## **Himbeeren** (*Rubu idaeus*)



Die Himbeere gehört zur Familie der Rosengewächse und wächst vor allem in gemäßigten Zonen. Botanisch gesehen handelt es sich bei der Frucht um eine Sammelsteinfrucht – das bedeutet, dass jede „Beere“ aus vielen kleinen, saftigen Fruchtteilen besteht, die sich um einen zentralen Zapfen gruppieren.
Schon in der Antike wurde die Himbeere geschätzt – nicht nur wegen ihres Geschmacks, sondern auch wegen ihrer medizinischen Wirkung. Im Mittelalter kam sie verstärkt in Klostergärten zum Einsatz. Heute findet man sie sowohl wild in Wäldern als auch gezüchtet auf Feldern weltweit.

Grundsätzlich unterscheidet man bei Himbeeren zwischen Sommer- und Herbstsorten. Erstere tragen ihre Früchte im Juni und Juli, während Herbsthimbeeren im August und September reifen. Einige Sorten wie ‚Autumn Bliss‘ sind besonders ertragreich und robust gegenüber Krankheiten.

**Wilde Himbeeren** sind oft kleiner, aromatischer und dunkler als kultivierte Sorten. Kulturhimbeeren haben meist größere Früchte, sind etwas milder im Geschmack und lassen sich besser lagern. Trotzdem enthalten auch sie wertvolle Inhaltsstoffe – und durch moderne Züchtung bleiben sie länger frisch.

Youtube-Information zu **Himbeeren**: https://www.youtube.com/watch?v=8rdvrLVbSD4

### Heil- und Wirkstoffe:

Bereits 100 Gramm Himbeeren decken ein Viertel des Tagesbedarfs eines Erwachsenen an Vitamin C. Himbeeren enthalten **Vitamin C, E, B-Vitamine**, Mineralstoffe wie **Kalium, Magnesium, Eisen** und **Ballaststoffe**. Diese Nährstoffe stärken das Immunsystem, unterstützen die Kollagenproduktion für Haut und Gelenke, fördern den Energiestoffwechsel und stabilisieren den Blutzucker. Die tiefrote Farbe der Früchte stammt von **Anthocyanen, Ellagsäure und Quercetin**, die antioxidativ wirken, Zellschäden bekämpfen und Entzündungen hemmen können.
Himbeeren sind zudem reich an Fruchtsäuren – insbesondere Zitronensäure – und Ballaststoffen. Gleichzeitig sind sie alles andere als ein Dickmacher: Neben dem Hauptbestandteil Wasser (85 Prozent) befinden sich relativ wenig Zucker und kaum Fett in den Himbeeren. Ihr Zuckergehalt liegt bei 4,8 Gramm auf 100 Gramm. Der Fettgehalt beträgt 0,3 Gramm pro 100 Gramm.
Die Kalorien (kcal) belaufen sich somit auf 43 pro 100 Gramm roher Früchte. Deshalb eignen sich Himbeeren sehr gut zum Abnehmen.

### Anwendung

Die Volksheilkunde nutzt Früchte, Blätter, Wurzeln und Blüten der Himbeeren. Die Steinfrüchte werden roh oder gekocht genutzt oder als Medizin zu Saft, Sirup und (getrocknet) zu Tee verarbeitet. Aus den Wurzeln, den Blättern und Blüten wird ein Tee / Aufguss gekocht. Die Pflanze wird für Tinkturen, Tees und Bäder genutzt, für Umschläge und Kompressen.

Rote Himbeerfrüchte haben erst einmal die gleichen bioaktiven Wirkungen wie andere Waldbeeren auch, also wie zum Beispiel Heidelbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren: Sie fördern die Verdauung, kurbeln die Fettverbrennung an und stärken die Regeneration der Zellen. Rote Himbeeren wirken (leicht) antibiotisch, führen ab, regen den Appetit an, stärken das Immunsystem und regen den Stoffwechsel an.

