

BEWÄHRTES AUS DER NATUR *Brombeere*

Beerenstark *und widerspenstig*

Die süß-sauren Früchtchen werden jetzt reif



*Es ist eine Art Hassliebe, denn die
Brombeere verlangt dem Gärtner einiges ab,
bis er sie endlich ernten kann.*

Kuren mit Frischpflanzensäften

FOLGE 8 FRAUENGESUNDHEIT

Aktiviert und gleicht aus

Die Doppelbelastung von Frauen durch Beruf und Familie fordert ihren Tribut. Immer mehr Frauen klagen infolge von Zeitdruck und Dauerstress über Erschöpfung, Schlafmangel, Depressionen und Überlastung. Sanfte natürliche Helfer sind die Pflanzenstoffe von Zinnkraut und Schafgarbe, die zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.



Von der Blüte zur Frucht. Brombeeren, das sieht man an den fünf weißen Blättern, sind Rosengewächse.

Neulich in meinem Garten: Quasi über Nacht hatte sich vom Nachbargrundstück aus ein Brombeerstrauch eingeschlichen. Mal ein paar Tage nicht so genau hingesehen, und nun war das Ding schon über zwei Meter hoch. Unglaublich! Gerade eben konnte ich verhindern, dass der Strauch den Zierapfelbaum komplett überwucherte und erdrosselte. Aber es war ein harter Kampf. Fiese Stacheln mit Widerhaken bohrten sich in die Haut und hinterließen lange, schmerzhaft Kratzer.

Zudem sei erwähnt, dass auch die Wurzeln des Strauchs widerspenstig sind und sich in einem Irrsinnstempo ausbreiten. Brombeeren bilden eine erfolgreiche Allianz mit den Brennnesseln: Was die eine Pflanze nicht wegstecken kann, das nesselst die andere kurzerhand aus dem Weg. Das liegt daran, dass beide Pflanzen unter Stickstoff, der heutzutage oft in viel zu starker Konzentration im Boden ist, extrem gut gedeihen. Da haben viele andere Gewächse kaum eine Chance.

Aber genug geschimpft. Denn sowohl die Brombeeren als auch die Brennnesseln haben viele gute Eigenschaften. Heute nehmen wir die Brombeere unter die Lupe – schließlich können die leckeren Früchte jetzt endlich geerntet werden. Man kann sie direkt vom Strauch essen oder sie zu Gelee, Saft oder Likör verarbeiten. Auch einfrieren lassen sie sich,

sodass man im Winter noch ein paar Extra-Vitamine im Gefrierschrank hat. Davon besitzt die Brombeere nämlich so einige. Der Gehalt an Provitamin A gehört zu den höchsten unter den Beerenfrüchten. Der Körper wandelt den Stoff in Vitamin A um, welches wichtig für die Augen ist. Zudem steckt in Brombeeren viel Vitamin C – 21 Milligramm pro 100 Gramm. Diese Menge deckt etwa 1/5 des Tagesbedarfs eines Erwachsenen. Auch einige Vitamine der B-Gruppe, die an vielen Stoffwechselfunktionen beteiligt sind, sowie Vitamin E, das vor Zellschädigungen schützt, sind enthalten.

Wichtig für Gehirn und Nerven

Brombeeren weisen zudem die wichtigen Mineralstoffe Eisen, Mangan und Magnesium auf. Mit 125 Gramm Brombeeren kann man seinen Tagesbedarf an Mangan und Magnesium bereits decken. Ersteres ist wichtig für Gehirn und Nerven, Letzteres für Knochen, Herz und Muskulatur.

Die Geschichte der blauschwarzen Frucht ist lang. Schon in der Antike galt die Brombeere – allerdings eher ihre Blätter – als Heilpflanze. Der griechische Arzt Dioskurides (1. Jahrhundert) empfahl, die Blätter des Strauchs zur Kräftigung >



ZUTATEN

100 g Bio-Brokkoli, 100 g Bio-Gurke,
1 Bio-Apfel, 15 ml Zinnkrautsaft,
15 ml Schafgarbensaft

ZUBEREITUNG

Den Brokkoli, die Gurke und den Apfel waschen, zerkleinern und alles im Mixer pürieren. Den Zinnkraut- und Schafgarbensaft einrühren und alles gut mischen. Den Smoothie kühl stellen und vor dem Essen oder anstatt einer Mahlzeit in kleinen Schlucken kauend trinken.

13 WEITERE SAFTKUREN FINDEN SIE HIER



Gesund und fit durch
Heilpflanzen-säfte
Die Heilkraft der Natur nutzen

Peter Emmrich: Das neue Buch
über Frischpflanzensäfte, 110 Seiten,
14,95 €, ISBN 978-3-935407-66-3.
In Ihrem Reformhaus oder online bestellen:
WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE



Der große Kindervital® Malwettbewerb

Mach mit und gewinne einen von
10 Tagesausflügen für Deine Familie
in einen Freizeitpark Deiner Wahl!

Weitere Infos findest Du unter
www.salus.de/malwettbewerb

Viel Glück!



