

ORAC Juli 2012

## **An der schönen blauen Beere**

tiefblau sind sie - und hoch gesund - die Blaubeeren. Kenner suchen und finden sie im Wald und auf der Heide. Darum werden sie als typisches Heidekrautgewächs mit zweitem Namen auch Heidelbeeren genannt - die Österreicher suchen und genießen sie als Schwarzbeere.

Es sind bemerkenswerte Beeren. Die kraftvolle Spuren hinterlassen. Wobei hier nicht die tiefblauen Spritzer auf weißen Hemden gemeint sind - sondern das Wohlbefinden, das sich nach dem Genuß der Beeren einstellt. Das hat natürlich beste Gründe - denn unter sämtlichen heimischen Früchten haben die Blaubeeren einen besonders hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, somit an natürlichen Antioxidantien. Die Blaubeeren haben sich als wirkungsvolle Cholesterinsenker bewiesen, wirken durch einen besonders hohen Gehalt an Anthocyanen gegen Makuladegeneration, grauen und grünen Star und Herzerkrankungen.

Der Autor Steven Pratt bezeichnet in seinem Buch " Superfoods - 14 Lebensmittel, die Dein Leben ändern" die Blaubeere als das gesündeste Lebensmittel überhaupt. Wenn also Deutschland je in einer TV-Sendung " die Superfrucht" sucht - die Heidelbeere ist ein ernsthafter Anwärter auf den Platz eins auf dem Siebertreppchen.

Vor allem auch deshalb: Wir alle leben voll im Stress, meist in der Nähe von Nikotin - aktiv oder passiv - immer in der Nähe von Feinstaub, häufig einer Ozonbestrahlung ausgesetzt - da bilden sich schnell freie Radikale, Zellmissbildungen also, die auf Grund von unfertigen Molekülen gesunde Zellen angreifen. Freie Radikale sind mitverantwortlich für viele ernsthafte Krankheiten. Eher harmlos ist die schneller alternde Haut. Aber auch Krebs, Zucker, sogar Veränderungen im Erbgut können die schlimmen Folgen sein.

Der Körper ist in der Lage, sich selbst zu helfen - mit der Unterstützung von Antioxidantien. Sie machen die Zellen besenrein, in dem sie freie Radikale neutralisieren. Antioxidantien befinden sich in vielen Lebensmitteln - warum die Heidelbeere weit an der Spitze liegt, ist schnell erklärt: Wissenschaftler haben den Wert des Gehaltes an Antioxidantien erkannt, ihn gemessen und ihn tabellarisch erfasst: Welches Lebensmittel bietet wieviel Antioxidantien? Den Wirkungswert haben sie ORAC genannt - eine Abkürzung, die die Fähigkeit, freie Radikale zu neutralisieren, beschreibt: Oxygen radical absorbance capacity.

Und natürlich haben die Wissenschaftler auch festgestellt, wieviel ORAC-Einheiten der Körper täglich benötigt, um ausreichenden Schutz gegen Freie Radikale zu haben: 5000 ORAC sind es.

Zum Nachrechnen: 100 Gramm frische Blaubeeren haben bereits 2.400 ORAC. Getrocknet übertreffen sie sich selbst mit 6.377 ORAC. Und wer wilde Blaubeeren, die Selbstgepflückten also, trocknet, der hat mit 9.621 ORAC fast zwei Tagesrationen auf dem Küchentisch. Müsli oder Joghurt dazu - eine besonders genussreiche Art, strahlend saubere Zellen zu bekommen.