Blaubeeren (Heidelbeeren) sind superlecker und gesund

«Superfood» Blaubeere

Von Daniel Funk / **Transition News [3]**, CH

[3]

Die Blaubeere hat nicht nur eine beeindruckende Farbe, sondern bietet auch viele Vorteile für die Gesundheit, wie eine Überblicksstudie von letztem Jahr zeigt. Die Beere wird im Sommer reif.

Die Farbe einer Frucht kann uns viel über ihre gesundheitlichen Vorteile verraten. Die Blaubeere enthält viele Pflanzenstoffe, unter denen der wichtigste und am meisten erforschte die Anthocyane sind – die natürlichen Farbstoffe, die Obst und Gemüse ihre roten, violetten und blauen Farbtöne verleihen.

Die Anthocyane gehören zur Familie der Flavonoide, einer starken Gruppe von Pflanzenchemikalien, zu der auch die Antioxidantien des Rotweins, des grünen Tees und der dunklen Schokolade gehören.

Die Vorteile der Blaubeeren sind auf mehreren Ebenen bedeutend. Dank ihrer Anthocyane:

• Haben sie eine entzündungshemmende Wirkung

• Studien zeigen, dass sie zur Regulierung von Entzündungsmarkern bei Personen mit erhöhten Blutfetten oder Fettleibigkeit beitragen, aber auch zur Linderung von Schmerzen und Symptomen entzündlicher Erkrankungen wie Arthritis.

• Schützen sie vor Typ-2-Diabetes

• Sie helfen bei der Regulierung von Blutzucker und Insulin und senken das Risiko, an Diabetes zu erkranken, um bis zu 15 Prozent. Es ist, als würden sie den Körper «trainieren», auf Zucker reibungsloser zu reagieren.

• Haben sie möglicherweise krebshemmende Eigenschaften

• Anthocyane scheinen die Vermehrung von Krebszellen zu hemmen, den natürlichen Zelltod dieser Zellen zu fördern und das Erbgut (DNA) vor Schäden zu schützen.

• Stärken sie das Herz

• Sie helfen, den Blutdruck, das schlechte LDL-Cholesterin und die Triglyzeride zu senken, während sie das gute HDL-Cholesterin erhöhen. Sie fördern zudem die Durchblutung und beugen Arteriosklerose vor, wodurch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall gesenkt wird.

• Schärfen sie den Geist

• Anthocyane fördern die kognitive Funktion, das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit. Ihre neuroprotektiven Eigenschaften werden im Zusammenhang mit Erkrankungen wie Alzheimer erforscht, und es gibt Hinweise darauf, dass sie dessen Fortschreiten verlangsamen.

Frontiers in Nutrition: The state of the science on the health benefits of blueberries: a perspective>> **detaillierte Studie** [4] vom 11. Juni 2024.

Daniel Funk

♦♦♦

Quelle: Der Artikel von Daniel Funk wurde am 25. August 2025 unter dem Titel "«Superfood» Blaubeere"

erstveröffentlicht auf Transition News >> **weiter** [5].

Transition News berichtet über den Wandel, der auf allen Ebenen unseres Lebens stattfindet: Geopolitik, Finanzsystem, Wissenschaft, Gesundheitswesen, Bildung, Ernährung, Technologie, gesellschaftliches Miteinander ... nahezu überall erfahren wir grosse Veränderungen, widersprüchliche Konzepte und Ungewissheit.

Transition News schafft ein Bewusstsein für Zusammenhänge, fördert qualifizierte Meinungsbildung, ermöglicht gesellschaftskritischen Austausch und weitet die Sicht auf alternative Gedanken und Perspektiven. Transition News steht für Meinungsvielfalt und Transparenz. Wir sind unabhängig von Parteipolitik, finanziellen Interessen und Lobbygruppen. >> **hier weiterlesen** [6].

