

Heidelbeere

Die **Heidelbeere** (auch **Blaubeere**) (*Vaccinium myrtillus*) ist eine Art aus der Gattung der Heidelbeeren (*Vaccinium*) in der Familie der Heidekrautgewächse (Ericaceae). Die in der Heidelbeere enthaltenen Anthocyane färben beim Verzehr Mund und Zähne blau bis rot, sie sind darüber hinaus auch Antioxidantien.

Die häufig im Supermarkthandel erhältlichen Kulturheidelbeeren stammen dagegen nicht von der in Europa heimischen Heidelbeere ab, sondern von der Amerikanischen Heidelbeere (*Vaccinium corymbosum*) und anderen nordamerikanischen Arten. Sie erzeugen, da ihr Fruchtfleisch hell ist, keine Blaufärbung im Mund, sofern sie unverarbeitet verzehrt werden.

Inhaltsverzeichnis
<u>Namen</u>
<u>Beschreibung</u>
<u>Vorkommen, Standortansprüche</u>
<u>Ökologie</u>
<u>Wirtschaftliche Nutzung</u>
<u>Weltproduktion</u>
<u>Inhaltsstoffe</u>
<u>Nutzung als Heilpflanze</u>
<u>Sonstiges</u>
<u>Einzelnachweise</u>
<u>Literatur</u>
<u>Weblinks</u>

Heidelbeere

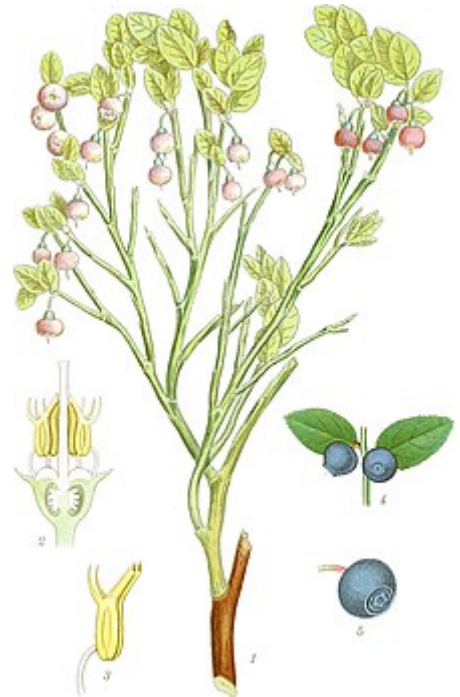
Heidelbeere (<i>Vaccinium myrtillus</i>)
Systematik
Kerneudikotyledonen Asteriden <i>Ordnung:</i> Heidekrautartige (Ericales) <i>Familie:</i> Heidekrautgewächse (Ericaceae) <i>Gattung:</i> Heidelbeeren (<i>Vaccinium</i>) <i>Art:</i> Heidelbeere
Wissenschaftlicher Name
<i>Vaccinium myrtillus</i> L.

Namen

Die Heidelbeere wird regional auch Besinge^[1] oder Besing^[2] genannt, weitere mundartliche und regionale Namen sind Blaubeere, Schwarzbeere, Mollbeere, Wildbeere, Waldbeere, Bickbeere, Staulbeere (Pfalz und Saarland), Zeckbeere, Moosbeere^[3] oder (besonders auch schweiz. und süddeut.) Heubeere^[4].

Beschreibung

Der 10 bis 60 cm hohe Zwergstrauch wächst stark verzweigt mit aufrechten, kantigen bis schmal geflügelten, grün gefärbten Ästen, die kahl (unbehaart) sind. Die Blätter sind 2 bis 3 cm lang, eiförmig bis elliptisch, drüsig gesägt bis fein gezähnt und beiderseits grasgrün. Die Blüten wachsen einzeln aus Blattachseln und sind nickend. Ihre Krone ist 3,5 bis 5 mm lang, kugelig krugförmig und grünlich bis rötlich. Sie erscheinen ab April/Mai. Von Juli bis in den September tragen die Pflanzen dann schwarzblaue, im Durchmesser maximal einen Zentimeter große, abgeplattete runde, einzeln stehende Früchte, die als reife Beeren blaugrau bereift sind. Ab dem Spätsommer beginnt die Herbstfärbung des Strauchs – das Laub verfärbt sich dabei tiefrot. Die Heidelbeere ist ein holziger Chamaephyt. Im Gegensatz zur verwandten Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*) ist sie nicht immer-, sondern sommergrün, wirft also im Winterhalbjahr ihre Blätter ab.



