



Katjas Natur-Apotheke

# Brombeere [RUBUS]



**Kräuterexpertin Katja von Lipinski teilt ihr Wissen gern in Workshops. Termine finden Sie auf [www.landkraut.de](http://www.landkraut.de)**

Jetzt im ausgehenden Winter sammle ich Brombeerknospen, später im Jahr dann die Blätter und die süßen Früchte.

## Ernte-Tipp

Die Brombeerranken sind auch im laublosen Zustand gut zu erkennen. Die Knospen ernte ist einfach: Die Knospen knickt man leicht gegen den Strich. Achten Sie darauf, dass Sie sich an den Dornen nicht verletzen!



## Heiltee aus Blättern

bei Entzündungen der Schleimhäute, bei leichtem Durchfall



**Zutaten:** 1 gehäufte EL Brombeerblätter (frisch oder getrocknet), 250 ml Wasser

**Zubereitung:** Frische Blätter kleinschneiden, getrocknete Blätter leicht zerdrücken und mit dem kochenden Wasser aufgießen. 4–8 min ziehen lassen.

**Innere Anwendung:** Bei leichtem Durchfall bis zu drei Tassen täglich trinken.

**Äußere Anwendung:** Bei Entzündungen im Mund und Rachen mit dem abgekühlten Tee gurgeln. Bei grobporiger Haut als Gesichtswasser auftragen.

## Blätter trocknen

Die dornigen Blattstiele werden vor dem Trocknen auf einem Leinentuch oder in einem Korb entfernt. Wenn die Blätter rascheln, können sie in eine Dose gefüllt werden. Dunkel und trocken lagern.



## Brombeere (Rubus fruticosus)

Brombeeren sind seit der Antike in der Natur-Apotheke bekannt. Ihre Blätter enthalten Gerbstoffe und wirken zusammenziehend. Sie werden bei Schleimhautentzündungen und leichtem Durchfall angewendet und sind auch Bestandteil vieler Hausteas. Die Brombeerfrüchte sind reich an Flavonoiden, die antioxidativ wirken und unsere Zellen schützen. Die Knospen gelten als wirksames Mittel zur Stärkung des Lungengewebes und zum Aufbau des Knochengerüsts.

## Standort

Die Brombeere wächst gerne in lichten Wäldern oder an Waldrändern auf kalk- und stickstoffreichem Boden. Sie mag es sonnig bis halbschattig.

## Pflege

Im März reifen Kompost ausbringen. Bei Trockenheit frühzeitig gießen, damit die Beeren ausreifen und nicht vertrocknen. Brombeeren haben Dickicht-Potenzial, denn ihren langen Triebe wurzeln bei Bodenkontakt leicht an.

## Spray aus Brombeerknospen

stärkt das Lungengewebe und die Knochen, bei Antriebsschwäche



**Zutaten:** 5 g Brombeerknospen, 15 ml Wasser, 10 ml Glycerin, 15 ml Wodka oder Korn (38–40 Vol.-%)

**Zubereitung:** Knospen mit einem Messer klein schneiden und in das Schraubglas geben. Glycerin mit Wasser und Alkohol verrühren und über die Knospen geben. Glas verschließen und für etwa drei Wochen ausziehen lassen. Danach durch ein feines Sieb in ein Zerstäuberfläschchen füllen.

**Äußere Anwendung:** 3 x täglich jeweils drei Pumpstöße unter die Zunge und in den Mundbereich sprühen. 15 min davor und danach nicht essen.

**Die Kraft der Knospen**  
Gemmotherapie (gemma = lateinisch für Knospe) ist ein Bereich der Phytotherapie. Man geht davon aus, dass die geballte Kraft der Pflanze bereits in der Knospe angelegt ist. Der Vitamin-C-Gehalt der Knospen sei höher als später in der Frucht. Auch der Gehalt an Aminosäuren ist in den Knospen höher als in den sich später daraus entwickelnden Blättern ist. Indem die Wirkstoffe mit Glycerin und Alkohol extrahiert werden, bleiben die Eiweiße in den Aminosäuren erhalten. Damit diese im Darm nicht zersetzt werden, wird der Auszug als Spray im Mund ausgebracht und gelangt über die Mundschleimhaut direkt ins Blut. Die Wirkung der Gemmo-Mazerate ist je nach Knospenart verschieden. Ein Brombeerknospenauszug soll die Knochenbildung und die Regeneration des Lungengewebes fördern.

## Blatt-Tinktur

zusammenziehend, bei leichtem Durchfall, bei entzündeten Schleimhäuten

**Zutaten:** frische Brombeerblätter, 38–40%-iger Alkohol

**Zubereitung:** Brombeerblätter klein schneiden, in ein Schraubglas geben und mit dem Alkohol bedecken. Glas verschließen und für etwa zwei Wochen ausziehen lassen, dabei täglich schütteln. Durch ein Sieb in eine dunkle Tropfflasche füllen.

**Innere Anwendung:** Bei leichtem Durchfall bis zu 3 x täglich 12 Tropfen der Tinktur auf 1 TL Wasser geben und im Mund vor dem Herunterschlucken wirken lassen.

**Äußere Anwendung:** Bei Mund- und Rachenentzündungen bis zu 3 x täglich 20 Tropfen der Tinktur in ein halbes Glas Wasser geben und gurgeln.

Fotos: dbv/Sabine Rübensaatz, Katja von Lipinski (8), stock.adobe.com (2)



## BROMBEERFRÜCHTE

### Beerenoxymel zum Zellschutz

**Zutaten:** 1 Handvoll frische Brombeeren, 70 g Honig, 150 ml Apfelessig

**Zubereitung:** Beeren waschen, trocken tupfen und in das Glas geben. Mit Honig bedecken. Apfelessig hinzugeben. Vorsichtig umrühren, Glas verschließen und für 2–4 Wochen hell ausziehen lassen. Oxymel abfiltrieren und kühl und dunkel lagern.

**Innere Anwendung:** Zur Stärkung der Immunabwehr und als Antioxidanz morgens und abends jeweils 1 Esslöffel pur einnehmen oder in ein Glas Wasser geben und trinken.



### Brombeersaft

Zellschutz mit Jungbrunneneffekt

**Zutaten:** frische Brombeeren, Zucker, Wasser

**Zubereitung:** Brombeeren waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und für etwa 5 min leicht köcheln. Durch ein Sieb passieren, Saft auffangen, etwa 1 EL Zucker auf 200 ml Saft hinzugeben und weitere 10 min kochen lassen. In sterile Flaschen füllen und luftdicht verschließen.

**Innere Anwendung:** Bei Bedarf mit Wasser verdünnt trinken.

