

Bad Homburg, den 20. September 2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Beeren für ein bärenstarkes Immunsystem

Die Zeit in der unser Immunsystem wieder stärker gefordert wird, steht unmittelbar vor der Tür. Wie immer umsorgt uns die Natur in dieser Jahreszeit mit jeder Menge essbarer Gesundheit. Vor allem die Beeren enthalten wunderbare Heilkräfte. Sie unterstützen das Immunsystem gegen Herzinfarkt, Arteriosklerose, Altersdiabetes, Krebs, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen sowie Augenerkrankungen.

Aber nicht nur die Beeren selbst sondern häufig auch ihre Blätter strotzen vor gesunden Stoffen. Sie enthalten nicht nur viele Vitamine und andere Mikronährstoffe sondern darüber hinaus hohe Anteile an sekundären Pflanzenstoffen, die therapeutisch hochwirksam sind. Diese Substanzen - vor zwanzig Jahren noch fast unbekannt - rücken zunehmend in den Mittelpunkt medizinischer Forschung. Derzeit geht man davon aus, dass mehr als Hunderttausend dieser Wirkstoffe in Pflanzen enthalten sind. Wir wissen heute, dass sie freie Radikale – das sind Sauerstoffmoleküle, die in zu großer Anzahl schädlich sind - neutralisieren, dass sie in verschiedenen Phasen der Entstehung von Krebszellen eingreifen und deren Wachstum hemmen, einer Thrombose neigung entgegensteuern, den Blutdruck regulieren, antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen, sowie einen Schutz vor der Ausbreitung von Viren, Bakterien und Pilzen bieten.

Brombeeren besitzen einen hohen Anteil an Flavonoiden, die das Abwehrsystem kräftigen. Die Blätter enthalten einen hohen Anteil an Gerbsäuren, die als Tee bei leichten Halsentzündungen und bei Durchfall helfen.

Schwarze Johannisbeeren enthalten Flavonoide die entzündungshemmend sind, bei Herz-Kreislaufkrankungen eingesetzt werden und dem Fortschreiten von Demenzerkrankung entgegenwirken sollen. Himbeeren bieten einen hohen Anteil an Ellagsäure. Dieser Pflanzenstoff hemmt das Krebswachstum und lässt die Stimmung steigen. Der aus den Blättern gewonnene Tee erleichtert den Geburtsvorgang und senkt Fieber. Frische Heidelbeeren regen durch ihre Pflanzenfarbstoffe die Verdauung an, getrocknete helfen bei Durchfall. Der in der Beere enthaltene Stoff Lutein soll bei Nachtblindheit helfen und vor der altersbedingten Makulardegeneration schützen. Holunder wirkt mit seinen Pflanzenstoffen und dem enthaltenen Cholin blutreinigend, entzündungshemmend und krampflösend. Preiselbeeren haben sich bereits aufgrund ihrer Farbstoffe und dem hohen Anteil an Salicylsäure einen Namen bei der Behandlung von Harnwegsinfekten gemacht.

Beeren schmecken also nicht nur köstlich und sind eine Gaumenfreude. Sie liefern eine große Portion Gesundheit automatisch mit. Und das ohne Risiken und schädliche Nebenwirkungen. Überraschen Sie ihre Familie in den nächsten Wochen also nicht nur mit wundervollen Beerenspeisen sondern gleichzeitig mit gesundem Wohlfühlgefühl. Egal ob morgens zum Frühstück als Beerenmüsli, mittags als Beeren-sorbet oder abends als traumhaft schmeckendes Beerendessert.

Ihre

Dr. Petra Bracht