Heidelbeere (Illustration)

Die Chromosomenzahl beträgt $2n = 24$.^[5]

Der Strauch erreicht ein Alter von bis zu 30 Jahren. Durch vegetative Vermehrung in Form von Ausläuferbildung (Wurzelkriecher) kann eine Pflanze „indirekt“ jedoch noch älter werden und dabei bis zu mehrere 1000 m² bedecken. Er wurzelt bis einen Meter tief.

Trotz häufiger unmittelbarer Nachbarschaft zur Preiselbeere kommt es nur selten zu Hybriden zwischen den beiden Arten. Diese Bastard-Heidelbeere (*Vaccinium × intermedium*) steht mit ihren Merkmalen zwischen den beiden Elternarten.

Von der Amerikanischen Heidelbeere (*Vaccinium corymbosum*) unterscheidet sich die eurasische Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*) dadurch, dass sich die farbgebenden Anthocyane sowohl in der Schale als auch im Fruchtfleisch befinden und sie so durch und durch blau gefärbt ist. Bei der seit etwa 1900 aus der Amerikanischen Heidelbeere gezüchteten Kulturheidelbeere befinden sich die Farbstoffe nur in der Schale, weshalb diese ein helles Fruchtfleisch aufweist und keine „blauen Zähne“ verursacht. Außerdem ist die Kulturheidelbeere doppelt bis mehrfach so groß wie die echte Heidelbeere und schmeckt weit weniger aromatisch als die Wildfrüchte, ist dafür aber länger lagerfähig.

Vorkommen, Standortansprüche

Die Heidelbeere ist paläarktisch mit Schwerpunkt in den gemäßigten und nördlichen Zonen Eurasiens verbreitet und besiedelt dabei Gebiete von der Ebene bis ins Gebirge (in Österreich etwa 2350 m ü. A.). In den Allgäuer Alpen steigt sie bis zu einer Höhenlage von 2200 Metern auf.^[6]

Sie wächst als Halbschattenpflanze in artenarmen, bodensauerhumosen, nährstoff- und basenarmen, frischen Laub- und Nadelwäldern (besonders in Kiefernwäldern und Gebirgs-Fichtenwäldern), in Moor- und Bergheiden in humider Klimalage. Sie ist ein Tiefwurzler (bis 1 m) und zehrt mit Hilfe von Wurzelpilzen (Mykorrhiza) von Rohhumus. Gegenüber Spätfrost



Kiefernwald mit Heidelbeersträuchern

ist die Pflanze empfindlich; bei starken Frösten ohne schützende Schneedecke kann sie teilweise oder auch vollständig abfrieren. Der Wurzelstock bleibt davon in aller Regel verschont und treibt im Frühling wieder aus. Im Schneeschutz hingegen steigt die Heidelbeere bis in Höhen von 2350 m auf.

Industriellen Immissionen gegenüber zeigt sie sich wenig tolerant. Man vermutet, dass der Wurzelpilz der Pflanze insbesondere durch Schwefeldioxid geschädigt wird.

Die Heidelbeere ist in Mitteleuropa eine Piceetalia-Ordnungscharakterart, kommt aber auch in Gesellschaften der Verbände Quercion roboris, Genistion, Sphagnion oder des Unterverbands Luzulo-Fagenion vor.^[5]

Ökologie

Die grünen Triebe der Heidelbeere stellen im Winter für das Wild eine wichtige Futterquelle dar. Ihre Früchte schätzen besonders Tierarten, die an Baum- und Buschfrüchte weniger leicht gelangen können, so wie das Auerhuhn und der Fuchs.

Die Raupen zahlreicher Falterarten nutzen die Heidelbeere als Futterpflanze, so z. B. die vom Aussterben bedrohte Weidenglucke, der gleichermaßen seltene Augsburger Bär, die gefährdete Rollflügel-Holzeule, der seltene Ebereschen-Blattspanner und die Urmottenart Micropterix aureatella.

