

Bad Homburg, den 2. Mai 2011

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

## Erdbeeren – eine geballte Ladung Gesundheit

Auch wenn die Erdbeere eigentlich gar keine Beere ist, sondern als Sammelnuss zu den Rosengewächsen gehört, ist sie im Mai die begehrteste Obstsorte überhaupt. Der Duft und die rote Farbe verlocken zu sehr. Das besondere Aroma hat diese Frucht den in ihr enthaltenen aromatischen Ölen zu verdanken, die besonders intensiv sind, wenn sie am Morgen geerntet wird. Die Öle wirken verdauungsfördernd, antibakteriell und regen den Appetit an. Sekundäre Pflanzenfarbstoffe, so genannte Polyphenole, sorgen nicht nur für die herrlich rote Farbe sondern wirken zugleich entzündungshemmend, vernichten unerwünschte Krankheitskeime und unterstützen so die Arbeit unseres Immunsystems.

Am besten ernten Sie Ihre Erdbeeren direkt auf dem Feld eines Biobauern. Suchen Sie sich die Früchte im vollsten roten Farbton aus, denn Erdbeeren können nicht mehr nachreifen. Bemerkenswert ist, dass diese frischen Beeren eine extrem hohe Menge an Vitamin C enthalten, wesentlich mehr als Zitronen oder Orangen. Interessant für Schmerzpatienten ist das deswegen, weil Vitamin C das Reparaturvitamin für Fasien und Bindegewebe ist, diese flexibler macht, wodurch Schmerzen reduziert werden. Darüber hinaus ist Ascorbinsäure, die chemische Bezeichnung für Vitamin C, an über fünfhundert weiteren Stoffwechselprozessen beteiligt und unterstützt außerdem einen rascheren Fettabbau. Optimaler Weise liegt es sogar in Kombination mit Vitamin E vor, das ebenfalls in dieser Frucht vorhanden ist und den Zellalterungsprozess verlangsamt.

Doch das ist lange noch nicht alles. Es geht weiter mit einem beeindruckenden Gehalt an Elektrolyten. Insbesondere das enthaltene Zink, Mangan, Eisen und Kalium ist wertvoll für unsere Gesundheit. Zink reguliert die verschiedensten Hormone unseres Körpers, ist unerlässlich für die Abwehr und schleust giftige Substanzen wie beispielsweise Blei und Cadmium aus dem Körper hinaus. Mangan ist ein notwendiger Schutz vor freien Radikalen, an der Bildung verschiedener Enzyme beteiligt und dadurch unentbehrlich für unseren Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Interessant ist auch der recht hohe Eisengehalt, der wiederum durch die Kombination mit Vitamin C eine hervorragende Eisenquelle, für all diejenigen die an Eisenmangel leiden, darstellt. Das enthaltene Kalium wirkt lästigen Wassereinlagerungen entgegen und damit auch den mit dadurch bedingten geschwollenen Beinen. Es reguliert unseren Wasserhaushalt und unterstützt die Arbeit von Herz und Muskulatur. Dazu kommen noch Gerbstoffe, die für ein festes und gesundes Zahnfleisch sorgen und zusätzlich noch den Cholesterinhaushalt regulieren.

Leider gibt es auch Menschen die allergisch auf Erdbeeren reagieren. Der Grund können die Gerbstoffe oder der hohe Histamin-Anteil sein. Eine weitere Möglichkeit ist die Reaktion auf mit Pestiziden gespritzte Ware. Da diese Pestizide eine große Gefahr für unsere Gesundheit darstellen ist es ratsam, wie auch bei Früchten, Salaten und Gemüse allgemein, sich nur Erdbeeren aus kontrolliert biologischem Anbau zu gönnen. Denken Sie daran, dass gerade diese Früchte möglichst frisch verzehrt werden sollten, denn die wertvollen Vitamine verflüchtigen sich leider in Windeseile. Wenn Sie Erdbeeren lagern wollen, so sollten Sie das im Gemüsefach ihres Kühlschranks tun, allerdings maximal für zwei Tage.

Ein Kilo von dieser Frucht ist leicht verzehrt. Im wahrsten Sinne des Wortes, denn Erdbeeren enthalten außer einer hohe Menge an Wasser, nur wenige Kalorien. Sie locken also nur wenig Insulin. Auch bei großen Mengen bleiben sie schlank.

Eine gesunde Woche wünscht

Ihre Dr. Petra Bracht

*Dr. Petra Bracht*

