Heidelbeeren (Vaccinium corymbosum**)**



Heidelbeeren sind unter vielen Namen bekannt. Viele bezeichnen die dunkelblauen Beeren als "Blaubeeren", andere bevorzugen "Waldbeere".
Während sich der Begriff „Heidelbeere“ vom Ursprung der Frucht aus dem Heidekrautgewächs ableitet, bezieht sich der Begriff „Blaubeere“ auf das Aussehen der Frucht.
Da die Heidelbeere vorwiegend in Wäldern wächst, wird sie auch als "Waldbeere" oder "Waldheidelbeere" bezeichnet. Der allgemein übliche Begriff ist „Heidelbeere“.
Heidelbeeren gehören zu den Erikagewächsen. Die uns heute bekannte Kulturbeere stammt nicht etwa von der in Europa beheimateten Waldbeere ab, sondern von der aus Nordamerika. Dort werden Kulturheidelbeeren im großen Stil erwerbsmäßig angebaut. Heidelbeeren aus deutschem Anbau kommen vor allem aus Niedersachsen. Die blauvioletten, gereiften Beeren schmecken herb-säuerlich und haben ein helles Fruchtfleisch. Waldheidelbeeren, eine eigene Art, erkennt man an ihrem dunklen Fruchtfleisch und daran, dass sie etwas kleiner sind als Kulturheidelbeeren. Sie schmecken auch aromatischer.
Kulturheidelbeeren sind durch Züchtungen aus in den USA und Kanada heimischen Pflanzenarten der Gattung Vaccinium in der Sektion oder Unterart Cyanococcus beziehungsweise deren Hybriden hervorgegangen. Die genaue Anzahl der Arten innerhalb der Gattung Vaccinium umfasst nach unterschiedlichen Literaturangaben und taxonomischen Bearbeitungen etwa 100 bis über 400 Arten.

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts wurden über 100 neue Kulturheidelbeersorten kultiviert und jährlich kommen neue hinzu. Die älteren sind Auslesen aus den natürlich vorkommenden Wildbeständen in Nordamerika (Wildsorten). Die Mehrzahl der aktuellen Sorten sind dagegen gezielte Kreuzungsprodukte. Neben Selektionen aus der Kreuzung von V. angustifolium und V. corymbosum sind Kulturformen der Elternarten selbst, weiterer Hybride aus der amerikanischen Heidelbeere (V. corymbosum) und anderen Arten der Gattung Vaccinium in Kultur.
Anders als die meisten anderen ist die Heidelbeere auch in Deutschland heimisch. Zusätzlich ist sie schon lange ein fester Bestandteil der hiesigen Ernährungsgewohnheiten. Wie gesund die kleine Beere wirklich ist, wissen allerdings nur die Wenigsten.

Youtube Information zur Heidelbeere: https://www.youtube.com/watch?v=KetHJTLnrEk
https://www.youtube.com/shorts/2oqqDsGwO_o

Heil- und Wirkstoffe:



Heidelbeeren wirken entzündungshemmend, immunstärkend und können Herz, Gehirn, Augen und Verdauung positiv beeinflussen. Sie sind vor allem für ihre antioxidative Wirkung bekannt.

In Heidelbeeren ist besonders viel der Pflanzenfarbstoff **Anthocyan** enthalten, das als Antioxidant im Körper wirkt.
Antioxidantien sind Radikalfänger, die schädliche Sauerstoffradikale im Körper hemmen können. Anthocyane, die für die blaue Farbe verantwortlich sind, unterstützen zudem die Augengesundheit und können die Reaktionsgeschwindigkeit und kognitive Fähigkeiten verbessern.

Die freien Radikalen können Körperzellen schädigen und so schwerwiegende Krankheiten und vorzeitige Hautalterung begünstigen. Freie Radikale entstehen beispielsweise, wenn man sich zu lange in der Sonne aufhält oder wenn man raucht.
Allgemein gehören Blaubeeren zu den Früchten mit der höchsten antioxidativen Wirkung.

Das liegt auch an dem hohen Gehalt an **Vitamin C**, der in der Beere vorkommt. Auch Vitamin C ist ein Antioxidans.

Nährwerte von Heidelbeeren/Blaubeeren pro 100 Gramm

- **Kalorien** 36 kcal
- **Fett** 1 g
- **Kohlenhydrate** 1 g
- ***Mineralstoffe***
  - **Natrium** 1 mg
  - **Kalium** 80 mg
  - **Calcium** 10 mg
  - **Magnesium** 2 mg
  - **Phosphat** 15 mg
  - **Eisen** 0,7 mg
  - **Zink** 0,1 mg
- ***Vitamine***
  - **Beta-Carotin** 35 µg
  - **Vitamin E** 2,1 mg
  - **Vitamin B1** 0,02 mg
  - **Vitamin B2** 0,02 mg
  - **Vitamin B6** 0,06 mg
  - **Folsäure** 10 µg
  - **Vitamin C** 20 mg (es werden 12% der Tagesbedarfs abgedeckt)

Anwendung

Heidelbeeren stärken das Immunsystem: Der hohe Gehalt an Vitamin C und E sowie die enthaltenen Flavonoide, wie die Anthocyane, hemmen die Ausbreitung von Bakterien und Viren, sodass eine Schwächung des Immunsystems verhindert wird.
Entzündungshemmung: Reduktion von Zahnfleischentzündungen und Blutungen.

Heidelbeeren reduzieren Bauchfett: Sekundäre Pflanzenstoffe, darunter insbesondere jede Menge Polyphenole, können laut einer an Mäusen die Bildung neuer Fettzellen reduzieren – ob sich die Studienergebnisse auf den Menschen 1:1 übertragen lassen, ist noch nicht bewiesen.

