

Warum Brombeeren so gesund sind



Bild: AdobeStock_280918057 Genuss ohne Reue: Brombeeren sind arm an Zucker und Kalorien, dafür reich an Ballaststoffen.

Brombeeren sind lecker, gesund und kalorienarm: 100 Gramm haben nur 44 Kilokalorien. Das Beerenobst enthält wenig Zucker und ist reich an Ballaststoffen. Diese unterstützen die Darmflora und das Immunsystem.

Auch die Blätter des Brombeerstrauchs haben es in sich: Sie lassen sich frisch oder getrocknet als Tee verwenden, der in der Naturheilkunde gegen Fieber, Entzündungen im Mund-Rachenraum und Durchfallerkrankungen eingesetzt wird.

Viele Vitamine und Mineralstoffe in Brombeeren

Brombeeren enthalten eine Reihe von **Vitaminen**, die im Körper unterschiedliche Funktionen erfüllen:

- Von allen Beeren liefern Brombeeren am meisten **Provitamin A**. Es stärkt die Augen und schützt die Schleimhäute - wichtig vor allem in der Erkältungszeit.

- In 100 Gramm Brombeeren steckt mehr **Vitamin C** als in einem gleich schweren Apfel. Vitamin C ist wichtig für das Immunsystem.
- **Vitamin B1** (Thiamin) spielt eine wichtige Rolle im Zuckerstoffwechsel, für die Nerven, das Herz und die Muskeln.
- **Vitamin B2** (Riboflavin) wird im Stoffwechsel für die Energiegewinnung benötigt.
- **Vitamin B3** (Niacin) kann den Cholesterinspiegel senken, Gelenkentzündungen lindern und die Hirnfunktion unterstützen.
- **Vitamin B6** (Pyridoxin) hat vielfältige Aufgaben, unter anderem bei der Blutbildung, der Produktion von Nervenbotenstoffen im Gehirn und im Stoffwechsel. Es kann sogar die Stimmung verbessern. Zudem werden schützende Effekte gegen Krebs und Rheuma vermutet.
- **Vitamin E** schützt als Antioxidans die Zellmembranen, ist wichtig für das Immunsystem, die Blutgerinnung und die Steuerung von Entzündungsreaktionen.

Brombeeren enthalten unter anderem die **Mineralstoffe** Kalzium, Kalium und Magnesium, dazu Eisen und Mangan.

Anthocyane heißen die Farbstoffe, die der Brombeere ihre dunkle Farbe geben. Sie schützen die Zellen vor freien Radikalen.

Brombeeren sicher sammeln

Vor Eiern des Fuchsbandwurms auf ungewaschenen Brombeeren müssen Beerensammler im Norden Deutschlands keine Angst haben. Wer ganz sicher gehen will, pflückt nur Brombeeren, die mindestens einen Meter über dem Boden hängen - und etwas abseits von der Straße, da Brombeeren sonst Abgase der Autos aufnehmen können.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Warum-Brombeeren-so-gesund-sind,brombeeren112.html>