

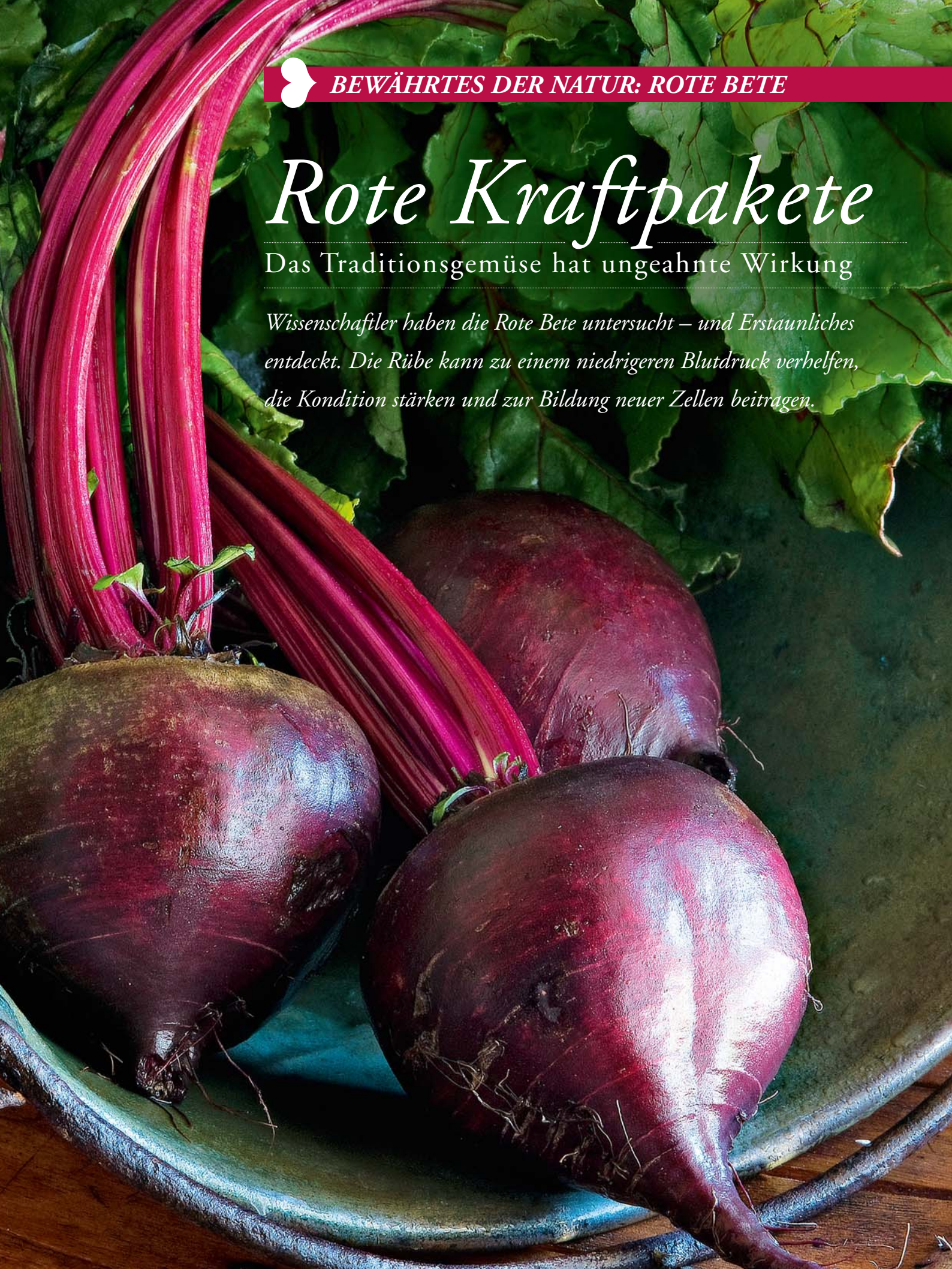


BEWÄHRTES DER NATUR: ROTE BETE

Rote Kraftpakete

Das Traditionsgemüse hat ungeahnte Wirkung

Wissenschaftler haben die Rote Bete untersucht – und Erstaunliches entdeckt. Die Rübe kann zu einem niedrigeren Blutdruck verhelfen, die Kondition stärken und zur Bildung neuer Zellen beitragen.