Heidelbeeren tragen zur Leistungssteigerung bei: Eisen liegt zwar nur in mittelmäßigen Mengen vor, doch in Kombination mit dem hohen Gehalt an Vitamin C wird der Mineralstoff besser vom Körper aufgenommen und fördert die Blutbildung sowie den Sauerstofftransport in die einzelnen Zellen – man fühlt dich weniger schlapp und müde, und das Muskelgewebe profitiert ebenfalls davon.

Heidelbeeren sind gut für die Darmflora: Der hohe Gehalt am Ballaststoff Pektin wirkt sich positiv auf die Darmgesundheit aus. Darüber hinaus wirken die Gerbstoffe – vor allem in getrockneten Heidelbeeren, z.B. als Pulverform, – gegen Durchfall. Frische Beeren regen hingegen die Verdauung an. der Universität Mailand und der University of Maine belegen, dass beispielsweise der regelmäßige Verzehr von wildem Blaubeersaft die Anzahl von Bifidobakterien erhöht und eine gesunde Darmflora fördert.

Augengesundheit: Darüber hinaus ist auch **Beta-Carotin** zu hohen Anteilen enthalten. Beta-Carotin wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt, das unter anderem die Funktion der Augen unterstützt, wie zum Beispiel Augenmüdigkeit und Schutz vor Nachtblindheit oder Katarakt.

Heidelbeeren stärken das Herz: In einer placebokontrollierten mit 58 Diabetikern führte der tägliche Verzehr von Heidelbeeren zum Rückgang des LDL-Cholesterins sowie der Triglyceride und zu einem Anstieg des „guten“ HDL-Cholesterins. Demzufolge können Arterienverkalkungen und Diabetes vorgebeugt werden und Herz-Kreislauf-krankheiten treten seltener auf. Zudem zeigte eine Studie in Deutschland und Großbritannien, dass sich die Gefäßfunktionen durch den Heidelbeerverzehr verbessern. Dadurch wird das Herz entlastet – es muss weniger Kraft aufbringen, um Blut durch den Körper zu pumpen.

Gehirn und kognitive Funktionen
Der tägliche Verzehr von Heidelbeeren kann die Gedächtnisleistung, Reaktionsgeschwindigkeit und allgemeine Gehirnfunktion fördern. Polyphenole und Anthocyane wirken hier neuroprotektiv und können altersbedingtem kognitiven Abbau entgegenwirken.

Heidelbeeren sind reich an Antioxidantien: Im Vergleich mit anderen Obstsorten weisen Heidelbeeren das mit Abstand am höchsten antioxidative Potenzial auf. Eine Studie, die in der erschien, fand heraus, dass wilde Heidelbeeren 390–490 mg Antioxidantien pro 100 Gramm liefern – ein Fünffaches von Himbeeren. Lediglich die Gojibeere und Aroniabeeren übertreffen hier die Heidelbeeren. Auch der Bluthochdruck verbessert sich aufgrund des hohen Gehalts an antioxidativen Inhaltsstoffen, so eine Studie der Florida State University.

Kulinarische Nutzung

Heidelbeeren lassen sich frisch, gefroren, getrocknet oder verarbeitet in süßen und herzhaften Gerichten genießen und bieten zugleich gesundheitliche Vorteile.

Heidelbeeren können frisch verzehrt werden, etwa im Müsli, Joghurt oder pur als Snack, um die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien optimal zu nutzen. Sie eignen sich hervorragend für Backwaren wie Muffins, Kuchen, Torten, Biskuitrollen.

Was ist bei der Pflanzung von Heidelbeeren im eigenen Garten zu beachten?



Heidelbeeren benötigen eine Erde wie Rhododendren, mit einem PH-Wert von 4 bis 5,5, d.h. eine saure Erde. Auch Heidelbeer-Sträucher dürfen nicht mit normaler Erde in Berührung kommen. Daher ist es besser diese in einen breiten Topf zu pflanzen. Denn sie sind Flachwurzler.

Sie benötigen den richtigen Boden. geeignet sind: Rhododendronerde, Heidelbeererde, Moorbeeterde (torfreduziert, wenn möglich), gemischt mit etwas Pinienrinde oder grober Rinde zur besseren Belüftung.

Wichtig ist, dass die Abzugslöcher des Kübels im Boden frei bleiben, damit sich keine Staunässe bildet.

Heidelbeeren lieben Sonne bis lichten Halbschatten (mindestens 6 Stunden Sonne täglich und einen windgeschützten Platz. Heidelbeersträucher werden 1,2 bis 1,5 hoch und haben eine Breite von ungefähr 1 bis 1,2 Metern.

Ich habe in der Zwischenzeit 6 neue verschiedene Heidelbeerpflanzen in Kübeln und diese in die Erde gesetzt.

Wer Fragen zur Pflanzung und zu Heidelbeersorten hat kann sich gerne an mich wenden.

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://medizindoc.de/wirkung-von-heidelbeeren-auf-die-gesundheit/

https://www.fitforfun.de/gesunde-ernaehrung/lebensmittel/sind-heidelbeeren-gesund-alle-fakten-zu-naehrwerten-und-wirkung_01c04dbf-bfe5-4d74-b33f-ba53acc6ca09.html

https://biogartenversand.de/kultur-und-pflanzanleitungen/heidelbeeren-pflanzen

https://www.gesundfit.de/artikel/heidelbeeren-blaubeeren-1943/

https://www.gesundfit.de/artikel/vitamin-c-mangel-lebensmittel-1472/

https://www.bivano.com/produkte/obst/heidelbeere

https://heilkraeuterwelt.com/heidelbeere-steckbrief/