



Bild: shansh23/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

Vorbeugend:

2x täglich 25 Tropfen*
(für maximal 2 Monate)

Bei akuter Blasenentzündung

4x täglich 25 Tropfen*
(für max. 7 Tage)

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca. 150ml) verdünnt einnehmen.

Während der Einnahme von Bärentraube wird eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr (Wasser) empfohlen!

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



Bärentraube

Arctostaphylos uva-ursi

Familie

Die Bärentraube gehört zur Familie der Heidekrautgewächse (Ericaceae) und wird aufgrund der Ähnlichkeit oft mit der Preiselbeere verwechselt.

Beheimatet

Heimisch ist die Bärentraube in Nord- und Mitteleuropa sowie Nordamerika. In den nördlichen Regionen kommt sie vorwiegend in der Ebene vor, wohingegen sie in Mitteleuropa nur im Gebirge zu finden ist.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Die Blätter der Bärentraube enthalten unter anderem Phenoglykoside, Gerbstoffe und Flavonoide. Sehr geschätzt wird die Pflanze vor allem für das enthaltene Glykosid *Arbutin*.

Anwendung

Die Blätter der Bärentraube werden schon lange Zeit in der (Volks-)Heilkunde eingesetzt und gelten als traditionelles, pflanzliches Arzneimittel. Schon die Yanomami-Indianer schätzten ihre positiven Effekte. Der Pflanze wird nämlich eine antiseptische Wirkung zugesprochen, wofür der Wirkstoff *Arbutin* verantwortlich ist. Hauptsächlich wird die Bärentraube zur Behandlung von Blasenentzündungen und entzündeten Harnwegen herangezogen. Das *Arbutin* in der Pflanze wandelt sich im Körper nämlich zu *Hydrochinon* um, wodurch das Wachstum von Bakterien gehemmt werden kann. *Hydrochinon* wird über die Nieren abgebaut und über den Harn ausgeschieden, wodurch es reinigend auf die Harnwege wirkt. Wichtig dabei ist, während der Einnahme von Bärentraube genügend Flüssigkeit (am besten Wasser) zu sich zu nehmen, sodass sich die Wirkung entfalten kann. Schon bei den ersten Symptomen, die auf eine Blasenentzündung oder einen Harnwegsinfekt hinweisen können, kann die Bärentraube präventiv eingesetzt werden.