



Berberitze(Sauerdorn)(*Berberis vulgaris*)



Die **Gewöhnliche Berberitze** auch **Sauerdorn**, **Essigbeere** oder **Echte Berberitze** genannt, ist ein Strauch aus der Familie der Berberitzengewächse (Berberidaceae). Die Gewöhnliche Berberitze ist in Europa und Asien verbreitet. Der deutsche Name stammt von mittellateinisch *berbaris*, aus arabisch *barbarīs*. Die Art ist der bekannteste Vertreter der Gattung der Berberitzen (*Berberis*).

Wir finden den Strauch auf steinigem Boden, an sonnigen Gebüschrändern, in Wäldern, auf Holzschlägen, auf kalkhaltigem Boden.

Gesammelt werden Wurzeln und Beeren. Der 2-3 m hochwachsende Strauch hat gebogene, schlanke Zweige, die mit langen, spitzen, braunen Stacheln besetzt sind. In der Jugend hat er rutenförmige rötliche Zweige. Später verholzen sie und werden grau.

Die Berberitze ist ein Strauch, der vermutlich ursprünglich aus Nordafrika kommt. Den Namen "Berberitze" beziehungsweise "Berberis" bekam sie vermutlich von den Römern nach ihrer Heimat, dem Gebiet der Berber.

Inzwischen wächst die Berberitze auch in Mitteleuropa. Bis nach Asien hat sie sich ausgebreitet.



Im Mai und Juni blüht die Berberitze mit leuchtend gelben Blüten, die aus den Blattachsen hängen.

Aus den Blüten entwickeln sich bis Ende August und September rote, längliche Beeren. Durch die walzenartige Form der Beeren ist die Berberitze relativ leicht von anderen Beeren zu unterscheiden.

An den Unterseiten der Blätter wachsen häufig die Wintersporen des Getreiderostes. Die Berberitze ist also ein Zwischenwirt dieses Getreide-Pilzschädlings. Daher wurde die Berberitze aus der Nähe von Getreidefeldern verbannt.

Sie ist jedoch eine gute lebende Hecke um Viehweiden, denn die Tiere meiden die stachelige Pflanze. In alpinen Gebieten oder lichten Wäldern kommt die Berberitze auch häufig vor.

Als naturnahe Hecken angepflanzt überzeugen sie durch ihre extreme Frostunempfindlichkeit sowie die immergrünen Arten durch ihre dunkelgrünen, glänzenden Blätter. Besonders schön sind ihre leuchtend gelben, orangen oder roten Blütentrauben im Frühjahr und Sommer sowie die roten Beerenfrüchte im Herbst. Gegen Tierverbiss schützen sich die Berberitzenarten mithilfe von vielen Dornen, die an den Stängeln und Ästen zu finden sind, daher auch der verbreitete Name Sauerdorn.

Berberitze auf Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=AifQ7alZz5M>

und: <https://www.youtube.com/watch?v=zeNohLBYkkY>

Heil- und Wirkstoffe:

Die **Früchte** der Berberitze haben völlig andere Heilwirkungen als die **Rinde der Wurzel**. Man könnte fast meinen, dass es sich um zwei unterschiedliche Heilpflanzen handelt. Die Wurzelrinde stärkt die Galle und die anderen Verdauungsorgane, die säuerlichen Früchte spenden Vitamine und werden gerne für Marmeladen verwendet.

Heilwirkung der Wurzelrinde

Die Wurzelrinde enthält unter anderem Berberin, ein Alkaloid. Es ist geruchlos, jedoch stark bitter. Dieser Stoff wirkt anregend auf das Atemzentrum wie auch auf die großen Gefäßzentren, verbessert gleichzeitig den Kreislauf und verlangsamt den Puls. Ebenso steigert das Berberin die Gallenabsonderung, *fördert die Verdauung* und eignet sich die Berberitze daher vorzüglich als Lebermittel. Man kann die Wurzelrinde also gegen Verdauungsschwäche und Probleme des Leber-Galle-Systems einsetzen.

Außerdem erweitert die Wurzelrinde der Berberitze die Blutgefäße, was eine Senkung des Blutdrucks zur Folge hat.

