

## Information „Beerenobst“

Dass Obst, also auch Beeren, bekanntlich viele Vitamine enthält und unbedingt Teil deiner gesunden Ernährung sein sollte ist dir sicher bekannt. Speziell Beerenobst hat aber noch viel mehr drauf als ein reinere Vitaminlieferant zu sein oder eine köstliche Bereicherung deines Speiseplans. Einige Vertreter der Gattung haben ganz besondere Vorzüge, besonders in gesundheitlicher Hinsicht. Hier findest du die wichtigsten Eigenschaften übersichtlich aufgelistet.

Sorte	Inhaltsstoffe	gesunde Wirkung
Blaubeere/Heidelbeere	Vitamin C, Vitamin E, Betacarotin, Eisen, Kalium, Natrium, Zink, Folsäure,, Pektin, Quercetin, Zitronensäure, Anthocyane	blutbildend, entzündungshemmend, blutdrucksenkend, gegen Durchfall, Magenschmerzen und Blasenschwäche
Brombeere	Vitamin A, Kalzium, Eisen, Magnesium, Ellagsäure	blutdrucksenkend, entgiftend, krebshemmend, gut für Haut, Netzhaut und Schleimhäute
Eberesche	Vitamin A, Vitamin C, Gerbstoffe, Pektin, Sorbit	antioxidativ, verdauungsfördernd, entzündungshemmend, wohltuend für Magen und Darm
Erdbeere	Vitamin C, Flavonoide, Gerbstoffe, Salicylsäure, Kalzium, Kalium, Kupfer, Eisen, Zink, Folat	stoffwechselanregend, gegen Durchfall, Rheuma und Gicht
Hagebutte	Vitamin C, Pektin	abwehrstärkend, antioxidativ, entzündungshemmend, verdauungsfördernd
Himbeere	Vitamin A, B-Vitamine, Vitamin C, Rutin, Biotin, Eisen, Kalium, Magnesium, Ellagsäure	blutreinigend, fiebersenkend, krebsschützend, knochenbildend, verdauungsfördernd, unterstützend bei Magen-Darm-Katarrhen
Holunderbeere	Anthocyane, ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide	gegen Rheuma und Gicht, Schutz für das Herz-Kreislauf-System, der Gelenke, Augen, Haut und Nieren, Stärkung bei fiebrigen Erkrankungen
Johannisbeere	Vitamin C, Eisen, Kalzium, Kalium, Pektin, Phosphor, Silizium, Zitronensäure	antibakteriell, entgiftend, harntreibend, immunsystemstärkend, gegen Gicht und Rheuma
Preiselbeere	Vitamin A, Vitamin C, Betacarotin, Eisen, Kalium, Magnesium, Natrium, Arbutin, Pektin, Flavonoide	cholesterinsenkend, verdauungsfördernd, antiviral, antibakteriell, antifungizid, gegen Durchfall, Harnwegsinfekte, Gicht und Rheuma
Sanddorn	Vitamin C, Quercetin	pharmazeutische Verwendung bei Hautschäden durch Verbrennung und Sonnenbrand
Stachelbeere	B-Vitamine, Vitamin C, Pektin, Silizium, Kalzium, Kalium, Magnesium, Zitronensäure	entwässernd, verdauungsfördernd, kräftigend für Haare und Nägel