

# Das blaue Wunder

**ERNTEREIF**  
Kulturheidelbeeren gibt es schon jetzt, die wilden sind ab Juli reif

## Eine Frage der Farbe

■ Wie in der Heidelbeere sind auch in anderen Pflanzen sogenannte Anthocyane enthalten, Stoffe, die Blüten und Früchten ihre rote, blaue oder blauschwarze Tönung geben. Sie stecken vor allem in der Schale, teils auch im Fruchtfleisch. Als Faustregel gilt: **Je dunkler die Frucht, desto gesünder.** Empfehlenswert ist etwa die bei uns noch wenig bekannte Acai-Beere, eine Frucht der südamerikanischen Kahlpalme. Aronia (Apfelbeeren),

Brombeeren, Schwarze Johannisbeeren, Holunderbeeren, blaue Trauben, aber auch Auberginen enthalten ebenfalls viele Anthocyane. Bei **rotem Obst** wie Himbeeren, Erdbeeren, Kirschen, Blutorangen ist der Gehalt geringer, verglichen mit anderen Früchten aber noch immer hoch. Auch wenn es keine exakte Empfehlung gibt: Eine **Handvoll blauer Früchte pro Tag** tut der Gesundheit sicher gut!

Blaue Trauben



Brombeeren



Acai-Beere



Holunder



Saisonstart für die kleine Frucht mit der großen Wirkung: Die **HEIDELBEERE** gehört dank ihrer Farbstoffe zu unserem gesündesten Obst

**O**b pur, im Quark oder im Kuchen – Heidel- bzw. Blaubeeren schmecken in jeder Form. Wie schön, dass die kugelrunden Früchte, die je nach Region auch Schwarz-, Bick- oder Waldbeeren genannt werden, zusätzlich wahre Gesundheitswunder sind. Denn neben wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen enthalten sie viele Anthocyane – Pflanzenfarbstoffe, die den Beeren ihr spezielles Aussehen verleihen und erstaunlich vielen Krankheiten entgegenwirken. Besonders hoch ist der Anteil bei den Wildheidelbeeren, deren Genuss Zähne und Zunge blau färbt. Die größeren, süßeren Kulturheidelbeeren dagegen haben kein dunkles, sondern helles Fruchtfleisch, sind aber noch immer reich an Anthocyanen. Sieben gute Gründe, warum man täglich zu der blauen Beere greifen sollte:

**Sie senkt das Krebsrisiko** Wichtigste Ursache für Krebserkrankungen sind freie Radikale, die durch biochemische Prozesse im Körper entstehen. Sogenannte Antioxidantien, die hauptsächlich in Obst und Gemüse vorkommen, können die freien Radikale absorbieren und damit das Krebsrisiko mindern. Dazu zählen auch Anthocyane, die diesbezüglich über eine besonders hohe Kapazität verfügen. Die Heidelbeere gilt daher als Königin der antioxidativen Früchte.

**Sie beugt Diabetes vor** Einer der Schlüsselfaktoren für einen Typ-2-Diabetes ist Insulinresistenz. In einer aktuellen Studie an

übergewichtigen Diabetes-Risikokandidaten erhöhte der tägliche Verzehr von Heidelbeeren die Insulinsensibilität der Teilnehmer und verbesserte ihre Blutzuckerwerte. Gefährliche Entzündungsbotsstoffe, die vom Fettgewebe produziert werden und eine Insulinresistenz begünstigen, gingen zurück.

**Sie schützt vor Arteriosklerose** Heidelbeeren halten die Blutgefäße sauber: Die Anthocyane verhindern gefährliche Ablagerungen in den Arterien, die auf Dauer zur Gefäßverengung führen und Thrombosen, Schlaganfälle und Herzinfarkte auslösen können. Studien belegen zudem eine günstige Wirkung auf den Cholesterinstoffwechsel.

**Sie wirkt gegen Entzündungen** Ihr hoher Gehalt an Gerbstoffen macht die Heidelbeere zum idealen Entzündungshemmer. Gerbstoffe wirken adstringierend und keimtötend. In der Volksheilkunde werden etwa Zahnfleischentzündungen, Magen-Darm-Probleme, entzündliche Ekzeme und schlecht heilende Wunden mit Blaubeeren behandelt.

**Sie stärkt das Gedächtnis** Graue Zellen erleben ihr blaues Wunder: Mehrere Studien zeigen, dass ein täglicher Heidelbeer-Verzehr vor allem bei älteren Menschen die Gedächtnisleistung deutlich verbessern kann. Erklärung: Die Anthocyane unterstützen die Beseitigung biochemischer Abfallprodukte im Gehirn, regen die Bildung neuer Gehirnzellen an und befeuern die Informationsübertragung zwischen den Neuronen.

**Sie unterstützt den Gehirnstoffwechsel** An der Uni Regensburg entdeckten Forscher, dass Anthocyane den Abbau wichtiger Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin verlangsamen und so den Gehirnstoffwechsel positiv beeinflussen. Davon könnten Patienten mit Parkinson oder Depressionen profitieren, da diese Krankheiten mit Dopamin- oder Serotoninmangel in Verbindung stehen.

**Sie bekämpft Fettzellen** Laut einer aktuellen US-Studie können die Inhaltsstoffe von Heidelbeeren sogar Fett abbauen. Bei Versuchen an Mäusegewebe hatten sich nach der Zugabe entsprechender Pflanzenstoffe bis zu 73 Prozent der Fettzellen aufgelöst. Experten vermuten, dass ein ähnlicher Effekt auch beim Menschen möglich ist und Heidelbeeren die Bildung von Fettzellen verhindern könnten.

JUDITH HEISIG