



# WILDHEIDELBEER PULVER

Habt ihr eine Vorstellung davon, wie groß 90.000 Quadratkilometer sind? Diese Fläche entspricht 17% der Größe von Schweden und genau dieser Umfang entspricht den Wildheidelbeerefeldern in Schweden. Es ist daher nicht überraschend, dass Wildheidelbeeren, die ja wahre Superfood-Pakete sind, eine äußerst wichtige Nahrungsquelle für Wildtiere und Einwohner darstellen.

## Inhaltsstoffe und Wirkung

- **Anthocyane** sind natürliche Farbstoffe, die in über 200 Waldfrüchten, v.a. aber in lilanen oder roten, vorkommen. Die höchste Konzentration davon finden wir in Blaubeeren. Sie verbessern die Durchblutung, v.a. im Sehapparat, wirken stark antioxidativ und tragen zum Wiederaufbau von Kollagen bei (hilfreich bei Cellulitis). Sie wirken entzündungshemmend und sind daher ideal für Sportler.
- **Vitamin C** stärkt das Immunsystem und fängt freie Radikale ein. Es wird gebraucht zum Aufbau des Bindegewebes (Kollagen), der Knochen und der Zähne
- **Eisen** gewährleistet eine normale kognitive Funktion, und trägt zur Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei. Es ist wichtig für den Sauerstofftransport und unser Immunsystem.
- **Kalium** ist mitverantwortlich für die Regulation des Wasserhaushaltes und spielt eine Rolle bei Nervenimpulsen, Muskelkontraktionen, Herzfunktion und Blutdruck.
- **Zink** sorgt dafür, dass unser Immunsystem schnell und gut arbeitet. Es unterstützt die Regulation des Säure-Basen-Haushalts und hilft bei der Wundheilung

- **Vitamin E** ist eines der wichtigsten Schutzvitamine und in jeder Zelle des Körpers vorhanden. Es schützt die leistungsfähigen Gefäße und vor Arteriosklerose.
- **Folsäure** (Vitamin B9) ist essentiell für Zellteilung und -neubildung sowie für den Eisen- und Vitamin-B12-Stoffwechsel. Neue Erkenntnisse legen nahe, dass Folsäure auch einen Beitrag zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen leisten könnte.

**Neue Studie** des Kings College in London. Es nahmen 61 Probanden über 12 Wochen in einem Getränk täglich 26 Gramm gefriergetrocknetes Blaubeerpulver ein. Das entspricht in etwa 75 bis 80 Blaubeeren. Die Effekte waren überraschend. Die Gedächtnisleistung und das Konzentrationsvermögen verbesserten sich deutlich und der Blutdruck senkte sich signifikant. Auch die Durchblutung der Arterien verbesserte sich. Die Wissenschaftler vermuten dabei, dass die blauen Pflanzenpigmente (Anthocyane) für die gesundheitlichen Effekte verantwortlich sind.

**Traditionell** finden Heidelbeeren ihren medizinischen Einsatz zur symptomatischen Behandlung leichter Durchfälle und zur Linderung von Schweregefühl in den Beinen bei leichten venösen Durchblutungsstörungen.

**Autoren:**  
Claudia Grell Freie Redakteurin und Studentin der Ernährungswissenschaften  
Oliver Weiß Selbstständiger Heilpraktiker und Geokulturcoach



## REZEPTE

### Der Klassiker unter den Smoothies Blaubeer-Bananen-Smoothie

- 1 Banane
- 1 EL Wildheidelbeerpulver
- 1 TL Maca-Pulver
- 1 EL Leinsamen
- 4-5 Datteln
- 100 ml - 200 ml Hafermilch
- Wasser nach Bedarf

### Was zum Ausprobieren: Blaubeer Fruchtleider

- 300 gr Blaubeeren
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Ahornsirup

Backofen auf 50 Grad vorheizen. Alle Zutaten miteinander pürieren. Die Masse ca. 3-5 mm dick auf einem Backblech mit Backpapier ausrollen. Ca. 3-4 Std. im Backofen austrocknen lassen.

**TIPP:** Einen Holzkochlöffel in die Backofentür einklemmen, so kann die Feuchtigkeit entweichen. Das Fruchtleider ist fertig wenn es sich gut vom Backpapier lösen lässt.

[verlag-ernaehrung-gesundheit.de](http://verlag-ernaehrung-gesundheit.de)

Hier findest Du auch viele weitere interessante Ratgeber.

Anzeige



**PuraVita Naturwaren**

natürliche  
Nahrungsergänzung  
Bio Lebensmittel  
Naturkosmetik

**puravita.de - deine Quelle für  
Bio Wildheidelbeerpulver**