**Mit Calcium
und Vitamin D3
für Kinder ab 3
Jahren**



REZEPT FÜR BROMBEEERGELEE

Süßes aus Früchten

Selbst gemachtes Brombeergelee ist etwas Feines. Dazu zunächst **500 g Brombeeren** sammeln, waschen und in einen Topf geben. **500 g Äpfel** waschen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Die Schale sollte man auch wegen der gesunden Inhaltsstoffe dranlassen. **1 EL Zitronensaft** hinzufügen und alles aufkochen. So lange köcheln, bis die Äpfel schön weich sind. Dabei immer wieder rühren. Anschließend das gekochte Obst durch ein Mulltuch in einen Topf tropfen lassen.

500 g Rohrzucker und bei Bedarf **etwas geriebenen Ingwer** hinzufügen und alles unter Rühren zum Kochen bringen. Da ohne Gelierzucker gearbeitet wird, muss das Gelee länger gekocht werden. Etwa 45 Min. bis 1 Std. einplanen.

Ist es nach der Gelierprobe schön fest, kann es in saubere, abgekochte Gläser gefüllt und luftdicht verschlossen werden. Dazu stellt man die Gläser einfach für 15

Min. auf den Kopf. Fertig!

des Zahnfleisches zu kauen. Die Universalgelehrte Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) bezeichnete die Brombeerbblätter als blutstillendes Kraut. Sie wurden einfach auf offene Wunden und Geschwüre gelegt.

Das Wort Brombeere hat sich aus dem althochdeutschen Wort brämberi, Dorngebüschbeere oder Beere des Dornstrauchs, entwickelt. Aufgrund der Stacheln glaubt der Hobbygärtner sofort, dass es sich um ein Rosengewächs handelt. Das erkennt er zudem an den Blüten, die zwischen Mai und August erscheinen und fünf weiße bis rosafarbene Blätter haben. Kirschen und Erdbeeren haben auch solche Blüten, sagen Sie? Tja, auch sie sind Rosengewächse – nur ohne Stacheln. Schön, wenn eine Familie so viele unterschiedliche Mitglieder hat,

oder? Auch so manch friedliebende Tochter soll ja eine überaus stachelige Mutter haben ... Davon abgesehen: Wie vielen Rosen wurden auch den Kulturbrombeeren die Stacheln weggezüchtet. Hat der Gärtner sie im Beet, macht das Pflücken gleich viel mehr Freude. Ein Spalier ist hilfreich, damit die Pflanze eine Möglichkeit zum Ranken hat und er sie gleichzeitig besser im Zaum halten kann.

Brombeeren gibt es in der freien Natur

Ich sammle übrigens lieber Brombeeren am nahe gelegenen Bahndamm. In diesem Jahr werde ich zum Pflücken außerdem dicke Handschuhe mitnehmen. Das habe ich mir fest vorgenommen. **abe**



Siegfried Bäuml.
Facharzt für Allgemein-
medizin in der Buchinger-
Klinik am Bodensee sowie
Autor von »Heilpflanzen-
praxis heute«



EXPERTENTIPP

» Brombeerblätter gegen Durchfall

Brombeerblätter enthalten Gerbstoffe, welche an den Schleimhäuten adstringierend und in Folge antidiarrhoisch – das heißt gegen Durchfall – wirken. Ein Tee lässt sich gut bei unspezifischen akuten Durchfallerkrankungen wie Reise- und Sommerdiarrhöen einsetzen. Aber auch bei leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut ist eine Anwendung mit gutem Effekt möglich, auch zum Gurgeln. Für die Zubereitung eines Tees werden zwei

Teelöffel (1 TL entspricht etwa 0,8 Gramm) der fein zerschnittenen Brombeerblätter mit einer Tasse Wasser kochend übergossen und 10 bis 15 Minuten ziehen gelassen. Mehrmals täglich eine Tasse zwischen den Mahlzeiten trinken. Ein überliefertes Anwendungsgebiet ist außerdem Heiserkeit – hier wird mit Brombeersaft gegurgelt, und anschließend wird er getrunken. In dieser Form eignet er sich auch zur Behandlung von Halsschmerzen.



1



2



3



4

Leckeres aus der blauschwarzen Beere

SÄFTE, TEES UND MARMELADEN

- 1 **Eden »Brombeersaft«:** Ein vollfruchtiger, basischer Presssaft aus sonnengereiften, erntefrischen Brombeeren. www.eden.de
- 2 **Salus »Brombeerblätter Tee«:** Enthält keine Reizstoffe, ist sehr bekömmlich und kann sogar abends getrunken werden. www.salus.de
- 3 **Voelkel »Rote Beeren Multi«:** Fruchtiger Direktsaft aus roten Trauben, Erd-, Heidel- und Brombeeren. www.voelkeljuice.de
- 4 **Zwergenwiese »Fruchtgarten Brombeere-Apfel«:** Leckerer Fruchtaufstrich – demnächst mit 100 Prozent Brombeeren aus deutschem Bio-Anbau. www.zwergenwiese.de

Für Aufbau, Energie und Kräftigung



MOLAT ist das bewährte ganzheitliche Energiedepot aus hochwertigen Zutaten natürlichen Ursprungs. Mit Nähr- und Wirkstoffen in konzentrierter Form.

- Natürliche Nährstoffe in allen Aufbauphasen
- Für sportliche Leistungen
- Vitalstoffe auch für den älteren Menschen



MOLAT – Das Energie-Depot

DR.GRANDEL

Augsburg · Germany
dialog@grandel.de · www.grandel.de