ARCTOSTAPHYLUS UVA-URSI

Carolina Gisel Matti

STECKBRIEF

Name Arctostaphylus uva-ursi / Bärentraube
Familie Ericaceae / Heidekrautgewächse

Aufgrund des hohen Gerbstoffgehalts wurden die Bärentraubenblätter früher auch zum Gerben von Leder genutzt.

Verwendete Droge	Uvae-ursi folium / Bärentraubenblätter: die getrockneten Laubblätter.
Inhaltsstoffe	Hydrochinonderivate (Phenolglykoside): Arbutin, Methylarbutin, Phenolcarbonsäuren, z.B. Gallussäure, Flavonoide, Gerbstoffe: Gallotannine, Triterpene.
Wirkungen	Antibakteriell, entzündungshemmend und antiadhäsiv.
Indikationen	Blasenentzündung bei der Frau und andere entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege.
Kontraindikationen	Überempfindlichkeit, Nierenerkrankungen, Schwangerschaft, Stillzeit und Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren (aufgrund der Indikation).
Unerwünschte Wirkungen	Magen-Darm-Beschwerden sowie selten allergische Reaktionen.
Interaktionen	Keine bekannt.
Zubereitung und Dosierung	**Teeaufguss:** bis 4-mal täglich eine Tasse warmen Bärentraubenblättertee trinken; Tagesdosis: 6 bis 12 g Droge bzw. 400-840 mg Hydrochinon-Derivate, berechnet als Arbutin. Sinnvoll ist eine Kombination mit anderen Drogen wie Hauhechelwurzel, Orthosiphonblätter oder Birkenblätter. Zubereitung: 2,5 g fein geschnittene oder besser grob pulverisierte Bärentraubenblätter mit ca. 150 ml siedendem Wasser übergiessen und nach 10 bis 15 Min. abseihen. Möchte man den Gehalt an Gerbstoffen möglichst niedrig halten, bereitet man besser ein Kaltwasser-Mazerat. Dafür lässt man die Droge mit kaltem Wasser 6 bis 12 Std. stehen, dann wird die Droge abgeseiht und der Tee erwärmt. **Homöopathie:** Arctostaphylos uva-ursi HAB1; Bärentraube, die frischen Blätter oder die frischen Blätter und jungen Zweigspitzen. Anwendungsgebiet: Erkrankungen der Nieren und ableitenden Harnwege.

BOTANIK

Die Blätter können ganzjährig geerntet werden.

Vorkommen	Von Spanien über ganz Mitteleuropa nordwärts bis Skandinavien und reicht ostwärts bis zum Himalaya und schliesst auch noch Teile Nordamerikas ein.
Statur	Niederliegender, bis 1,2 m langer, kriechender Spalierstrauch, max. 50 cm hoch.
Zweige	Elastische, rotbraune Zweige, die oft dichte Matten bilden.
Blätter	Ledrig, derb, ganzrandig, 10 bis 30 mm lang, 4 bis 15 mm breit, immergrün, verkehrteiförmig, kahl, glänzend, unterseits deutlich netzartzig, an der Mittelrippe und am Rande oft feinflaumig behaart.
Blüten	In kurzen, endständigen und überhängenden Trauben angeordnet.
Früchte	Im Herbst reifen scharlachrote, beerenartige Steinfrüchte mit einem Durchmesser von 6 bis 8 mm.
Blütezeit	März bis Juni.

Geschichte
Die Bärentraube ist den griechischen und römischen Ärzten unbekannt geblieben. Im Norden ist sie dagegen wohl schon lange als Heilmittel benutzt worden und findet in englischen Kräuterbüchern des 13. Jahrhunderts Erwähnung.

Quellen: www.pharmawiki.ch, www.awl.ch, www.arzneipflanzenlexikon.info