



## Heimische rote Beeren

Am besten regional und saisonal – Unsere heimischen roten Beeren sind äußerst gesund. Egal ob Erd-, Heidel-, Johannis-, Brom-, Stachel- oder Himbeere und auch (rote) Weintrauben und die sog. Apfelbeere (besser bekannt als Aronia): Sie alle sind reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, stärken so das Immunsystem und helfen der Verdauung. Teilweise hemmen sie schädliche Bakterien im Darm und in den Harnwegen. Und ganz nebenbei schmecken sie alle fantastisch.

Rote Beeren weisen einen relativ hohen Gehalt an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen (v.a. Eisen und Magnesium) auf. Auch die für die Verdauung wichtigen Ballaststoffe sind reichlich enthalten. Was die Beeren aber so besonders gesund macht, ist die Vielzahl unterschiedlicher sekundärer Pflanzenstoffe. Um genauer zu sein: Die Antioxidantien (die sog. „Fänger von freien Radikalen“). Zu diesen gehören u.a. Flavonoide (gehören zur Gruppe der Polyphenole); eine bestimmte Untergruppe davon sind die Anthocyane. Diese sind ursächlich für die rot bis blauschwarze Färbung der Beeren – abhängig vom jeweiligen pH-Wert. Polyphenole und Flavonoide im Allgemeinen können präventiv die Entstehung von Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Krankheitsbildern hemmen.

Übrigens: Aufgrund der hohen Anzahl von sekundären Pflanzenstoffen ist es der Wissenschaft bislang noch nicht gelungen, sämtliche Wirkungen und Verbindungen zweifelsfrei zu erforschen. Insbesondere können viele Daten an Zellen und Modellen nicht auf den Menschen übertragen werden, da die meisten Stoffe nach dem Essen nicht unverändert ins Blut gelangen. Die bisherigen Forschungsergebnisse deuten jedoch relativ eindeutig auf einen hohen gesundheitlichen Nutzen für den Menschen hin. So stellten beispielsweise Forscher an der Harvard School of Public Health in einer Beobachtungsstudie fest, dass drei Portionen Heidel- oder Erdbeeren pro Woche das Herzinfarktrisiko bei Frauen um rund 30% senken könnte – diese Aussage ist aber unter deutschen Wissenschaftlern umstritten. In einem sind sich die Experten aber einig: Gesunde Ernährung kann nur im Kontext einer insgesamt gesunden Lebensführung positive Effekte auf den Körper haben. Übertragen auf die roten Beeren heißt das: Täglich eine Handvoll rote Beeren kann sehr gesundheitsförderlich sein – aber dies allein nutzt weniger, wenn der Alltag von gesundheitsschädlichen Begleitumständen geprägt ist. Die schwarze Johannisbeere hat im Übrigen den „gesündesten“ Ruf unter den Beeren – wobei das noch nicht klinisch bewiesen ist. Sie enthält überdurchschnittlich viel Vitamin C, viel Vitamin E, viel Eisen, Kalium und Calcium. Heidelbeeren hingegen beinhalten sehr viel Vitamin E und Eisen. Bei Himbeeren müssen neben den Mineralstoffen (Magnesium, Phosphor, Eisen und Kalium) auch die Gerb- und Ballaststoffe erwähnt werden – dies macht die Himbeere zu einem Helfer der Verdauung, ähnlich wie die Brombeere. Für alle Botaniker, die es genau nehmen: Die Erdbeere ist eigentlich keine Beere im botanischen Sinne; sie gehört zu den Sammelnussfrüchten. Und die Himbeere ist eine Sammelsteinfrucht.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)