

BROMBEERE

RUBUS

So erkennen:

- dorniger Strauch mit langen Ranken
- Blätter sind meist fünfteilig, gezähnt und leicht behaart
- Früchte sind erst grün, dann rot und schließlich schwarz

Hier sammeln (Ort & Zeit):

- an Waldrändern, Hecken, Böschungen und in lichten Wäldern.
- Blätter: Frühling bis Sommer (Mai–Juli)
- Früchte: Spätsommer bis Frühherbst (August–Oktober)

Tipp:

- Gurgellösung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum

So wirkt:

Blätter:

- entzündungshemmend und leicht antibiotisch – helfen bei Durchfall, Entzündungen im Mund- und Rachenraum

Früchte:

- stärken das Immunsystem und wirken zellschützend (reich an Vitamin C und E und Antioxidantien)

