

Botanischer Name:	Arctostaphylos uva-ursi
Deutscher Name:	Bärentraube
Familie:	Ericaceae (Heidekrautgewächse)
Inhaltsstoffe:	Hydrochinonglycoside (Arbutin), Gerbstoffe, Flavonoide
Verwendete Pflanzenteile:	Blätter
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	August bis Oktober
Zubereitung:	1 Teelöffel Blätter werden mit ¼ Liter kaltem Wasser übergossen 2 Stunden stehen lassen und anschliessend aufkochen 2-5 Minuten ziehen lassen. Danach abgiessen. Maximal 3-mal tgl. 1 Tasse während 1 Woche.
Geschichte und Herkunft:	Die Bärentrauben sind in Nordeuropa und in den Alpen heimisch. Die Pflanze wird erst im 13. Jahrhundert von Hieronymus Bock bei Nieren, Blasen und Gallenerkrankungen eingesetzt. Die Blätter wurden auf offene Wunden gelegt.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	Antibakteriell, diuretisch, zusammenziehend
<i>Äusserlich:</i>	Zusammenziehend, antibakteriell
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	Bakterielle Harnwegsinfekte, Harnsteine, Reizblase
<i>Äusserlich:</i>	Heute nicht mehr verbreitet
Verwendung in der Küche:	keine
Warnhinweise:	<i>nicht in der Schwangerschaft, Kinder unter 12 Jahren</i>
Mythologischer Hintergrund:	<i>Der Name arctostaphylos kommt aus dem Griechischen und besagt nichts anderes als das die Pflanze durch Bären (arctos) verbreitet wird, die bitter, saure Früchte lieben.</i>