

Schwarzbeeren

Günstiger Einfluss auf die Blutgefäße



Bei der Schwarzbeere handelt es sich um die eurasische **Heidelbeere (Vaccinium myrtillus)**, auch Waldheidelbeere genannt.

Im Gegensatz zur Kultur-Heidelbeere (*Vaccinium corymbosum*), ist bei der Schwarzbeere auch das Fruchtfleisch blau gefärbt.

Botanik

Der 10 bis 60 cm hohe Zwergstrauch wächst stark verzweigt mit aufrechten, kantigen bis schmal geflügelten, grün gefärbten Ästen, die kahl (unbehaart) sind.

Die Blätter sind 2 bis 3 cm lang, eiförmig bis elliptisch, drüsig gesägt bis fein gezähnt und beiderseits grasgrün. Die Blüten wachsen einzeln aus Blattachseln und sind nickend. Ihre Krone ist 3,5 bis 5 mm lang, kugelig krugförmig und grünlich bis rötlich.

Sie erscheinen ab April/Mai. Von Juli bis in den September tragen die Pflanzen dann schwarzblaue, im Durchmesser maximal einen Zentimeter große, abgeplattete runde, einzelnstehende Früchte, die als reife Beeren blaugrau bereift sind. Der Strauch erreicht ein Alter von bis zu 30 Jahren.

Durch vegetative Vermehrung in Form von Ausläuferbildung (Wurzelkriecher) kann eine Pflanze „indirekt“ jedoch noch älter werden und dabei bis zu mehreren 1000 m² bedecken.



Wirkung

Schwarzbeeren werden als Nahrungsergänzungsmittel mit Schwarzbeerenextrakt eingesetzt und enthalten einen besonders hohen Anteil an Anthocyanen.

Diese sind stark antioxidativ und deuten darauf hin, dass die Inhaltsstoffe der Schwarzbeere grundsätzlich einen günstigen Einfluss auf die Blutgefäße haben, insbesondere auf die feinen Kapillargefäße in den Sinnesorganen (Augen) und dem Gehirn (Arterien).

Inhaltsstoffe

In und unter der Schale der Schwarzbeeren verbirgt sich ein hoher Anteil von Vitamin C, Beta-Carotin, Vitamin E und Anthocyanen. Diese Stoffe fangen gemeinsam die so genannte „freien Radikale“ und verhindern Oxidationsprozesse im Körper. Dies baut das Immunsystem auf und schützt nicht nur vor zahlreichen Krankheiten, sondern bremst auch den sichtbaren Alterungsprozess der Haut.

Die Gesamtheit aller Inhaltsstoffe verschiedener Antioxidantien mit unterschiedlichen Wirkungsmerkmalen, bilden unter anderem die Oligomeren Procyanidine, kurz OPC genannt.

Anwendungsgebiete

Blutkreislauf, Hirndurchblutung, Sehschwäche, Immunaufbau und bei Durchfall.

06-04-08/oft