

ORAC November 2012 - Hagebutten

ORAC, Humperdinck und die märchenhafte Gesundheit der Zellen

Ein Männlein hat uns heute zu beschäftigen, das auf einem Bein im Walde steht und ein purpurrotes Mäntelchen trägt. Richtig - wir sprechen von der Hagebutte, die der Dichter Hoffmann von Fallersleben 1843 in seinen Rätselliedern und 1893 der Komponist Humperdinck in seiner "Hänsel und Gretel-Oper" zum Volkslied-Helden machten.

Die Heckenrose - im Sommer voll zart duftender Blüten - entwickelt aus ihren Kelchblättern eine Frucht, die Hagebutte - einen Klassiker der Tees, Saucen und Marmeladen.

Mit rund 20 mal so viel Vitamin C als man sie in Zitrusfrüchten findet. Dazu reichlich Provitamin A, B-Vitamine, Lycopin, ein sekundärer Pflanzenstoff, der zu den Carotinoiden zählt, Mineralstoffen und den Spurenelementen Kupfer und Zink. Forscher stellten zudem vor Jahren entzündungshemmende Inhaltsstoffe im Fruchtfleisch fest - verantwortlich dafür ist das Galaktolipid, das aus einem Zuckeranteil und Fettsäuren besteht.

Diese gesunden Inhaltsstoffe spiegeln sich in den besonders hohen ORAC-Werten der Hagebutte. ORAC - das ist die neue Maßeinheit für den Zellschutz. Eine Abkürzung für "Oxygen Radical Absorption Capacity" - also die Fähigkeit von Lebensmitteln, freie Radikale zu neutralisieren. Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffmoleküle, die durch Stress, Umwelteinflüsse, Nikotin, Alkohol aber auch durch intensive Sonneneinstrahlung entstehen. Ihr Kennzeichen: Sie schädigen die Zellen - gut zu sehen am Alterungsprozess der Haut. Aber auch schwere Folgen sind zu befürchten: Krebs, Augenerkrankungen bis zu genverändernden Einflüssen.

Vitamine A, C, E und sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Polyphenole - die Klassiker unter den Antioxidantien - können vor diesen Schädigungen bewahren. 5000 ORAC- Einheiten pro Tag sollen es sein - raten Wissenschaftler, wie zum Beispiel Dr. Cornelia Friese-Wehr von der Joining HEALTH Medicare GmbH Frankfurt.

Feinschmecker bringen Gesundheit und Geschmack auf eine sehr gute Formel. In 100 Gramm der Hagebutten-Konfitüre des Hauses Maintal zum Beispiel sind im Durchschnitt 9.733 ORAC-Einheiten und in der Bio Variante 13.300 ORAC-Einheiten enthalten. Mit einem lecker belegten Brot also erreicht man bereits die Hälfte der täglich empfohlenen ORAC-Einheiten. Wem Joghurt besser in den Tag hilft: Naturjoghurt, ungesüßt, mit Hagebutten-Konfitüre - für den wird diese gesunde Startrampe in einen erfolgreichen Tag schnell unverzichtbar.

Hoffmann von Fallersleben würde mit diesen Erkenntnissen wohl seine Rätselantwort umdichten:

Das Männlein dort auf einem Bein
kann nur aus unser'm Maintal sein
Mit Vitamin und ORAC satt
macht's freie Radikale platt.

Für weitere Informationen:

Susanne Erb-Weber
ORAC-Info-Portal
Otto-Hahn-Str. 6
72555 Metzingen
Tel.: 07123/963824
Fax: 07123/969705
Email: Susanne.Erb-Weber@orac-info-portal.de