

### **Namen**

Rubus idaeus L. Himbeere, raspberry.

### **Beschreibung**

Familie Rosacea: mehrjährige, Ruten bildende Pflanze. Liebt Sonne und trockene Böden, Waldrand. Der Stängel ist dornig-stachelig, gelblich-grün, leicht verholzend. Die Blätter sind leicht gezackt, flach, zart an der Oberseite, an der Unterseite stachelig. Die Blüten sind weiss, die als Früchte bezeichneten Samenstände sind himbeerrot und aromatisch.



### **Analytik**

Salicylate, Resveratrol (Phytoöstrogen), omega-3-Fettsäuren, Anthocyane, Flavonole, Linolensäure, Kämpferol und Quercetin, Mineralien.

### **Gesamtinformation**

Nährend, beruhigend, schön, wehrhaft.

### **Erfahrung**

Zentrierende, nährende beruhigende Pflanze. Sehr günstig bei trockenen, angespannten, überaktiven Frauen; bei frühen Wehen, bei wenig Milchbildung. In Studien wurden tumorhemmende, antibiotische und angstlösende Wirkungen belegt, allgemein werden darmregulierende, entzündungshemmende, entspannende und entgiftende Wirkungen beschrieben.

### **Vorsicht**

Keine Einschränkungen bekannt.