Die Nacktbasidien-Arten Exobasidium arescens und Exobasidium myrtilli können die Heidelbeere befallen. Erstgenannte Art bildet kleine, blasse Blattflecken, die bald vertrocknen. Exobasidium myrtilli befällt die gesamte Pflanze (systemisch). Die Blätter sind dann meist vergrößert und können blassgrün oder auch leuchtend rot sein. Er kommt sowohl im Gebirge als auch im Küstenbereich vor.^[7] Der häufige Pilz Valdensia heterodoxa bildet in seiner Nebenfruchtform braune Flecken auf den Blättern, er bildet große sternförmige Konidien aus.^[8] Die Heidelbeere wird zudem vom Rostpilz Naohidemyces vaccinii mit Uredien und Telien befallen.^[9]



Blüten

Wirtschaftliche Nutzung

Heidelbeeren sind eine beliebte Beerensorte für die menschliche Ernährung. Sie lassen sich sowohl frisch verzehren als auch in der Küche verwerten. Sie färben aufgrund der enthaltenen Anthocyane beim Verzehr den Mund und die Zähne rot bis blau. Anthocyane in der Heidelbeere sind auch für ihre antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften verantwortlich.^[10]

Vor dem Verzehr selbstgepflückter, ungewaschener Heidelbeeren wird wegen möglicher Anhaftung von Eiern des Fuchsbandwurms gewarnt. Wenn man dieses Risiko ausschließen will, sollte man die Beeren kochen. Geerntete Heidelbeeren halten sich nicht allzu lange.

Gerichte aus oder mit Heidelbeeren sind zum Beispiel Heidelbeerkompott, Heidelbeermarmelade, Heidelbeereis, Heidelbeerkuchen, Hefeklöße mit Heidelbeeren sowie Heidelbeerpfannkuchen. Auch in der Roten Grütze sind sie bisweilen zu finden.



Heidelbeerernte mit einem Blaubeer- bzw. Heidelbeerkamm in der Region um Monts du Cantal (Frankreich)

Ein Werkzeug zur Ernte von Heidelbeeren ist der Blaubeerkamm oder Heidelbeerkamm, regional auch Raffel genannt. Dabei handelt es sich um einen Kasten mit aufgesetztem Kamm. Mit der Raffel wird über die Heidelbeerbüsche gestrichen, und dabei fallen die Beeren in den Kasten. Durch diese Methode werden jedoch sowohl reife und unreife Früchte als auch Blätter abgerissen und die Pflanze kann verletzt werden.

Weltproduktion

→ Hauptartikel: Kulturheidelbeeren

2020 betrug die Welternte 841.886 Tonnen, wobei die entsprechenden Statistiken nicht nach genauer Artzugehörigkeit aufgeschlüsselt sind. Das Land mit der größten Heidelbeerproduktion der Welt waren die Vereinigten Staaten, die 34,9 % der weltweiten Ernte produzierten. Europa brachte 20,0 % der Welternte ein.^[11]

Inhaltsstoffe

Die Blätter enthalten Katechine, Tannine, Chinasäure, Arbutin, Chlorogensäure, verschiedene Glykoside, die Früchte enthalten Anthocyane, Pektin, Ursolsäure, Chlorogensäure, Ascorbinsäure.^[13] Weitere Inhaltsstoffe sind in der Tabelle auf der rechten Seite aufgeführt.

Nutzung als Heilpflanze

Als Heildroge dienen die getrockneten, reifen Früchte bzw. die frischen oder tiefgefrorenen Früchte. Weiterhin die getrockneten Blätter.

Hauptwirkstoffe: In den Früchten Catechingerbstoffe, dimere Proanthocyanidine, Anthocyanidine (wie z. B. Astragalin), Flavonoide, Caffeoylsäuren, Fruchtsäuren, Pektine, Invertzucker.

