



**NATURPARK**  
SAUERLAND ROTHARGEIRGE

# Heidelbeere

(*Vaccinium myrtillus*)



## SNACK

*Was könnte schöner sein, als während oder nach einer langen Wanderung einen kleinen Snack zu genießen? Die perfekte Wahl: Saftige Heidelbeeren!*



©VDN-Fotoportal/Brezina Peter

## BEEREN

Dieser Zwergstrauch wird höchstens kniehoch. Er hat kleine, eiförmige Blätter und grüne Zweige. Im Sommer blüht er mit weißen, kugelförmigen Blüten und trägt runde, dunkelblaue Beeren.

## HALBSCHATTEN

Sie kommt vor allem in Fichten- und Kiefernwäldern vor. Sie bevorzugt halbschattige Standorte, z. B. an Waldrändern. Aber auch in Mooren und Heiden ist sie häufig anzutreffen. Auch im Naturpark kommt sie flächendeckend vor. Als Beispielstandort sind die Heideflächen am Kahlen Asten zu nennen. Aber auch in den Naturschätzen Niederwälder bei Visbeck, Niedersfelder Hochheide, Hilmesberg, Schwarzbachtal, Gambach und Hirtenwiese, Schanze, Hoerre, Trupbacher Heide und im Orlebachtal können die Beeren gefunden werden.

## SYMBIOSE

Um ausreichend Nährstoffe zu erhalten, geht die Heidelbeere eine Partnerschaft mit einem Pilz ein! Der so genannte Mykorrhizapilz ist mit den Wurzeln der Heidelbeere verbunden und erleichtert der Pflanze die Nährstoffaufnahme. Im Gegenzug erhält der Pilz Stärke von der Pflanze. Diese Partnerschaft mit gegenseitigem Nutzen nennt man in der Biologie „Symbiose“!

## VITAMINE

Die Heidelbeere lockt nicht nur Insekten an und dient vielen Tieren als Nahrung. Die süßsauerlichen Früchte sind im Sommer auch ein hervorragender Lieferant von Vitaminen wie A, B1 und B2 sowie Spurenelementen wie Kalzium, Magnesium und Eisen. In der Pflanzenheilkunde werden der Heidelbeere auch entzündungshemmende Wirkungen zugeschrieben.

## KONKURRENZ

Heidelbeeren sind anspruchslose Pflanzen, die auf kargen Böden in Wald, Heide und Moor gedeiht. Mit dem hohen Stickstoffeintrag in unseren Wäldern kommen Heidelbeeren schlecht zurecht. Konkurrenzpflanzen wie Brombeeren profitieren davon, wachsen schneller und nehmen der Heidelbeere das Licht. Auch der Waldumbau zu Mischwäldern führt zum Verschwinden dieser Art.



[www.npsr.de](http://www.npsr.de)

naturpark.sauerland.rothaargebirge

naturparksr



Ministerium für Umwelt,  
Naturschutz und Verkehr  
des Landes Nordrhein-Westfalen