Ach, wie schön wäre es, wenn alles im Leben so leicht ginge wie im Comic: Asterix musste einfach nur einen kleinen Schluck seines Zaubertranks zu sich nehmen, um zu Superkräften zu gelangen. Das Rezept? Streng geheim! Könnte eine Zutat Rote Bete gewesen sein? Denn die verleiht zwar keine Superkräfte, entfaltet jedoch eine Wirkung, die selbst Wissenschaftler überrascht.

So fanden Forscher an der britischen Universität Reading in einer Studie heraus, dass das Gemüse aktiv den Blutdruck senken kann. Die 18 gesunden, männlichen Probanden nahmen je einmal 100, 250 oder 500 Gramm Rote-Bete-Saft und einmal 500 Milliliter Wasser als Kontrolle zu sich. Die Wirkung: Bereits nach 90 Minuten nahm sowohl der systolische als auch der diastolische Blutdruck signifikant ab. Die größte Wirkung entfaltete sich nach zwei bis drei Stunden: Da lag die Reduktion für den systolischen Blutdruck im Vergleich zur Kontrolle bei 13,1 mmHg (100 Gramm Rote-Bete-Saft), 20,5 mmHg (250 Gramm) und 22,2 mmHg (500 Gramm).

Auch wenn eine Studie mit so einer kleinen Anzahl von Studienteilnehmern und über einen so kurzem Zeitraum Rote-Bete-Saft noch nicht zum wirklichen Zaubertrank erklären kann, wirft sie doch ein neues Licht auf einen Stoff, der bisher durchweg schlecht wegkam: Nitrat. Es wird im Körper zu Nitrosaminen umgewandelt, welche als krebserregend gelten. Deswegen raten Experten auch davon ab, Rote-Bete-Saft gleich literweise zu trinken.

Geweitete Gefäße verbessern die Durchblutung

Die Wissenschaftler der britischen Studie schreiben dem Nitrat aber auch die blutdrucksenkende Wirkung zu: Das Nitrat, das sich vor allem in dem roten Saft der Knolle findet, wird im Körper zu einem Viertel in Nitrit umgewandelt, welches die Stickstoffbildung im Blut anregt – und Stickstoff weitet die Gefäße und sorgt so für eine bessere Durchblutung. Und das verbessert die Versorgung des ganzen Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen. Der amerikanische Forscher Gary Miller von der Universität Winston-Salem glaubt sogar, dass Rote Bete sich deswegen als Naturarznei gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz erweisen könnte. Und auch die sportliche Leistungsfähigkeit wird laut einer Studie der Universität Exeter in Großbritannien durch Rote Bete verbessert: Schon ein halber Liter Rote-Bete-Saft täglich half in der dortigen Studie sogar chronisch Lungenkranken, ihre Ausdauer um 15 Prozent zu



silicea

das Multitalent

- strafft die Haut
- kräftigt das Haar
- festigt die Fingernägel
- stärkt das Bindegewebe



Original silicea Balsam. Wirkstoff: Kieselsäuregel mit gefälltem disperskolloidalem Siliciumdioxid. Traditionell angewendet: innerlich zur Vorbeugung von brüchigen Fingernägeln und Haaren, zur Kräftigung des Bindegewebes; äußerlich bei umschriebenen lokalen Reizzuständen der Haut. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung.

