

# Die Himbeere

Oho, ein Strauch am Waldesrand,  
der es ganz schön in sich hat ...

Von Katharina Sonnenwald

**Botanischer Name**

*Rubus idaeus*

**Volksname**

Runzelbeere, Hochbeere,  
Mutterbeere, Waldbeere,  
Mollbeere, Hohlbeere,  
Katzenbeere, Ambas



Bild: forolia.com © aniasstudio  
und forolia.com © emuck

Hirsche lieben Himbeeren, und aus dieser Liebe heraus entstand der deutsche Name Himbeere. Er stammt aus dem Altdeutschen Wort «hintpere» und bedeutet Beere der Hirschkuh.

**Der Himbeerstrauch: Liebling des Waldes**

Auf lichtdurchfluteten sonnigen Waldlichtungen und am Waldesrand sogar bis zu einer Höhe von 2300 m findet man den Himbeerstrauch. In langen dichten Hecken wächst er und vermehrt sich rasch, so als wüsste er, dass wir ihn mehr denn je brauchen. Die Früchte schenken uns eine geballte Kraft Gesundheit und die Blätter reinigen das Blut. Das Blut ist die Kennkarte der Gesundheit, ist es gesund – geht es unseren Vierbeinern gut.

**Die Himbeere – die Königin der Beeren – hilft im Kampf gegen Krebs**

Krebszellen mögen keine Himbeeren, das belegen Forschungsergebnisse aus Kanada sehr eindrücklich. Die Früchte besitzen einen hochwirksamen krebs-hemmenden Stoff: die Ellagsäure. Himbeeren, regelmässig unter das Futter gemischt, sind eine wirksame Vorbeugung im Kampf gegen Krebs.

**So hilft der Himbeerstrauch:**

**Früchte**

- Beugen Krebs vor
- Stärken das Immunsystem
- Entspannen das Verdauungssystem
- Bauen die Abwehrkräfte auf

**Blätter**

- Helfen bei der Geburt
- Fördern die Milchbildung für das Säugen
- Lindern Durchfall
- Reinigen das Blut



**Klaras Tipp**

Vitamincocktail von Yaspis Tierliebe, denn da sind auch die feinen Himbeeren mit drin. Und Klaras Detox-Entschlackungskräuter mit den wirksamen Himbeerblättern. Zu beziehen in guten Fachgeschäften und unter [www.yaspis-tierliebe.ch](http://www.yaspis-tierliebe.ch)

**Rezepte**

**Zur Stärkung der Abwehrkräfte**

Je nach Gewicht 1–2 TL frische Himbeeren gut zerdrücken, mit Quark, Hüttenkäse und Honig süssen und unter das Futter mischen oder aus Getreide, Reis oder Kartoffel-Flocken einen feinen Frühstücksbrei bereiten und die Himbeerquark-Mischung unterheben. Genaue Rezeptanleitung finden Sie auf unserem Blog unter [www.yaspis-tierliebe-blog.com](http://www.yaspis-tierliebe-blog.com).

**Aufguss aus Himbeerblättern**

Die Himbeerblätter mit ½–1 Tasse kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb giessen, eventuell mit etwas Honig süssen oder mit Hüttenkäse verfeinern. Dosierempfehlung zum Aufguss: Kleintiere: ½ TL/10 kg KG Hunde: ½ TL/10 kg KG, bis 20 kg KG 1 TL

**Für die Geburt**

½–1 Tasse 14 Tage vor der Geburt täglich unter das Futter mischen oder zum Trinken geben. 1–2 Tassen täglich eine Woche vor der Geburt geben.

Weitere Rezepte zur Linderung von Läufigkeitsbeschwerden, zur Blutreinigung und zur Beseitigung von Durchfall sowie Informationen rund um die Himbeere finden Sie auf unserem Blog unter [www.yaspis-tierliebe-blog.com](http://www.yaspis-tierliebe-blog.com)

Katharina Sonnenwald ist ausgebildete Phyto- und Aromatherapeutin und spezialisiert auf Hunde.

**Heilnahrung für die Gesundheit**

Die Himbeere ist ein wahrer Vitamincocktail mit ihrem sehr hohen Anteil an Vitamin C und Vitamin A, das sonst vorwiegend nur in tierischen Nahrungsmitteln vorkommt. Auch Calcium und viele andere wertvolle Mineralien und Spurenelemente sind in der Himbeere enthalten.

**Himbeerblätter – starke Verbündete für werdende Tier-Mamis**

Himbeerblätter sind eine grosse Hilfe vor, während und nach der Geburt. Sie wirken stärkend und gleichzeitig beruhigend auf die Muskulatur des gesamten Geburtsvorgangs und besonders tief greifend auf die Muskulatur der Gebärmutter. Sie sind Wehen anregend, was beim Blasensprung wichtig ist, und erweichen den Uterus, die Vagina und den Beckenboden, was die Geburt erheblich erleichtert. Nach der Geburt regen die Blätter die Milchproduktion an und helfen schnell bei der Rückbildung und der Heilung der Wunden.

**Heilkraut der Volksheilkunde**

Die Volksheilkunde schätzt schon lange die Wirkung der Himbeerblätter. Sie können das Blut reinigen, Bauch- und Darmkrämpfe durch ihre entkrampfende Eigenschaft lindern und Durchfall beseitigen.

**Jetzt ist Erntezeit!**

Die Blätter können, sobald sie erscheinen, bis tief in den Herbst hinein geerntet werden. Die Himbeerfrüchte bitte nur vollreif ernten, da sie dann am verträglichsten für die Tiere sind. Am heilkräftigsten sind die wilden Sträucher. Sie können die Wildform auch ganz leicht im Garten ziehen, indem Sie einen jungen Trieb einfach in die Erde stecken. Er wird sich rasch bewurzeln.



Bild: forolia.com © alexei\_tm