

BERBERITZE

Berberis vulgaris



Anwendungsgebiete

- Entzündungen
- Verdauungsstörungen
- Leber-, Milz- und Gallenblasenbeschwerden
- Infektionen

Familie

Berberitzengewächse / Sauerdorngewächse (Berberidaceae)

Beheimatet

Europa (Süd- und Mitteleuropa), Klein- und Westasien, Nordafrika

Verwendete Pflanzenteile

hauptsächlich die Rinde und die Früchte

Inhalstoffe

Alkaloide (Rinde), wie Berberin, Vitamin C, Fruchtsäuren, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Anwendung/Indikation

Die Berberitze auch Sauerdorn genannt, ist eine traditionsreiche Heilpflanze, deren Rinde, Wurzel und Früchte genutzt werden. Medizinisch bedeutsam ist vor allem das in Rinde und Wurzel enthaltene Alkaloid Berberin. Es wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und regt den Gallenfluss an. Daher wird die Berberitze traditionell bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Appetitlosigkeit und leichten dyspeptischen Beschwerden eingesetzt. Durch die Förderung der Gallenproduktion kann sie die Fettverdauung unterstützen und findet auch Anwendung zur Begleitung bei leichten Leber- und Gallenfunktionsstörungen. Äußerlich werden verdünnte Zubereitungen gelegentlich bei Hautunreinheiten verwendet. Die leuchtend roten Früchte hingegen enthalten kein Berberin, sind reich an Vitamin C und werden als Saft, Mus oder Tee zur allgemeinen Stärkung und zur Unterstützung des Immunsystems geschätzt.

Gut zu wissen



Berberitze spielte früher eine wichtige Rolle in der Agrargeschichte: Sie ist ein Zwischenwirt des Getreideschwarzrosts (*Puccinia graminis*), einer Pilzkrankheit, die früher massive Ernteaufschläge bei Weizen verursachte. Deshalb wurde die Berberitze in vielen Regionen Europas und Nordamerikas zeitweise systematisch ausgerottet oder ihr Anbau sogar gesetzlich verboten. Erst mit der Entwicklung resistenter Getreidesorten verlor sie diesen „gefährlichen“ Ruf.

Nebenwirkungen/Kontraindikation

Berberitze kann Magen-Darm-Beschwerden, Blutdrucksenkung und bei hoher Dosierung Nierenreizungen verursachen. Sie ist kontraindiziert in Schwangerschaft, Stillzeit, bei Säuglingen sowie bei schweren Lebererkrankungen oder Gallengangsverschluss. Zudem sind Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich. Eine Anwendung sollte nur kurzweilig und nach fachkundiger Beratung erfolgen.

LITERATURVERZEICHNIS

1. Imenshahidi, Mohsen; Hosseinzadeh, Hossein: „Berberis Vulgaris and Berberine: An Update Review“, in: *Phytotherapy Research*, Volume 30, Issue 1, Seiten 1745-1764, 2016, <https://doi.org/10.1002/ptr.5693>
2. Latté, Klaus Peter: „Berberis vulgaris L. - die Berberitze“, in: *Zeitschrift für Phytotherapie*, Volume 28, Issue 3, Seiten 147-154, 2007, <http://dx.doi.org/10.1055/s-2007-984992>
3. Khoshandam, Arian; Imenshahidi, Mohsen; Hosseinzadeh, Hossein: Pharmacokinetic of berberine, the main constituent of *Berberis vulgaris* L.: A comprehensive review, in: *Phytotherapy Research*; Volume 36, Issue 11, Seiten 4063-4079, 2022, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ptr.7589>
4. Shakeri, Farzaneh; Kiani, Sahar; Rahimi, Golnoosh; Boskabady, Mohammad Hossein: Anti-inflammatory, antioxidant, and immunomodulatory effects of *Berberis vulgaris* and its constituent berberine, experimental and clinical, a review, in: *Phytotherapy Research*; Volume 38, Issue 4, Seiten 1882-1902, 2024, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ptr.8077>
5. Hemgesberg, Hanspeter: *Berberitze: ..mehr als „nur eine (Heil-)Pflanze*, Neobooks, 2019
6. Traversier, Rita: *Westliche Pflanzen und ihre Wirkungen in der TCM*, Karl F. Haug, 2014
7. Courtenay, Elfie: *Heilkräuter - Überliefertes Wissen für Hausapotheke und Küche: Über 70 herausragende Heilpflanzen - Mehr als 250 Anwendungen und Rezepte - Extra: Geschützte und giftige Pflanzen*, Mankau Verlag, 2015
8. Zhichao Wang, Yijia Shao, Fang Wu, Dangu Luo, Guoyifan He, Jianwen Liang, Xiaoqing Quan, Xiehui Chen, Wenhao Xia, Ye Chen, Yue Liu, Long Chen: Berberine ameliorates vascular dysfunction by downregulating TMAO-endoplasmic reticulum stress pathway via gut microbiota in hypertension; in: *Microbiological Research* (veröffentlicht 20.07.2024), <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0944501324002258>