

## Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*)

Die schwarze Ribisel, wie sie auch genannt wird, gehört zu den Stachelbeergewächsen, besitzt aber selbst keine Stacheln.

Vorkommen: Als Wildform in gemäßigten Zonen von Europa bis Asien. Zuchtformen natürlich in diversen Parks und Gärten.

Der Strauch kann bis zu 2 m hoch werden und bevorzugt feuchte bis nasse, nährstoffreiche Böden. Zuchtformen und verwilderte Zuchtformen kommen aber auch mit trockenen Böden gut zurecht.

Die bis zu 10 cm großen Blätter sind herzförmig, 3-5fach gelappt, an der Oberseite glatt und an der Unterseite behaart.

Die unscheinbaren, grüngelben Blüten hängen traubenförmig am Strauch.

Ältere Haupttriebe bilden eine dunkle Rinde aus.

Je nach Standort ist die Blütezeit von März bis April, die Reifezeit der Beeren von Juni (Johanni) bis August.

Bei Geruch und Geschmack scheiden sich die Geister.

Nicht so wenn es um Heilwirkung der Johannibeere geht.

Schon Hildegard von Bingen nannte den Strauch „Gichtbaum“. Meinte aber er sei zu nichts nütze, wenn man ihn nicht mit anderen Kräutern mische. Heute weiß man, dass die Schwarze Johannisbeere auch für sich allein sehr gute Wirkungen hat, aber sie hatte schon erkannt, dass die Johannisbeere eine verstärkende Wirkung auf andere Heilpflanzen hat.



### Inhaltstoffe:

**Beeren:** Vitamin C in einer sehr hitzebeständigen Form, Provitamin A, Anthocyane, Flavionide, Gammalinolsäure, Karotin, Pektin, Terpene, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Zucker,...

**Blätter:** Biophenole, Gerbstoffe, äth. Öle (Rutin, Quercitin), Chlorophyll, Proanthocyanidine,...

**Knospen:** Vit. C, B1, B2, B3, B6, B12, Aminosäuren, Harze, Tannine, Kupfer, Eisen, Kalzium, Zink, Monosaccheride, Enzyme,...

**Indikationen:** entzündungshemmend, blutbildend und reinigend, harntreibend, schleimlösend, antiallergisch, antiviral, immunstärkend, adstringierend, stimulierend, ...

**Anwendung:** Entzündungen der Schleimhäute, Rheuma, Gicht, Bluthochdruck, Leber und Nierenbeschwerden, Cellulitis,...

**Tee aus Blättern** eignen sich bei Problemen mit den ausleitenden Organen wie Nieren, Blase und Harnwege (wassertreibend), sowie bei entzündeten Gelenken. Er eignet sich auch als Gurgelmittel bei Halsschmerzen.

**Die Beeren** eignen sich auch gut bei grippalen Infekten und leichten Durchfallerkrankungen.

Allerdings sollte man die Beeren nicht spät am Abend essen, da es durch ihre stimulierende Wirkung zu Einschlafschwierigkeiten kommen kann.

## **GemmoTherapie:**

Hauptanwendungsgebiete sind Entzündungen aller Art. Auch bei chronischen Entzündungen. Ebenso hilfreich bei Allergien und nach dem Einsatz von Antibiotika. Die Knospen haben eine cortisonähnliche Wirkung ohne dessen Nebenwirkungen.

## **Verwendete Pflanzenteile:**

Frische Blattknospen, Sammelzeit von April bis Mai

## **Inhaltstoffe**

Vitamin B1, B2, B3, B6, B12, C, E, Eisen, Kupfer, Zink, Calcium, Magnesium, Aminosäuren, Harze, Tannine, Enzyme, ...

Das Vitamin C in der schwarzen Johannisbeere ist sehr hitzebeständig!

## **Eigenschaften**

Entzündungshemmend, antiallergisch, entgiftend, Stoffwechsel anregend, immunstärkend, verstärkende Wirkung auf andere Pflanzenheilmittel,

## **Anwendung:**

### **Atemwege**

Akute und chronische Atemwegsentzündungen, Bronchitis, Asthma, Nasennebenhöhlenentzündungen, Erkältungen und Schnupfen

### **Verdauungs- und Ausscheidungstrakt**

Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Zahnfleischentzündungen, eitrige Mandeln, Entzündungen der Schleimhäute im Magen- Darmtrakt, Durchfall, Verstopfung, Pankreasentzündung, Leberentzündung, Nebennierenschwäche, Ödeme, harntreibend, entzündliche Harnwegserkrankungen

### **Bewegungsapparat**

Gelenkentzündungen, Rheuma, Gicht, Arthrose, Entzündungen von Sehnen und Bändern, hält Sehnen und Bänder elastisch, Osteoporose, Knochenbrüche

### **Haut**

Neurodermitis, Schuppenflechte, Ekzeme, entzündliche Wunden, trockene Haut, Insektenstiche,

### **Immunsystem und Stoffwechsel**

allergische Erkrankungen, grippale Infekte, Schnupfen, Lymphknotenschwellungen, Stoffwechselstörungen, erhöhte Blutfettwerte und Cholesterinwerte, erhöhte Harnsäure, metabolisches Syndrom (gemeinsames Auftreten vor allem von Übergewicht, Bluthochdruck sowie Zucker- und Fettstoffwechselstörungen)

### **Blut und Kreislaufsystem**

Gefäßstärkend, blutreinigend, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Blutarmut, Blutgerinnung regulierend, mindert die Neigung zu Blutgerinnseln,

### **Hormonsystem**

stimuliert die Nebennieren, (durch Nebennierenrindeninsuffizienz entsteht unter anderem ein Mangel am Hormon Cortisol, was zu Tagesmüdigkeit, Schwächegefühl, Erschöpfung, Magen-Darmbeschwerden, niedrigem Blutdruck, niedrigem Blutzuckerwert führen kann)

### **Anwendung**

Bei akuten Entzündungsbeschwerden 2-3 Sprühstöße (5- 10 Tropfen) jede Stunde einnehmen bis diese abklingen und danach noch einige Tage anwenden wie bei chronischen Beschwerden. Hat sich auch im Wechsel mit **Heckenrose** (Rosa canina) gut bewährt.

**Bei chronischen Beschwerden** täglich 3x 3 Sprühstöße (3x10 Tropfen) täglich.

Das Mazerat sollte möglichst lange im Mund behalten werden, damit es schon über die Mundschleimhäute aufgenommen wird ohne den Magen zu passieren, da im zweiten Fall viele Wirkstoffe durch die Magensäure verloren gehen.

### **Cave**

Das Mazerat soll nicht am späteren Abend eingenommen werden, da es durch den hohen Vit. C-Gehalt zu Einschlafschwierigkeiten kommen kann.

### **Spirituelles**

Starke Gegensätze auflösen. Hell- dunkel, oben -unten, gut -schlecht usw. Hilft in die Mitte zu kommen und angenommene Blockaden aufzulösen.

