



## Vogelbeere/Eberesche (*Sorbus aucuparia*)



Die **Vogelbeere**, gemeinsprachlich häufiger die **Eberesche** oder der **Vogelbeerbaum** (*Sorbus aucuparia*), ist eine Pflanzenart aus der Gattung Mehlbeeren (*Sorbus*) innerhalb der Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Die Zugehörigkeit zu den Kernobstgewächsen kann man bei genauer Betrachtung der Früchte gut erkennen; sie sehen wie kleine Äpfel aus.

Die sommergrüne Vogelbeere erlangt ein gewöhnliches Alter von 80, in seltenen Fällen, vor allem als Gebirgsbaum auch bis 120 Jahren. Mit einer durchschnittlichen Wuchshöhe von 15 Metern ist die Eberesche ein eher kleinwüchsiger Baum. Die Vogelbeere erlangt ihre Blühfähigkeit bereits im Alter von fünf bis sechs Jahren. Die Früchte reifen von August bis September.



Die Vogelbeere ist in weiten Teilen Europas verbreitet. Die vielfältige Nutzung durch den Menschen spiegelt sich in zahlreichen regionalen Namensgebungen wider. Im Aberglauben und Brauchtum hat sie eine bedeutende Rolle inne.

In Deutschland wurde die Vogelbeere im Jahr 1997 zum Baum des Jahres gekürt.

Die Vogelbeere (Eberesche) galt den alten Germanen als heilig. Bei den Kelten gab es den keltischen Baumkreis. Hier zählte die Eberesche – neben Apfelbaum, Walnuss und Tanne – zu den Lebensbäumen. Menschen, die in ihrem Zeichen geboren sind, wird vor allem Lebensfreude, aber auch Anpassungsfähigkeit an schwierige Lebensumstände nachgesagt. Die Kelten bepflanzten ihre heiligen Stätten, besonders Orakel- und Richtplätze, oftmals mit der Pflanze. Man sagt, dass sie die Eberesche zum Symbol des Wiedererwachens nach der dunklen Winterzeit gemacht haben. Einem irischen Sprichwort zufolge gilt die Vogelbeere als Schutzbaum gegen Blitzschlag und Hexenzauber. Äußerlich angewandt sollen die Beeren Wunden heilen, verzehrt man sie, so verlängert sich das Leben um ein weiteres Jahr.

Für Insekten, Vögel und Säugetiere ist sie eine wertvolle Futterpflanze. Vögel schätzen die Früchte dieser Baumart so sehr, daß ihnen das oft zum Verhängnis wurde. Denn der Mensch benutzte die Früchte als Lockmittel für den Vogelfang. Dieser Eigenschaft als bestes Vogellockmittel verdankt die Eberesche ihren zweiten Namen „Vogelbeere“!

**Vogelbeere:** <https://www.youtube.com/watch?v=x56q0polddA> und <https://www.youtube.com/watch?v=WP4II57XcGo>

### Heil- und Wirkstoffe:

Vogelbeeren sind wegen ihres hohen Gehalts an Apfelsäure und Gerbstoffen zwar roh nur bedingt genießbar. Doch nicht zuletzt genau diese Stoffe tragen zum Gesundheitswert von Vogelbeeren bei, die viele wild wachsende Vogelbeeren roh ungenießbar machen, machen sie gleichzeitig sehr gesund.

Hinzu kommen Pektin, das als löslicher Ballaststoff sehr gut auf die Verdauung wirkt, und außerdem große Mengen an Vitamin C enthält: Mindestens 80 mg davon stecken in 100 g Vogelbeeren, je nach Sorte können es sogar bis zu 300 mg sein. Kein Wunder also, dass die Vogelbeere früher als probates Mittel gegen Skorbut und andere Vitamin-C-Mangelerkrankungen galt.

### Anwendung

Auch wenn sich im Volksglauben hartnäckig das Gerücht hält, die Früchte seien giftig, ist dies nicht richtig.

Allerdings enthalten die Beeren Parasorbinsäure, die zu Magenproblemen führen kann. Durch Kochen wird die Parasorbinsäure zu Sorbinsäure abgebaut, die gut verträglich ist. Gekochte Beeren können daher auch in größeren Mengen gegessen werden. Tatsächlich waren Vogelbeeren aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts (*bis zu 100 mg pro 100 g Beeren, das beim Kochen um etwa ein Drittel abgebaut wird*) früher ein wichtiges Mittel gegen Skorbut. Sie enthalten außerdem Provitamin A und Sorbit, einen Zuckeraustauschstoff.

Aus der Sorbose der Vogelbeeren wurde das Sorbit, ein Zuckerersatz für Diabetiker, gewonnen. Sorbit wird heute allerdings industriell durch Reduktion von Traubenzucker (Glukose) mit Wasserstoff hergestellt.