In den Blättern befinden sich außer Gerbstoffen Iridoide, Phenolcarbonsäuren, in geringer Menge Chinolizidinalkaloide, Arbutin und Hydrochinon höchstens in Spuren, sowie ein relativ hoher Gehalt an Chrom und Mangan. Über das früher angegebene „Glukokinin“ Neomyrtillin gibt es keine neueren Untersuchungen.

Anwendung: Die getrockneten Beeren sind aufgrund des Gerbstoffgehalts und der Pektine ein beliebtes Volksheilmittel gegen Durchfall, ebenso der mit Rotwein angesetzte Heidelbeerwein. Frische Früchte in größeren Mengen genossen wirken dagegen abführend.

Nährwert pro 100 g Heidelbeeren^[12]

<u>Brennwert</u>	176 kJ (42 kcal)
<u>Wasser</u>	84,8 g
<u>Eiweiß</u>	0,6 g
<u>Kohlenhydrate</u>	7,4 g
- <u>Ballaststoffe</u>	4,9 g
<u>Fett</u>	0,6 g
- <u>mehrfach ungesättigt</u>	0,4 g

Vitamine und Mineralstoffe

<u>Vitamin A</u>	6,0 µg
<u>Vitamin B₁</u>	0,0 mg
<u>Vitamin B₂</u>	0,0 mg
<u>Vitamin B₆</u>	0,1 mg
<u>Vitamin B₉</u>	3,0 µg
<u>Vitamin C</u>	30,0 mg
<u>Vitamin E</u>	1,9 mg
<u>Calcium</u>	13,0 mg
<u>Eisen</u>	0,7 mg
<u>Magnesium</u>	2,0 mg
<u>Natrium</u>	1,0 mg
<u>Phosphor</u>	13,0 mg
<u>Kalium</u>	73,0 mg
<u>Zink</u>	0,1 mg

Der verdünnte Saft oder 10-prozentige Abkochungen können als Gurgelmittel bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum angewendet werden. Die isolierten Anthocyanidine haben eine kapillarabdichtende Wirkung bei krankhafter Kapillarbrüchigkeit, z. B. bei Diabetes, und sie werden in Fertigpräparaten gegen Netzhauterkrankungen und Störungen des Nacht- und Dämmerungssehens, zur Epithelregeneration bei Magen- und Darmgeschwüren, äußerlich zur Vernerbung von Wunden eingesetzt. Im Zweiten Weltkrieg wurden den englischen Bomberpiloten Stunden vor dem Start nach Deutschland Heidelbeerpräparate verabreicht, um ihre Nachtsehtauglichkeit zu stärken.

In der Volksmedizin gelten Heidelbeerblätter als blutzuckersenkend, ohne dass bisher eine antihyperglykämisch wirkende Substanz nachgewiesen werden konnte. Ob der Chromgehalt der Blätter möglicherweise für eine derartige Wirkung verantwortlich ist, bedarf noch weiterer Untersuchungen. Da bei längerem Gebrauch Vergiftungserscheinungen auftreten können und die Wirksamkeit nicht belegt ist, wird von der Anwendung von Zubereitungen aus Heidelbeerblättern abgeraten.

Heidelbeeren stärken das Immunsystem, wirken antibakteriell, antiviral und antimykotisch und fördern die Wundheilung. Die enthaltenen Anthocyane (rotviolette Pflanzenfarbstoffe) wirken als Antioxidantien/Radikalfänger.^[14]

Sonstiges

Nach dem römischen Schriftsteller Plinius der Ältere wurde der Farbstoff der Heidelbeere in Gallien zum Färben der Kleider von Sklaven verwendet.^[15]



Eggesin in Mecklenburg-Vorpommern trägt den Beinamen „Blaubeerstadt“. Im Zentrum steht seit 2002 ein Denkmal zu Ehren der Blaubeere, und beim traditionellen Blaubeerfest Mitte Juli spielen Bilder, Textilien, Keramik, gedrechselte Motive sowie Marmeladen aus der Blaubeere eine große Rolle. Es wird auch jährlich eine Blaubeer-Königin gekürt.

Ob die Stadt Heidelberg ihren Namen der Heidelbeere verdankt, ist etymologisch zumindest umstritten. Denkbar wäre eine Klammerform aus Heidel[beer]berg, neben anderen Möglichkeiten der Namensentstehung^[16].