N. 02/13

Merkzettel für Ihren nächsten Reformhausbesuch

silicea

das Multitalent

- strafft die Haut
- kräftigt das Haar
- festigt die Fingernägel
- stärkt das Bindegewebe





TIPPS & INFORMATIONEN

Historisches zur Roten Bete

Die Rote Bete war ursprünglich an den Küsten des Mittelmeeres zu Hause, ist aber mittlerweile in ganz Mitteleuropa verbreitet. Es gibt sie in tiefem Dunkelrot, aber auch als rosa, gelbe, weiße oder rot marmorierte Sorte. Das Wintergemüse lässt sich auch in ungünstigen Lagen leicht kultivieren und kann gut gelagert werden. Während früher hauptsächlich die Blätter der Pflanze gegessen wurden, ist es mittlerweile die rote Knolle. Diese wurde durch jahrhundertelange Züchtung von einer dünnen Wurzel zu der

uns bekannten runden Knolle. Die ersten Berichte über die Heilwirkung des Gemüses sind rund 2.500 Jahre alt und stammen von Griechen und Römern. Die gesundheitsfördernde Wirkung der Rübe beschrieb der berühmte Hippokrates, und der griechische Arzt Dioskurides verordnete im 1. Jh. n. Chr. in Essig eingelegte Rote Bete bei Hautentzündungen und Infektionskrankheiten. Um 1540 empfahl der Heilkundige Paracelsus die Rübe bei Blutkrankheiten und zur Steigerung der Abwehrkräfte.

steigern. So gehen einige Wissenschaftler inzwischen davon aus, dass die positiven Aspekte des Nitrats gegenüber den negativen überwiegen könnten. Wir raten zu Gemüse sowie Gemüseprodukten aus ökologischem Anbau, denn diese haben meistens einen geringeren und oft rein natürlichen Nitratgehalt, da Biobauern keinen Kunstdünger verwenden und in der Regel weniger düngen.

Ihre auffällige rote Farbe verdankt die Rote Bete dem Betanin, einem sekundären Pflanzenstoff. Betanin werden vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Experten gehen davon aus, dass sie einen

wichtigen Beitrag zum Schutz vor bestimmten Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leisten, bei der Stärkung der Abwehrkräfte helfen und als Zellschutz sowie gegen Infektionen und Entzündungen wirken.

Dank Eisen hilfreich bei Blutmangel

Und das ist längst noch nicht alles: Rote Bete gilt bei Blutmangel als wirkungsvoll. Denn: die Rübe ist reich an Eisen und B-Vitaminen – darunter auch Folsäure. Der Vitalstoff ist für

die Bildung neuer Zellen essenziell und deswegen für Schwangere besonders wertvoll. Davon profitieren auch Menschen in Heilungsprozessen. Der hohe Eisengehalt der Knolle kann dank der vorhandenen B-Vitamine gut aufgenommen werden. Eine Portion Rote Bete (200 Gramm, roh) enthält etwa 166 Mikrogramm Folsäure und 1,8 Milligramm Eisen. Damit liefert das Gemüse knapp 15 Prozent der empfohlenen Tagesmenge an Eisen und mehr als 40 Prozent der pro Tag empfohlenen Folsäuremenge. Allerdings verwertet unser Körper pflanzliches Eisen weniger gut als tierisches – die Beigabe von Vitamin C unterstützt



Vielfalt vom Händler

ROTE BETE PASST NICHT NUR IN BORSCHTSCH

- 1 **Eden bio »Rote Bete Most«:** Natriumarmer Presssaft aus frischer deutscher Naturland-Rote-Bete. (www.eden.de)
- 2 **Zwergenwiese »Rote Bete Meerrettich Streich«:** Vegane Köstlichkeit mit milder Schärfe. (www.zwergenwiese.de)
- 3 **Voelkel »Rote Bete Saft«:** Intensiv roter Direktsaft aus samenfesten Rote-Bete-Sorten. (www.voelkeljuice.de)
- 4 **Vitaquell »Schwedensalat«:** Mit Tofu, Roter Bete und Apfel – lecker nordisch pikant. (www.vitaquell.de)
- 5 **Schoenenberger »Rote Bete Pulver instant«:** Vitalisiert Körper und Geist. Gut dosierbar. (www.schoenenberger.com)