Die Nierentätigkeit wird auch angeregt, aber bei Nierenentzündungen sollte die Berberitze nicht angewandt werden, weil dies die Niere zu sehr reizen würde.

Heilwirkung der Früchte

Die reifen Früchte der Berberitze enthalten keine Alkaloide. Stattdessen enthalten sie für Früchte typische Stoffe wie Fruchtsäuren und Vitamin C.

Man kann die Früchte trocknen und in der kalten Jahreszeit als Vitaminspender einsetzen. Oder man bereitet sie als Marmelade oder Mus zu, um sie löffelweise zu genießen. Auch ein Sirup aus den Berberitzen-Früchten ist möglich.

Ausser gegen Vitaminmangelerscheinungen wie Frühjahrsmüdigkeit oder Zahnfleischbluten kann man Zubereitungen aus den Berberitzenfrüchten auch gegen Erkältungen anwenden.



Den frischen Saft der Berberitzen kann man auf das Zahnfleisch pinseln, um das Zahnfleisch zu stärken und Zahnfleischblutungen zu stoppen.

Anwendung

Weitere Heilanzeigen sind: Gallenblasenentzündung (Cholecystitis) verbunden mit starken Rückenschmerzen, Hämorrhoiden, chronische Wassersucht, krankhafte Urinverhaltung und Harnleiterschmerzen.

Bei Opium- oder Morphiumsüchtigen kann die Berberitzenrinde Heilung von diesen so verheerenden Süchten bringen. Die Entwöhnungskur erfolgt mit einer Rindenteeur mit steigender und fallender Dosis unter klinischer ärztlicher Kontrolle.

Der Rindentee wird durch kurzes Aufkochen von einem halben oder ganzen Teelöffel getrockneter Wurzelrinde und Ziehenlassen durch 5 Minuten, hergestellt. 1-2 Tassen am Tage, zuckerlos und schluckweise trinken.

Der frische Berberitzensaft aus den geernteten Früchten oder der reine bzw. mit Zucker leicht eingekochte Saft (Sirup) wird gegen Skorbut und gegen Lungen-, Leber- und Darmerkrankungen angewendet; ein alkoholischer Extrakt dient bei den chronischen Erkrankungen dieser Art.

Der frische Saft zur Pinselung des Zahnfleisches stärkt nicht nur dieses, festigt die wackeligen Zähne und bringt Zahnfleischblutungen rasch zum Abklingen.

Anwendungen in der Volksheilkunde:

Berberitzensaft mit Zucker eingekocht und im Bedarfsfalle löffelweise eingenommen, gilt als Heilmittel bei Schwangerschafts-erbrechen.

Fruchtessig aus den Berberitzenfrüchten bereitet, 1 Teelöffel bei Bedarf eingenommen, ist ein mild wirkendes Abführmittel.

Anwendung in der Homöopathie: Aus der getrockneten Wurzelrinde wird eine homöopathische Tinktur hergestellt. Diese Tinktur (Urtinktur bis dil D6) wird nicht nur als Abführ- und Fiebermittel gelobt, sie wird auch verordnet bei Rheumatismus, Gicht, Leberleiden und gegen Gallensteine. Die Tinktur erleichtert die Schmerzen beim Durchgang von Gallensteinen. Magen- und Darmstörungen, Hexenschuß sowie Stoffwechselstörungen ergänzen die Heilanzeigen.

***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 09. November 2019** 14.00 – 18.00 Uhr
Studienkreis Weisheitslehren: Das Wassermannkreuz
Manolzweiler (Nähe Stgt), Staufenstr. 8, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Donnerstag 21. November 2019** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch:
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Samstag 16. November 2019** 15.00 - 17.30 Uhr
Studienkreis Yoga der Synthese: Buch Herkules
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de

Literaturhinweis:

Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos-Verlag
Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag
Kölb's Kräuterfibel, Reprint-Verlag

https://de.wikipedia.org/wiki/Gew%C3%B6hnliche_Berberitze

<https://heilkraeuter.de/lexikon/berberitze.htm>

<https://www.gartenratgeber.net/pflanzen/berberitze-sauerdorn.html>

<https://www.vorsichtgesund.de/glossary/berberitze-berberis-vulgaris/>