Einzelnachweise

1. Übersicht von (<http://www.vegetarismus.ch/buecher/synonym.htm>) Gisela Schmidt, *Feinschmecker-Fahrt: Guten Appetit*, auf [vegetarismus.ch](http://www.vegetarismus.ch)
2. W. Lackowitz: *Flora von Berlin: und der Provinz Brandenburg*. Friedberg & Mode, Berlin 1911, S. 107.
3. Heinrich Marzell, Heinz Paul: *Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen*. Bd. 4. Stuttgart/Wiesbaden 1979, S. 952 (Nachdruck: Parkland, Köln 2000).
4. Badische Volkskunde, 13.K (<http://www.stegen-dreisamtal.de/kreisschulvisitatur.htm>)
5. Erich Oberdorfer: *Pflanzensoziologische Exkursionsflora für Deutschland und angrenzende Gebiete*. Unter Mitarbeit von Angelika Schwabe und Theo Müller. 8., stark überarbeitete und

- ergänzte Auflage. Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim) 2001, ISBN 3-8001-3131-5, S. 732.
6. Erhard Dörr, Wolfgang Lippert: *Flora des Allgäus und seiner Umgebung*. Band 2, IHW, Eching 2004, ISBN 3-930167-61-1, S. 309.
 7. Svengunnar Ryman, Ingmar Holmåsén: *Pilze*. Bernhard Thalacker Verlag, Braunschweig 1992, ISBN 3-87815-043-1, S. 72.
 8. *Valdensinia heterodoxa* (<https://web.archive.org/web/20140718120654/http://www.forst.tu-muenchen.de/EXT/LST/BOTAN/LEHRE/PATHO/PILZE/VALDENSIA/valdensi.htm>) (Memento vom 18. Juli 2014 im *Internet Archive*), forst.tu-muenchen
 9. Peter Zwetko: *Die Rostpilze Österreichs*. (http://www.landesmuseum.at/pdf_frei_remote/BioEco_16_0001-0067.pdf) *Supplement und Wirt-Parasit-Verzeichnis zur 2. Auflage des Catalogus Florae Austriae, III. Teil, Heft 1, Uredinales*. (PDF; 1,8 MB).
 10. J. A. Joseph: *Reversing the deleterious effects of aging on neuronal communication and behavior: beneficial properties of fruit polyphenolic compounds*. (<http://www.ajcn.org/cgi/content/full/81/1/313S>) In: *The American journal of clinical nutrition*. Bethesda, 81.2005,1-S, S. 313S–316S. PMID 15640496. ISSN 0002-9165
 11. *Crops primary> Blueberries*. (<https://www.fao.org/faostat/en/#data/QCL>) In: *Offizielle Produktionsstatistik der FAO für 2020*. fao.org, abgerufen am 26. März 2022 (englisch).
 12. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. - DGE
 13. *Vaccinium myrtillus (Ericaceae)* (<https://phytochem.nal.usda.gov/phytochem/plants/show/2070>) (engl., PDF (<https://phytochem.nal.usda.gov/phytochem/plants/report/2070.pdf>)) In: *Dr. Duke's Phytochemical and Ethnobotanical Database*, Hrsg. U.S. Department of Agriculture, abgerufen am 17. Juli 2021.
 14. Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger: *Essbare Wildpflanzen 200 Arten bestimmen und verwenden*. 17. Auflage. AT Verlag, 2015, ISBN 978-3-03800-886-6, S. 57.
 15. Plinius der Ältere, *Naturalis historia* 16,31, § 77. Zitiert nach: Roderich König, Joachim Hopp (Hrsg.): *Gaius Plinius Secundus d. Ä., Naturkunde. Lateinisch–deutsch*. Buch XVI: *Botanik: Waldbäume*. Artemis & Winkler, München/Zürich 1991, ISBN 3-7608-1596-0, S. 58 f.
 16. Manfred Niemeyer (Herausgeber): *Deutsches Ortsnamensbuch*. Walter de Gruyter, Berlin/Boston 2012, ISBN 978-3-11-025802-8, Eintrag Heidelberg (<https://books.google.de/books?id=olXnBQAAQBAJ&printsec=frontcover&pg=251#v=onepage&q&f=false>) (von Jörg Riecke), S. 251.