Die gesunden Stoffe in Steinfrüchten gelten als Hoffnungsträger, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, Demenz zu bremsen, sowie gegen bestimmte Arten von Krebs. Gegen die Bildung von Tumoren im Darm sollen vor allem die Ballaststoffe präventiv wirken. Anthocyane aus Himbeeren zeigten im Tierversuch und In-vitro deutliche Effekte als Entzündungshemmer.

Auch andere Beerenfrüchte sind antioxidativ. Eine Besonderheit der Himbeeren sind jedoch die Ellagitannine.
Eine aktuelle Metastudie (2018) erläutert: Diese Ellagitannine wirkten in Zell- und Tierversuchen deutlich

dem programmierten Zelltod entgegen. Ellagsäure, die in Ellagitanninen enthalten ist, bremste im Tier- und Zellversuch zudem das Metastasieren von Tumorzellen und machte Tumore empfindlicher gegen Strahlen- wie Chemotherapien.
Eine große Anzahl von Studien weise darauf hin, so die Forschenden, dass Ellagsäure in der Lage ist, das Fortschreiten der Zellwucherung in Tumoren aufzuhalten, wobei die Ellagsäure mit den biochemischen Signalwegen interagiert, die die Zellgesundheit regulieren. Zudem gäbe es bei Ellagsäure keine erkennbaren zelltötenden Effekte auf normale Zellen.

**Verdauung und Stoffwechsel**
Mit rund 6–8 g Ballaststoffen pro 100 g fördern Himbeeren die Verdauung, erhöhen das Sättigungsgefühl und wirken vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Tannine in Himbeeren verlangsamen die Zuckeraufnahme und können den Blutzuckerspiegel senken.

**Entzündungshemmende und präventive Effekte**
Himbeeren wirken entzündungshemmend, fiebersenkend, harntreibend und schweißtreibend. Studien zeigen, dass Polyphenole in Beeren das Risiko für Parkinson um bis zu 40 % senken können, da sie die Nervenzellen schützen. Zudem gibt es Hinweise, dass Himbeeren durch ihre Antioxidantien das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck und bestimmte Krebsarten verringern können.

**Wirkung auf Frauen und Schwangerschaft**
Himbeeren und Himbeerblättertee werden traditionell zur Regulierung des weiblichen Zyklus, zur Erleichterung der Geburt und zur Vorbereitung auf die Geburt eingesetzt. Die Blätter enthalten Wirkstoffe, die Wehen anregen und den Muttermund weicher machen können.

**Himbeerblätter** sind als traditionelles pflanzliches Arzneimittel anerkannt – gegen leichte Durchfälle und Krämpfe während der Menstruation, zudem äußerlich eingesetzt bei Entzündungen in Mund und Rachen.

Die Wirkung der Himbeerblätter ähnelt der des Hormons Östrogen. Die grünen Blätter werden in einem Tee aufgegossen und gegen Schmerzen bei der Menstruation und gegen Stimmungsschwankungen eingesetzt.

Gerbstoffe im Himbeerlaub wirken zusammenziehend, deswegen lassen sie sich in Umschlägen zur Wundbehandlung einsetzen. Sie helfen, kleinere Blutungen zu stillen und entzündeten Regionen auszutrocknen.

**Tee aus den grünen Blättern** ist ein Hausmittel gegen Halsschmerzen, Entzündungen der Rachenschleimhaut und des Mundraums (Aphthen). Die zusammenziehende Wirkung der Blätter wirkt auch auf die Darmmuskeln, und darum ist ein Himbeerlaubtee auch ein altbekanntes Mittel gegen Durchfall.

**Anwendungsempfehlung**
Ein bis zwei Portionen Himbeeren täglich, frisch, tiefgekühlt oder ungesüßt getrocknet, sind empfehlenswert. Die tägliche Menge sollte **200 g nicht überschreiten**, um abführende Effekte zu vermeiden

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

**Literaturhinweis:**

https://www.netdoktor.de/ernaehrung/lebensmittel/himbeeren/
https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/himbeere/
https://www.verival.at/blogs/ernaehrung/himbeer-wirkung
https://die-gesunde-wahrheit.de/2023/05/10/himbeeren-so-gesund/
www.gesundheitswissen.de.