

Himbeeren - die roten Früchtchen aus der Apotheke der Natur

Selbst die Götter des Olymp sollen sie geschätzt haben: die Himbeeren, diese "Super Fruits", süß, reich an Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Antibiotisch, appetit-anregend und entwässernd wirken sie - und: sie stärken das Immunsystem. Ihr Gehalt an Flavonoiden sichern ihre antioxidative und blutreinigende Wirkung.

Dieses Vermögen stärkt die Zellen und sichert ihnen regenerative Kräfte. Eine Stärkung, die unbedingt notwendig ist, denn unter Stress und Nikotin, unter Alkohol, Ozon und Feinstaub leiden die Zellen und - begünstigt durch diese Umwelteinflüsse - werden freie Radikale produziert. Als Zwischenprodukte des Sauerstoffs fehlt den freien Radikalen ein Elektron, weshalb sie auf Raubzug gehen zu anderen Molekülen, um sich das fehlende Elektron zu holen - und wandeln auch diese Moleküle ebenfalls in freie Radikale um. Ein gefährlicher Kreislauf, der schnell die Zellen zerstört. Freie Radikale greifen wichtige Proteine des Stoffwechsels, Zellmembranen und sogar die Erbsubstanz an und sind verantwortlich für viele Gesundheitsprobleme des Skeletts, der Augen, der Gelenke bis zu Krebserkrankungen.

Der Körper hilft sich gegen freie Radikale selbst. Vorausgesetzt: Er hat Antioxidantien zur Verfügung. Antioxidantien helfen gegen freie Radikale und bieten Schutz. Die Wissenschaft hat für die notwendige Schutzmenge an Antioxidantien einen Messwert eingeführt: ORAC, ein Akronym, das für "Oxygen radical absorbance capacity" steht, für die Fähigkeit eines Nahrungsmittels also, freie Radikale zu absorbieren - also zu neutralisieren und damit unschädlich zu machen.

5000 - 7000 ORAC-Einheiten sind wissenschaftlich pro Tag empfohlen - Himbeeren bringen laut USDA-Liste als 100 Gramm-Tagesration bereits 4.882 ORAC mit. Mit Himbeeren ist gesunde Ernährung gleichzeitig ein besonders genussreiches Vergnügen. Dann natürlich verlocken auch Gelees, Kompotte, Marmeladen und Säfte zum Himbeeren-Genuss.

Seit langem spielt die Himbeere übrigens bereits eine bedeutende Rolle in der traditionellen Medizin. Und in der chinesischen Medizin wird die kleine rote Frucht als wirksames Anti-Aging-Mittel gehandelt.