Literatur

- Heinz Ellenberg: *Zeigerwerte der Gefäßpflanzen Mitteleuropas*. (Scripta Geobotanica. Bd. 9). 2. Auflage. Erich Goltze, Göttingen 1979, DNB 800160002.
- Henning Haeupler, Thomas Muer: *Bildatlas der Farn- und Blütenpflanzen Deutschlands*. Hrsg.: Bundesamt für Naturschutz (= *Die Farn- und Blütenpflanzen Deutschlands*. Band 2). Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim) 2000, ISBN 3-8001-3364-4.
- Erich Oberdorfer: *Pflanzensoziologische Exkursionsflora*. Unter Mitarbeit von Theo Müller. 6., überarbeitete und ergänzte Auflage. Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim) 1990, ISBN 3-8001-3454-3.
- Ursula Stichmann-Marny, Erich Kretschmar, Wilfried Stichmann: *Der Kosmos Tier- und Pflanzenführer*. Kosmos, Stuttgart 2005, ISBN 3-440-09765-X.
- Ben-Erik van Wyk, Coralie Wink, Michael Wink: *Handbuch der Arzneipflanzen: ein illustrierter Leitfaden*. Wiss. Verl.-Ges., Stuttgart 2004, ISBN 3-8047-2069-2.
- Birgit Frohn: *Lexikon der Heilpflanzen und ihrer Wirkstoffe*. Weltbild, Augsburg 2007, ISBN 978-3-89897-354-0, S. 237–240.
- Ingrid und Peter Schönfelder: *Das neue Buch der Heilpflanzen*. Franckh-Kosmos Verlag, 2011, ISBN 978-3-440-12932-6.

- Lutz Roth, Max Daunderer, Kurt Kormann: *Giftpflanzen Pflanzengifte*. 6. Auflage. Nikol, Hamburg 2012, ISBN 978-3-86820-009-6.
- Peter und Rolf Reutter: Odenwälder Heidelbeeren, Kleine Reihe der Geschichtsblätter (7) 2003, Hrsg.: Arbeitsgemeinschaft der Geschichts- und Heimatvereine im Kreis Bergstraße, Heppenheim 2003, ISBN 3-922781-55-1.

Weblinks

 **Commons: Blaubeere (*Vaccinium myrtillus*)** (https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Vaccinium_myrtillus?uselang=de) – Sammlung von Bildern, Videos und Audiodateien

 **Wiktionary: Blaubeere** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen

 **Wiktionary: Heidelbeere** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen

- *Heidelbeere*. (<https://www.floraweb.de/xsql/artenhome.xsql?suchnr=6160&>) FloraWeb.de
- *Heidelbeere* (https://www.ufz.de/biolflor/taxonomie/taxonomie.jsp?ID_Taxonomie=3510). In: *BiolFlor*, der Datenbank biologisch-ökologischer Merkmale der Flora von Deutschland.
- *Vaccinium myrtillus* L. (<https://www.infoflora.ch/de/flora/833-.html>) In: *Info Flora*, dem nationalen Daten- und Informationszentrum der Schweizer Flora. Abgerufen am 14. Januar 2016.
- Karte zur weltweiten Verbreitung (<http://linnaeus.nrm.se/flora/di/erica/vacci/vaccmyrv.jpg>) in: *linnaeus.nrm.se*
- Thomas Meyer: Datenblatt mit Bestimmungsschlüssel und Fotos bei *Flora-de: Flora von Deutschland* (alter Name der Webseite: *Blumen in Schwaben*) (<http://www.blumeninschwaben.de/Zweikeimblaettrige/Heidekrautgewaechse/vaccinium.htm#Heidelbeere>)
- Die Heidelbeere als Heilpflanze (http://www.awl.ch/heilpflanzen/vaccinium_myrtillus/heidelbeere.htm)

Abgerufen von „<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Heidelbeere&oldid=221692047>“

Diese Seite wurde zuletzt am 1. April 2022 um 17:53 Uhr bearbeitet.

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden.

Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.