



Himbeerblätter

Drogenbezeichnung:

Folium Rubi idaei

Volkstüml. Namen:

Ampe, Haarbeere, Hohlbeeren, Katzenbeeren, Mutterbeere, Waldhimmelbreme, Runtzelbeere, Hindelbeere, Mollbeeren

Stammpflanze:

Rubus idaeus L.

Botan. Pflanzenfamilie:

Rosaceae - Rosengewächse

Verwend. Pflanzenteile:

Blätter, Früchte

Herkunftsländer:

Europa, Nordasien, Nordamerika

Inhaltsstoffe:

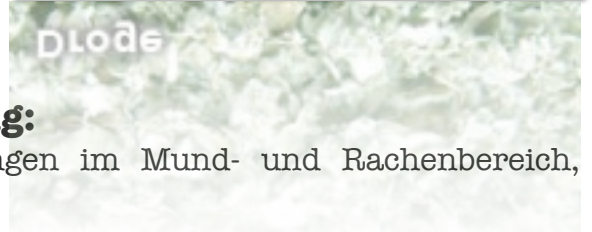
Gerbstoffe, Flavonoide, Vitamin C;
in den Früchten Mineralstoffe, Vitamine,
Fruchtsäuren



Pflanze



Droge



Droge

Anwendung:

leichten Durchfall, Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich, Waschungen bei Hautkrankheiten

Zubereitung:

Für eine Tasse Tee 2 Teelöffel voll mit kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen. Mehrmals täglich eine Tasse frisch bereiteten Tee zwischen den Mahlzeiten trinken.

Besondere Warnhinweise:

Bei länger als 2 Tage anhaltenden Durchfällen, speziell, wenn dieser mit Blutbeimengungen oder Fieber einhergeht, ist ein/e Arzt/Ärztin aufzusuchen!

Tipp:

Himbeerblätter sind in vielen Teemischungen enthalten, siehe Grundrezept für einen gesunden "Haustee", der gerne als Abwechslung zum Frühstück oder als Ersatz für Schwarztee getrunken wird:

Grundrezept: 20 g Himbeerblätter werden mit 10 g Erdbeerblätter und 5 g Brombeerblätter gemischt. Von dieser Mischung nimmt man 2 gehäufte Teelöffel für $\frac{1}{4}$ l Tee, übergießt mit kochendem Wasser und lässt 5 Minuten ziehen. Mit dieser Grundmischung lässt sich nun experimentieren: eine Prise Thymian oder 1 Teelöffel Hibiskusblüten, Melissenblätter oder Hagebutten verleihen dem Haustee einen guten, charakteristischen und abwechslungsreichen Geschmack.