[3]

Hinweis: Logo von Transition News: Copyright © Transition News. Die Veröffentlichung des Logos auf dieser Seite erfolgt aus redaktionellem Grund, nämlich der Hinweis und die Verbreitung der überaus lesenswerten Artikel dieses Onlinemagazines. Die alleinigen Rechte verbleiben selbstverständlich bei "Transition News" >> https://transition-news.org/

ACHTUNG: Die Bilder, Grafiken, Illustrationen und Karikaturen sind **nicht** Bestandteil der Originalveröffentlichung und wurden von KN-ADMIN Helmut Schnug eingefügt. Für sie gelten folgende Kriterien oder Lizenzen, siehe weiter unten. Grünfärbung von Zitaten im Artikel und einige zusätzliche Verlinkungen wurden ebenfalls von H.S. als Anreicherung gesetzt, ebenso die Komposition der Haupt- und Unterüberschrift(en) geändert.

► Bild- und Grafikquellen:

1. Blaubeerplantage: Die häufig im Supermarkthandel erhältlichen Kulturheidelbeeren [7] stammen nicht von der in Europa heimischen Heidelbeere ab, sondern von der Amerikanischen Heidelbeere [8] (*Vaccinium corymbosum*) und anderen nordamerikanischen Arten. Sie erzeugen, da ihr Fruchtfleisch hell ist, keine Blaufärbung im Mund, sofern sie unverarbeitet verzehrt werden. **Foto:** StockSnap (user_id:894430). **Quelle**: Pixabay [9]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [10]. >> **Foto** [11].

2. Blaubeeren am Strauch. Die **Heidelbeere** (auch **Blaubeere**) (*Vaccinium myrtillus*) ist eine Art aus der Gattung der Heidelbeeren (*Vaccinium*) in der Familie der Heidekrautgewächse (Ericaceae). Die in der Heidelbeere enthaltenen Anthocyane [12] färben beim Verzehr Mund und Zähne blau bis rot, sie sind darüber hinaus auch Antioxidantien [13]. **Foto**: IvannaKerechanin (Iwanna-Kerechanin). **Quelle: Wikimedia Commons** [14]. Diese Datei ist lizenziert unter der Creative-Commons-Lizenz „Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 international“ (CC BY-SA 4.0 [15]).

3. Obstpflücker (Blaubeerenpflücker) bei der Arbeit. Picking natural blackberries in Finland. **Foto:** Kospo75, Finland. **Quelle: Wikimedia Commons [16]**. Diese Datei ist lizenziert unter der Creative-Commons-Lizenz „Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 international“ (CC BY-SA 4.0 [15]).

4. Zwei Hände gepflückter Blaubeeren. Heidelbeeren sind eine beliebte Beerensorte für die menschliche Ernährung. Sie lassen sich sowohl frisch verzehren als auch in der Küche verwerten. Anthocyane in der Heidelbeere sind für ihre antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften verantwortlich. Gerichte aus oder mit Heidelbeeren sind zum Beispiel Heidelbeerkompott, Heidelbeermarmelade, Heidelbeereis, Heidelbeerkuchen, Hefeklöße mit Heidelbeeren sowie Heidelbeerpfannkuchen. Auch in der Roten Grütze [17] sind sie bisweilen zu finden.

Foto: borislagosbarrera (user_id:14770767). **Quelle**: Pixabay [9]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [10]. >> **Foto** [18].

Quell-URL: https://kritisches-netzwerk.de/forum/blaubeeren-heidelbeeren-sind-superlecker-und-gesund

Links
[1] https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/11691%23comment-form
[2] https://kritisches-netzwerk.de/forum/blaubeeren-heidelbeeren-sind-superlecker-und-gesund
[3] https://transition-news.org/
[4] https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2024.1415737/full
[5] https://transition-news.org/superfood-blaubeere
[6] https://transition-news.org/uber
[7] https://de.wikipedia.org/wiki/Kulturheidelbeeren
[8] https://de.wikipedia.org/wiki/Amerikanische_Heidelbeere
[9] https://pixabay.com/

