz oder gestoßen) auf 150 ml Wasser als Kaltwasserauszug oder Tee

Tinktur

Tinktur aus der Wurzeldroge 20-40 Tropfen

Verwendung

Tee, Frischpflanzenpresssaft, Tinktur, Extrakt, Homöopathika, diverse Fertigpräparate

Heilsames

Wurzeltinktur nach Siegrid Hirsch

Einige kleinere Wurzel vorsichtig ausgraben, abstechen und säubern. Die Wurzelrinde abschälen (Handschuhe! Färbt die Hände gelb). Mit so viel hochprozentigem Alkohol (z.B. Wodka) übergießen, dass er handbreit über dem Wurzelmaterial steht. Etwa 2 Wochen in der Wärme sehen lassen, täglich sanft schwenken. Dann abfiltern und in die Tinktur tropfenweise verwenden.

Leber- und Galle Tee nach Susanne Fischer-Rizzi

20 g Berberitzenrinde

20 g Löwenzahnwurzel

20 g Mariendistelsamen

20 g Berberitzenfrüchte

20 g Wegwartenwurzel

1TL Teemischung mit ca. 250 ml Wasser erhitzen und einige Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und noch etwas ziehen lassen, abseihen und ungesüßt, schluckweise trinken.

Kulinarisches

Sauerdornsafte nach Ursel Bühring

Zwei Pfund Berberitzenfrüchte mit etwas Wasser weich kochen und anschließend durch ein Sieb passieren. Das Mus wieder erhitzen und ein Pfund Zucker darin auflösen. Kurz aufkochen und noch heiß in die vorbereiteten Flaschen füllen. Dieser Saft ist auch ohne Sterilisation gut haltbar und kann als Grundlage für Gelees, Eis und Desserts dienen.

Räuchern

Beim Räuchern verbreitet die getrocknete und zerkleinerte Wurzel einen erdigen Geruch.



Früchte der Berberitze, Foto: by Kunibert / pixelio.de

Quellen

- Bäuml, Siegfried; „Heilpflanzen Praxis Heute“ Porträts, Rezepturen, Anwendungen; Urban & Fischer Sonderausgabe 1. Auflage 2007 ISBN: 978-3-437-57271-5
- Bühring, Ursel; „Hagedorn und Hopfenkranz -4- Blüten und Früchte von Busch und Hecke“; Edition Achillea, Freiburg 1993
- Hirsch, Siegrid; Grünberger, Felix; „Die Kräuter in meinem Garten“; Freya-Verlag 2012 (Neuüberarbeitung) ISBN: 978-3-902134-79-0
- Fischer-Rizzi, Susanne; „Blätter von Bäumen, Legenden, Mythen, Heilanwendungen und Betrachtungen von einheimischen Bäumen“; IRISIANA Heyne Bücher Taschenbuchausgabe 3/2001 ISBN: 3-453-18052-6

- Madejsky, Margret, Rippe Olaf; „Heilmittel der Sonne, Mythen, Pflanzenwissen, Rezepte und Anwendungen“ AT-Verlag, Aarau und München 2013; ISBN 978-3-03800-744-9
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- Rippe Olaf, Madejsky, Margret; „ Die Kräuterkunde des Paracelsus, Traditionelle Heilpflanzenkunde und Phytotherapie, Naturphilosophie – Pflanzenmonografien – Therapiekonzepte“ AT-Verlag Baden, München 3. Auflage 2013; ISBN 978-3-03800-313-7
- www.botanicus.de
- www.raeucherguru.de
- www.walaarzneimittel.de