

# Heidelbeerextrakt

## Beeren in rot und blau - die Anthozyane

Die natürlichen Farbstoffe in Beeren gehören zur großen Gruppe der Polyphenole oder Gerbstoffe. Viele pflanzliche Phenole sind als gesundheitsfördernde Substanzen bekannt. Eine Hauptrolle dabei spielen Anthozyane, die Farbpigmente in blauen und roten Früchten. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen werden ihnen Schutzwirkungen vor degenerativen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Gelenke, der Augen, der Haut oder der Nieren zugeschrieben. Dies beruht auf ihrem antioxidativen Potenzial, also der Fähigkeit freie Radikale im Körper zu binden. Freie Radikale, die durch Strahlung und chemische Substanzen sowie bei vielen Stoffwechselfunktionen im Körper entstehen, greifen die Körperzellen an und verursachen neben dem natürlichen Alterungsprozess auch Krankheiten verschiedener Organe. Freie Radikale gelten auch als auslösender Faktor für Krebs.

Beeren zeichnen sich aber noch durch weitere gesunde Inhaltsstoffe aus. Sie enthalten teilweise sehr viel Pektin, das heilsam und wohltuend für Magen und Darm ist. Ein hoher Gehalte an Vitamin C ist ein bekannter Gesundheitsfaktor, der nicht genug geschätzt werden kann. Die vielen Fruchtsäuren und Fruchtzucker erfrischen und beleben und tragen zum Wohlgeschmack bei.

## Heidelbeere oder Blaubeere

Die Heidelbeere oder Blaubeere (*Vaccinium myrtillus*) ist ein bis ca. 50 cm hoch werdender, anspruchsloser Zwergstrauch, der in lichten Nadelwäldern, Heiden und Mooren Mittel- und Nordeuropas beheimatet ist. Heidelbeersträucher bedecken mancherorts den gesamten Waldboden. Die kleinen Beeren mit blauen, oft weiß bereiften Schalen und violetter Fruchtfleisch werden von Juli bis September reif. Sie färben Hände und Zähne intensiv dunkelblau. Verwechseln kann man die Heidelbeere mit der etwas größeren, wenig schmackhaften Rauschbeere (*V. uliginosum*), deren Fruchtsaft aber hell und nicht färbend ist.

Zur Kultur wird die aus Nordamerika stammende, bis 2 m hohe Strauchheidelbeere *V. corymbosum* angebaut. Ihr Ertrag ist höher, ihre Beeren sind größer und beim Transport haltbarer als Wildheidelbeeren. Allerdings ist das Fruchtfleisch der Kulturheidelbeere nicht blau oder schwarz sondern farblos und hat einen weniger ausgeprägten Geschmack. Die Verkaufsware für Kuchen, Saft und Frischverzehr stammt teils aus Wildsammlung in Osteuropa und unseren Nachbarländern, teils aus Kultur.

Die Früchte der Heidelbeere haben es in sich, was gesunde Inhaltsstoffe angeht. Sie enthalten Fruchtsäuren, Invertzucker und Pektine, die wertvollen Anthozyane und Flavonoide, darunter das Quercetin, entzündungshemmende Gerbstoffe und die Aminosäure Tryptophan, die beim Einschlafen hilft.

Heidelbeerfrüchte werden sogar medizinisch genutzt. Sie werden gegen Durchfallerkrankungen und zur Verbesserung der Sehleistung bei Nacht eingenommen. Äußerlich wirken sie gegen Entzündungen und tragen zur Wundheilung bei.

## Heidelbeerextrakt ist ein Bioflavonoid

Heidelbeerextrakt ist ein Bioflavonoid mit antioxidativer Wirkung und vielen weiteren gesundheitlich wertvollen Eigenschaften.

Die natürlichen Farbstoffe in Beeren gehören zur großen Gruppe der Polyphenole oder Gerbstoffe. Viele pflanzliche Phenole sind als gesundheitsfördernde Substanzen bekannt. Eine Hauptrolle dabei spielen Anthozyane, die Farbpigmente in blauen und roten Früchten. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen werden ihnen Schutzwirkungen für viele Zellen des menschlichen Körpers zugeschrieben. Dies beruht auf ihrem antioxidativen Potenzial, also der Fähigkeit freie Radikale im Körper zu binden. Freie Radikale, die durch Strahlung und chemische Substanzen sowie bei vielen Stoffwechselfunktionen im Körper entstehen, greifen die Körperzellen an und verursachen neben dem natürlichen Alterungsprozess auch Krankheiten verschiedener Organe. Beeren zeichnen sich aber noch durch weitere gesunde Inhaltsstoffe aus. Sie enthalten teilweise sehr viel Pektin, das heilsam und wohltuend für Magen und Darm ist. Ein hoher Gehalt an Vitamin C ist ein bekannter Gesundheitsfaktor, der nicht genug geschätzt werden kann.

Heidelbeeren enthalten hohe Mengen an Gerbstoffen, vorwiegend Catechingerbstoffe, sowie andere pflanzliche Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel Fruchtsäuren und Flavonoide. Sie haben außerdem einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C (Ascorbinsäure). Die Wirkung der Heidelbeere beruht jedoch vor allem auf dem Gerbstoffgehalt der Pflanze. Gerbstoffe werden verwendet, um Blutungen zu stillen und Wunden sowie Entzündungen der Haut oder Schleimhäute zu behandeln. Zusätzlich wirken Gerbstoffe leicht antibakteriell und leicht schmerzlindernd (anästhesierend) und können Durchfallerkrankungen entgegen wirken.

## **Gesunde Inhaltsstoffe**

Die Früchte der Heidelbeere haben es in sich, was gesunde Inhaltsstoffe angeht. Sie enthalten Fruchtsäuren, Invertzucker und Pektine, die wertvollen Anthozyane und Flavonoide, darunter das Quercetin, entzündungshemmende Gerbstoffe und die Aminosäure Tryptophan, die beim Einschlafen hilft. Heidelbeerfrüchte werden sogar medizinisch genutzt. Sie werden gegen Durchfallerkrankungen und zur Verbesserung der Sehleistung bei Nacht eingenommen. Äußerlich wirken sie gegen Entzündungen und tragen zur Wundheilung bei.

Zahlreiche Studien beweisen die sehr wirkungsvolle antioxidative Aktivität der Anthocyanoside aus Heidelbeerextrakt (bilberry), der einer der am meisten verwendeten Nahrungsergänzungen weltweit geworden ist, um eine normale Sehfähigkeit aufrechtzuerhalten, die Mikrozirkulation im Auge zu verbessern und um die visuelle Müdigkeit zu lindern.

Nahrungsergänzungen mit Heidelbeerextrakt (*Vaccinium myrtillus fructus*) verbessern die nächtliche Sehschärfe, ermöglichen es, sich schneller an die Dunkelheit zu gewöhnen und schneller das Sehvermögen nach einer Blendung wiederherzustellen.

Die antioxidativen Bioflavonoide (die Anthocyanoside), die die Heidelbeere enthält, helfen dem Organismus, genügend Rhodopsin (ein unerlässliches Protein für das nächtliche Sehvermögen) zu synthetisieren, das Augengewebe vor Lichtexposition (einschließlich der von Bildschirmen vom Fernseher und vom Computer!) zu schützen und den Blutkreislauf in den Mikrokapillaren, die das Auge durchziehen, zu verbessern.