

Uva Ursi (Bärentraube)

Als Arzneimittel wird die Pflanze seit dem 18. Jahrhundert genutzt.

Die Bärentraube ist ein Strauch, der zwischen 30 cm und 1 m groß wird. Sie trägt immergrüne verkehrt-eiförmige, ledrige, dicke Blätter, die an ihrer Oberseite glänzen und an ihrer Unterseite matt sind. Die Blüten sind weiß bis rosa und glockig in ihrer Form. Die Beeren schmecken säuerlich-herb und sind scharlachrot. Eine Verwechslung ist möglich mit der Preiselbeere. Ähnlich ist auch die Alpen-Bärentraube (*Arctostaphylos alpinus*), die allerdings blauschwarze Beeren trägt.

Als Arzneimittel wird die Pflanze seit dem 18. Jahrhundert genutzt. Bärentraubenblätter sind eine alte Heilpflanze, sie entgiften die Nieren und Blase und helfen bei Entzündungen der Harnwege. Heute setzt man die Bärentraube bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung und auch unterstützend zur Antibiotika-Therapie bei Harnwegsinfekten ein.

Standort und Verbreitung

Heimisch ist die Bärentraube in Mittel- und Nordeuropa. Dort wächst sie auf Moorböden und Heidefeldern. Sie kommt weltweit in Ländern der nördlichen Hemisphäre vor. Die Bärentraube wächst vorwiegend in Kiefernwäldern, auf Moor- und Heideboden. In den Alpen gedeiht sie bis zu einer Höhe von 2500 m.

Giftstoffe, Wirkung und Symptome

Sie zählt zwar nicht zu den Giftpflanzen, dennoch sollte die Droge nicht überdosiert werden. Bei der Teezubereitung ist darauf zu achten, dass man mit kaltem Wasser, auf keinen Fall mit heißem Wasser übergießt, da ansonsten der Gerbstoffanteil zu groß wird. Dies kann unter Umständen zu Magenproblemen mit Übelkeit und Erbrechen führen.

Die Blätter produzieren allein mit Wasser, Kohlendioxid und Sonnenlicht bis zu 12% des Arbutin-Wirkstoffes. Unter dem Einfluss gewisser Fermente spaltet sich Arbutin in Zucker und Hydrochinon, so dass sich der alkalische Urin braun verfärbt (Heilreaktion). Zusammen mit anderen Wirkstoffen, wie Hydrochinon, Myricitin, Methyларbutin, Gerbstoff, Urecetin, Gallussäure, Ellagsäure, iridiod-artige Stoffe und Catechin, wirkt Bärentraube besonders auf die Harnwege entzündungshemmend und harntreibend. Die Inhaltsstoffe können nur dann antibakteriell wirken, wenn der Urin leicht basisch ist (pH bei ca. 8,0). Dies kann durch einen Teststreifen überprüft werden. Sobald der Urin klar wird und der üble Geruch verschwindet, sollte man die Anwendung beenden. Überdosierungen können Magenschmerzen und Erbrechen verursachen, daher genaue Dosierung beachten.

Heilwirkung & Anwendung

Das Arbutin wird im Körper zu Hydrochinon gespalten, das für die antibakterielle Wirkung in den ableitenden Harnwegen und der Blase verantwortlich ist. Daher eignen sich Bärentraubenblätter bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung – wie Schmerzen beim Wasserlassen, häufigem Harndrang und Krämpfen im Unterleib. Ferner können die Extrakte unterstützend zu einer Antibiotika-Behandlung eingenommen werden.