

## **BLAUBEEREN – SUPERSTAR**

Herz-Kreislauf, Blutgefäße, Diabetes, Netzhauterkrankungen, Gehirn-Nervenerkrankungen, Verbesserung des Gedächtnisses, Verbesserung der cognitiven Funktion des Gehirns, Muskelerkrankungen, Entzündungen, Krebs Vorbeugung und Therapie

Sie gehören zu den wertvollsten Früchten überhaupt.

Die säuerlich-süßen Beeren zählen zur Familie der Heidekrautgewächse. Je nach Region und Mundart werden sie Heidelbeeren, Blaubeeren oder Schwarzbeeren genannt. Die Kulturheidelbeere, die man jetzt überall kaufen kann, stammt ursprünglich aus den USA. Erst in den 20er-Jahren kamen die ersten Sträucher nach Deutschland. Bis es mit dem Anbau klappte, vergingen einige Jahre. Mit den wild wachsenden Blaubeeren aus dem Wald haben die Kulturheidelbeeren wenig zu tun. Es sind recht ungleiche Verwandte.

"Die Kulturheidelbeere ist größer und fester als die wilde Beere aus dem Wald. Außerdem hat die Kulturheidelbeere helles gelbliches Fruchtfleisch, kein rotes, und sie ist süßer und milder im Geschmack als die wilde, die doch recht sauer ist."

### **Die Farbe macht's ...**



Eines haben beide Heidelbeersorten gemeinsam: den bläulich-roten Farbstoff. Und der hat es in sich. Die Beeren besitzen viele wertvolle sekundäre Pflanzenfarbstoffe - die sogenannten Flavonoide. Zu denen gehören auch Anthocyane, das sind wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, die der Blaubeere ihren Namen geben.

"Der Farbstoff wirkt antioxidativ, das heißt, er fängt die freien Radikalen, denen wir alle täglich ausgesetzt sind, und macht sie unschädlich. Eine Reihe von Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes Mellitus, Arteriosklerose und Krebs stehen in Verbindung mit freien Radikalen. Man kann also sagen, je mehr dieser Anthocyane - also der Farbstoffe - man zu sich nimmt, desto besser ist es für die Gesundheit. Die Einnahme von Anthocyanen hilft Krankheiten gezielt vorzubeugen."

Christine Hinsky, Ernährungsberaterin, Klinikum Rechts der Isar, München

## **Blaubeeren helfen vorbeugend gegen Krankheiten**

Das US-Landwirtschaftsministerium hat untersucht, welche Obst- und Gemüsesorten am meisten in der Lage sind, die schädlichen freien Radikale zu absorbieren. Das Ergebnis: Die Heidelbeere ist die Königin der antioxidativen Früchte - weit vor Erdbeeren, Himbeeren oder Aprikosen.

Mehrere wissenschaftliche Studien sprechen dafür, dass Anthocyane auch einen positiven Effekt auf die Blutgerinnung haben. Das bedeutet, dass sie auch den Cholesterinspiegel im Blut senken.

Die Anthocyane können aber noch mehr: Sie wirken entzündlich. An der Universität Zürich wird unter der Leitung von Prof. Dr. Gerhard Rogler gerade untersucht, wie sich der Genuss von Blaubeer-Müsliriegeln auf entzündliche Darmkrankheiten wie zum Beispiel Colitis-Ulcerosa auswirkt.

## **Gut für die Nerven**



Auch dem Kopf helfen die Beeren auf die Sprünge. Im Gehirn bewirkt das Farbpigment eine ganze Menge: Forscher der Universität Cincinnati im US-Bundesstaat Ohio haben herausgefunden, dass sich die regelmäßige Einnahme von Blaubeersaft positiv auf die Gedächtnisleistung älterer Menschen auswirkt. Tests zeigten: die Probanden, die jeden Tag Blaubeersaft zu sich genommen hatten, waren leistungsfähiger, konnten sich mehr merken und ihre Stimmung hellte sich auf.

Die gefäßschützende Wirkung der Anthocyane ist seit Langem bekannt. An der Universität Regensburg haben Forscher am Lehrstuhl für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie herausgefunden, dass die Anthocyane außerdem in der Lage sind, Enzyme zu hemmen, die für den Abbau wichtiger Botenstoffe verantwortlich sind. Diese Botenstoffe - wie zum Beispiel Dopamin und Serotonin - leiten eine Information von einer Nervenzelle zur anderen, sind also sehr wichtig. Der Farbstoff sorgt dafür, dass die Enzyme die Botenstoffe nicht mehr so schnell abbauen können, und wirkt damit positiv auf den Gehirnstoffwechsel. Diese Wirkung könnte sich bei Krankheiten wie Depressionen und Parkinson als hilfreich erweisen, da man davon ausgeht, dass bei diesen Erkrankungen ein Mangel an Serotonin und Dopamin eine gewisse Rolle spielt, sagt Dr. Philipp Sand von der Universität Regensburg.

Neben den gesunden Anthocyanen enthalten die Blaubeeren auch noch viele Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C, E, B sowie Magnesium und Eisen.

### **Hausmittel Blaubeeren**

Die Heidelbeere ist auch eine Heilpflanze: In getrockneter Form hilft sie bei Durchfallerkrankung. In den Beeren sind Gerbstoffe, die sich positiv auf die Verdauungsorgane auswirken und stopfend sind. Man kann die getrockneten Beeren grammweise in der Apotheke kaufen:

"Bei Magen-Darm-Problemen wie Durchfall einfach drei bis vier Esslöffel der Beeren in kochendem Wasser ziehen lassen und den Sud nach circa zehn Minuten abgießen und über den Tag verteilt ein paar Gläser trinken."

Hat man kein Wasser zur Hand, kann man die getrockneten Früchte auch kauen.

Nach dem Kauf sollte man die Blaubeeren so rasch wie möglich essen, damit die Nährstoffe nicht verloren gehen. Am besten bewahrt man sie im Kühlschrank auf, dort halten sie ungefähr eine Woche. Man kann sie auch direkt nach dem Kauf einfrieren und bei Bedarf auftauen.