

Die Lebensfrohe

Wenn Väterchen Frost langsam seine eisigen Finger ausstreckt, kommt er wieder auf den Tisch: Borschtsch. Der Eintopf – traditionell mit Fleisch serviert, doch auch vegetarische Varianten sind möglich – wärmt Leib und Seele und stärkt die Abwehrkräfte für den langen Winter.

Neben Kohl ist Rote Bete eine wichtige Zutat. In Würfel geschnitten verleiht das Wintergemüse dem slawischen Gericht nicht nur seine fröhlichen roten Farbtupfer, sondern versorgt die Menschen mit Vitaminen, Mineralstoffen und dem Muntermacher Betain. Dieser Vitalstoff kommt vor allem in Rüben vor, er gilt als stimmungsaufhellend, da er den Spiegel unseres »Glückshormons« Serotonin im Blut erhöhen kann – ideal gegen Winterblues.

Betain regt zudem die Leberzellen an und kräftigt die Gallenblase. Das hilft dem Körper beim Verdauen und dem Ausscheiden von Stoffwechselabbauprodukten. Für eine gezielte Darmreinigung und Entgiftungskur empfiehlt die Naturheilkunde,

zur Unterstützung regelmäßig den Saft der Rübe und der Blätter zu trinken. Die »Rübentherapie« soll zudem vor Darmkrebs schützen und auch bei Leukämie nutzen.

Eine Studie aus dem Jahr 2008 zeigt überdies, dass 500 Milliliter des Saftes den Blutdruck von betroffenen Patienten gravierend senken können – die Wirkung hält etwa 24 Stunden an.

In der modernen Medizin wird Betain vor allem zur Behandlung eines erhöhten Homocysteinspiegels eingesetzt. Die giftige Aminosäure Homocystein wird bei der Verstoffwechselung von Protein erzeugt und normalerweise von unserem Körper gleich wieder unschädlich gemacht. Doch bei einem Mangel an B-Vitaminen – insbesondere Folsäure – gelingt dies oft nicht mehr und das Homocystein schädigt die Gefäßwände. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Folge. Während isoliertes Betain einen bereits erhöhten Homocysteinspiegel senken kann, könnte die



ROTE BETE // BETA VULGARIS VAR. CURENTA RUBRA AUCH RANDE,

natürlich BUCHTIPP

Rote Bete. Die heilsamen Kräfte der Wunderknolle

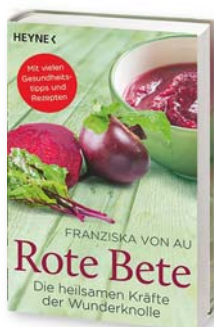
Autorin: Franziska von Au

Die Warenkunde informiert über Anbau, Inhaltsstoffe und Gesundheitswissen, der Kochteil bietet Rezepte für die kalte und warme Zubereitung sowie Küchentipps.

192 Seiten | 7,99 Euro |

Heyne Verlag

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



Von der Wurzel bis zur Blattspitze

Die ballaststoffreiche Knolle enthält neben dem Aminosäurederivat Betain wertvolle und teils seltene Mineralstoffe wie Kalium, Chlorid, Phosphor,

Magnesium, Calcium, Eisen, Mangan und Silicium, außerdem das Provitamin A, die Vitamine B₁, B₂, B₆, B₉ (Folsäure) und C sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

In den Blättern stecken reichlich Calcium, Magnesium, Vitamin C und Vitamin K. Rote Bete kann Nitrat binden, daher sollte BioWare aus dem Freilandanbau bevorzugt werden.

»Durch rote Rüben werden die Schwachen stark und die Schüchternen mutig.«

Deutscher Volksmund

Rote Bete, regelmäßig verzehrt, viel umfassender vorbeugen. Neben Betain ist sie nämlich reich an B-Vitaminen.

Gerade wegen ihres außergewöhnlich hohen Gehalts an Folsäure, welche die Zellteilung unterstützt, wird sie in der Volksheilkunde schwangeren Frauen oder Patienten, die nach Krankheit wieder zu Kräften kommen müssen, empfohlen. Sie soll sich auch begleitend zu Tumorthapien bewährt haben.

In der Signaturenlehre, die aus dem Äußeren der Pflanzen auf ihre mögliche Heilwirkung schließt, gilt die Bete als blutbildendes Gemüse. Und tatsächlich ist sie reich an Eisen, Vitamin B₉ und B₁₂. Die durchgehende tiefröte Farbe der Roten Bete ist aber genau wie die

einheitliche Kugelform ein Züchtungsergebnis der letzten Jahrhunderte. Dennoch war das Rot der Knolle bereits in der Antike so beeindruckend, dass die Römer sie als Färbemittel nutzten. Verspeist wurden ausschließlich die damals wie heute äußerst vitalstoffreichen Blätter. Während

sie in der Mittelmeerküche nie ganz in Vergessenheit gerieten – vielleicht auch, weil sie den Knoblauchgeruch im Atem abmildern –, wurden sie bei uns erst vor Kurzem als gesunde und knackige Winterzutat wiederentdeckt. Als Auflage sollen die rot geäderten Blätter übrigens zur Heilung von Wunden und Hautunreinheiten wie Akne beitragen. Ob Knolle oder Blätter – mit der Roten Bete sind wir für Väterchen Frost und das neue Jahr gut gewappnet. ♡ fre

Bewährt bei...

... Bluthochdruck,
erhöhtem Blut- und
Zellbildungsbedarf,
Depressionen,
Kraftlosigkeit,
Darmproblemen,

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

ROTMÖHRE, RUNKELRÜBE, SALATBETE ODER RÖMISCH KOHL GENANNT



LEBENSKRAFT AUS DER FLASCHE

Mehrwöchige Presssaftkur

Bei Infektneigung, Blutarmut, hohem Blutdruck oder begleitend zur Tumorthapie empfiehlt die Volksheilkunde, vor den Hauptmahlzeiten ein großes Glas Rote-Bete-Saft zu trinken. Wer nicht immer selbst pressen möchte, bekommt den Saft aus frischen Roten Rüben im Reformwaren-Fachgeschäft, z. B. von Eden oder Schoenenberger.

SENSECARE ENDLICH FREI DURCHATMEN



Nasendusche
dient zur schonenden
Reinigung der Nase

Nasen Pflege Öl
zur Prophylaxe bei
Pollenallergie



www.naturgut.de

Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Ihr Darm braucht Hilfe!?

- Fördert eine gesunde Darmschleimhaut*
- Für ein gesundes Immunsystem*
- Während und nach Antibiotika-Therapie



* Mit 8 spezifisch ausgewählten Milchsäurebakterienstämmen und B-Vitaminen

Natürlich, nachweislich wirksam.

Dr. Wolz Zell GmbH – 65366 Geisenheim – www.wolz.de