

Botanischer Name:	Vaccinium myrtillus
Deutscher Name:	Heidelbeere
Familie:	Ericaceae (Heidekrautgewächse)
Inhaltsstoffe:	Gerbstoffe, Anthocyane, Flavonoide, Vitamine
Verwendete Pflanzenteile:	Früchte, Blätter
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Früchte: Juli, August Blätter: Mai, Juni
Zubereitung:	1-2 Teelöffel Früchte oder Blätter werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2-5 Minuten ziehen lassen. Danach abgiessen.
Geschichte und Herkunft:	Die Heidelbeere ist in Nord und Mitteleuropa anzutreffen. Die Gattung Vaccinium umfasst 450 Arten und ist über die Ganze Erdkugel verbreitet. Die Heidelbeere wird bereits Im Altertum medizinisch verwendet. Später findet man Aufzeichnungen von Hieronymus Bock ,der die Pflanze bei Husten, Lungen und Magenleiden einsetzt. Erst in späteren Zeiten wurde die Heidelbeere bei Durchfall eingesetzt.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	durchblutungsfördernd, stopfend, antibakteriell
<i>Äusserlich:</i>	<i>antientzündlich, antibakteriell</i>
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	Krampfadern, Durchfall, Retinopathie,
<i>Äusserlich:</i>	<i>Ulcus, Mund und Schleimhautentzündungen</i>
Verwendung in der Küche:	Frische Früchte als Dessert
Warnhinweise:	<i>Hohe Dosen können wegen des hohen Gerbstoffgehaltes zu Verdauungsbeschwerden führen.</i>
Mythologischer Hintergrund:	Im Brauchtum gilt die Überlieferung, dass die Heidelbeere die Schätze der Zwerge hütet.“ Myrtillus“ geht auf den das lateinische“ myrtus“ zurück. Es herrscht eine gewisse Ähnlichkeit zur Myrte