

## 6. Ausscheidung: Darm

### Wilde Heidelbeere

*Vaccinium myrtillus*

Heidelbeere, Blaubeere, Bickbeere, Moosbeere. So vielfältig wie ihr Name, so vielfältig sind auch ihre Heilwirkungen. Bereits von den Griechen und den Römern wurde sie als Heilpflanze verwendet.

Hildegard von Bingen (1098 – 1179) beschrieb ihre heilende Wirkung bei Durchfallerkrankungen. Bestätigung findet dies in einer Empfehlung vom Europäischen Dachverband der nationalen Gesellschaften für Phytotherapie und dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, die Früchte bei unspezifischen akuten Durchfallerkrankungen anzuwenden.

Ihr hoher Gehalt an Gerbstoffen sorgt für eine entzündungshemmende Wirkung im Darm. Die Heidelbeere ist reich an Vitamin C und diversen Vitaminen aus der B-Gruppe. Ihre sekundären Pflanzenstoffe wirken unter anderem antioxidativ.

**Weitere Heilpflanzen zu diesem Thema:** Blutweiderich (*Lythrium salicaria*), Heilziest (*Stachys officinalis*), Iris (*Iris versicolor*), Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), Wilde Malve (*Malva sylvestris*)



Foto: pixabay.com