Die Beeren sind ein ausgezeichnetes Stärkungsmittel für die Stimmbänder, was sich besonders Sänger und Redner im Hinterkopf behalten sollten. Wenn man den Saft der Beeren gurgelt, wird eine Trockenheit im Hals oder eine Reizung der Stimmbänder quasi hinweggespült. Laut „Kräuterpfarrer“ Johann Künzle sollen Vogelbeeren zähen Schleim von den Stimmbändern lösen und so bei Heiserkeit wertvolle Dienste leisten.

Die Naturheilkunde schreibt Blättern und Blüten eine besondere Heilwirkung zu. Getrocknet finden diese u.a. in Tees gegen Husten, Bronchitis und Magenverstimmungen Verwendung. Auch werden sie bei Verdauungsbeschwerden, Hämorrhoiden, Rheuma und Gicht eingesetzt. Die Wirkung ist allerdings nicht wissenschaftlich erwiesen.



In der evidenzbasierten Medizin (*auf empirische Belege gestützte Heilkunde*) wird ein Auszug aus *Sorbus aucuparia*, das Sorbit, intravenös zur Senkung des **Augeninnendrucks** bei Glaukom gespritzt.

### Konfitüre

Nach den ersten Frösten verlieren die Früchte ihren durch die Parasorbinsäure hervorgerufenen bitteren Geschmack und werden leicht süßlich. Die Parasorbinsäure wird hierbei zur Sorbinsäure umgebildet. Regional, zum Beispiel im Bayerischen Wald und in Böhmen, wird aus den Früchten Konfitüre gekocht, die wie Preiselbeeren als leicht säuerliche Konfitüre zu Wildgerichten gereicht wird. Hierfür eignet sich besonders die *Essbare* oder *Mährische Vogelbeere* – *Sorbus aucuparia* var. *moravica*, auch var. *edulis* oder var. *dulcis* genannt, die einen höheren Zuckergehalt hat und frei von Parasorbinsäure ist und daher auch roh verzehrt werden kann.

### Alkoholische Getränke

Der Likör Sechsamtertropfen, der seit dem Ende des 19. Jahrhunderts im Fichtelgebirge gebrannt wird, und der tschechische Jeřabinka haben als Grundstoff auch Vogelbeerenfrüchte.

Vogelbeerschnaps hat in Tirol, und in der Steiermark eine lange Tradition. Aufgrund der aufwändigen Gewinnung und Verarbeitung der Beeren und der geringen Ausbeute beim Brennen der Maische (ca. 2 Liter Edelbrand pro 100 Liter Maische) ist der fertige Edelbrand teuer.

### Vogelbeeren-Gelee: Schocken Sie ihre Gäste!

Da die Vogelbeere, wie beschrieben, immer noch als giftig verschrien ist, kann Ebereschenkonfitüre auf dem Frühstückstisch für manche Überraschung sorgen. Ihre Zubereitung ist denkbar einfach. Die frischen, gewaschenen und entstielteten Früchte werden 24 Stunden im Eisschrank eingefroren und so weiter entbittert. Hiernach werden die Beeren 15 bis 20 Minuten in Wasser gekocht, abgossen und mittels Passiermühle von der zähen Schale und Kernen befreit. Das so entstandene Beerenmus wird nun zu gleichen Teilen mit Gelierzucker aufgesetzt und weitere fünf Minuten sprudelnd gekocht. In entsprechend gereinigte und verschließbare Gläser gefüllt, erhält man eine fruchtig-herbe Konfitüre.

### Vogelbeere gegen Erkältung

Das beschriebene Fruchtmus kann man auch unter Zuckerbeigabe pur genießen. In ihm ist so viel Vitamin-C enthalten, dass schon einige Esslöffel den Tagesbedarf eines Erwachsenen decken. Außerdem lässt sich das Mus auch zu Likör, Saft und Sirup weiter verarbeiten. So kann man nicht nur ganz natürlich, sondern auch sehr ungewöhnlich die kalte Jahreszeit überstehen.

*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.*

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 12. Oktober 2019** 14.<sup>00</sup> – 18.00 Uhr  
**Studienkreis Weisheitslehren:** Buch „Das Wassermannkreuz“  
Manolzweiler (Nähe Stgt), Staufenstr. 8, Anmeldung: ophelia.markgraf@googlemail.com
- **Donnerstag 17. Oktober 2019** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch:**  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Samstag 19. Oktober 2019** 15.<sup>00</sup> - 17.<sup>30</sup> Uhr  
**Studienkreis Yoga der Synthese:** Buch Herkules  
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)

### Literaturhinweis:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Vogelbeere>  
<https://www.abendblatt.de/ratgeber/wissen/article107842779/Sind-Vogelbeeren-wirklich-giftig.html>  
<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/eberesche/>  
<https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/obst/vogelbeere>  
<https://medlexi.de/Vogelbeere>  
<https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/vogelbeerbaum.shtml>  
<https://www.mein-macaron.de/von-ebereschen-und-vogelbeeren/>  
<https://heilkraeuter.de/kochen/ebereschen-marmelade-tante-icke.htm>  
<https://www.naturheilkraeuter.org/eberesche/>