[10] https://pixabay.com/de/service/license/
[11] https://pixabay.com/de/photos/blaubeeren-fr%C3%BCchte-lebensmittel-2619622/
[12] https://de.wikipedia.org/wiki/Anthocyane
[13] https://de.wikipedia.org/wiki/Antioxidantien
[14] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:%22%D0%90%D1%84%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22.jpg
[15] https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de
[16] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Picking_natural_blackberries_in_Finland.jpg
[17] https://de.wikipedia.org/wiki/Rote_Gr%C3%BCtze
[18] https://pixabay.com/de/photos/blaubeeren-h%C3%A4nde-ernte-produzieren-5955836/
[19] https://kritisches-netzwerk.de/tags/alzheimer
[20] https://kritisches-netzwerk.de/tags/anthocyane
[21] https://kritisches-netzwerk.de/tags/antioxidantien
[22] https://kritisches-netzwerk.de/tags/arteriosklerose
[23] https://kritisches-netzwerk.de/tags/arthritis
[24] https://kritisches-netzwerk.de/tags/beeren
[25] https://kritisches-netzwerk.de/tags/beerenernte
[26] https://kritisches-netzwerk.de/tags/beerenpflucker
[27] https://kritisches-netzwerk.de/tags/beerenpflucken
[28] https://kritisches-netzwerk.de/tags/blaubeerbusche
[29] https://kritisches-netzwerk.de/tags/blaubeeren
[30] https://kritisches-netzwerk.de/tags/blaubeerenernte
[31] https://kritisches-netzwerk.de/tags/blaubeerenpflucker
[32] https://kritisches-netzwerk.de/tags/blaubeerenverarbeitung
[33] https://kritisches-netzwerk.de/tags/blaubeerpflucker
[34] https://kritisches-netzwerk.de/tags/blaubeerpfluckerinnen
[35] https://kritisches-netzwerk.de/tags/blutdruck
[36] https://kritisches-netzwerk.de/tags/blutdrucksenker
[37] https://kritisches-netzwerk.de/tags/diabetes
[38] https://kritisches-netzwerk.de/tags/durchblutungsforderung
[39] https://kritisches-netzwerk.de/tags/entzundungshemmende-wirkung
[40] https://kritisches-netzwerk.de/tags/erhohte-blutfette
[41] https://kritisches-netzwerk.de/tags/fettleibigkeit
[42] https://kritisches-netzwerk.de/tags/flavonoide
[43] https://kritisches-netzwerk.de/tags/frontiers-nutrition
[44] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gesundheitliche-vorteile
[45] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gutes-hdl-cholesterin
[46] https://kritisches-netzwerk.de/tags/health-benefits-blueberries
[47] https://kritisches-netzwerk.de/tags/heidelbeerbusche
[48] https://kritisches-netzwerk.de/tags/heidelbeeren
[49] https://kritisches-netzwerk.de/tags/heidelbeerenernte
[50] https://kritisches-netzwerk.de/tags/heidelbeerenpflucker
[51] https://kritisches-netzwerk.de/tags/heidelbeerfruchte
[52] https://kritisches-netzwerk.de/tags/heidelbeerplantage
[53] https://kritisches-netzwerk.de/tags/heidelbeerpflucker
[54] https://kritisches-netzwerk.de/tags/heidelbeerstraucher
[55] https://kritisches-netzwerk.de/tags/herzinfarkt
[56] https://kritisches-netzwerk.de/tags/herzstarkung
[57] https://kritisches-netzwerk.de/tags/krebshemmende-eigenschaften
[58] https://kritisches-netzwerk.de/tags/krebszellenvermehrung
[59] https://kritisches-netzwerk.de/tags/neuroprotektive-eigenschaften
[60] https://kritisches-netzwerk.de/tags/pflanzenchemikalien
[61] https://kritisches-netzwerk.de/tags/regulierung-von-blutzucker-und-insulin
[62] https://kritisches-netzwerk.de/tags/schlaganfall
[63] https://kritisches-netzwerk.de/tags/schlechtes-ldl-cholesterin
[64] https://kritisches-netzwerk.de/tags/superfood
[65] https://kritisches-netzwerk.de/tags/triglyzeride
[66] https://kritisches-netzwerk.de/tags/triglyzeridesenker
[67] https://kritisches-netzwerk.de/tags/typ-2-diabetes
[68] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zelltod