

Aromareiche Himbeere

Ein elitärer Genuss

DR. HELGA BUCHTER-WEISBRODT

Mit der Erdbeere streitet sich die Himbeere um den Titel „Königin der Beerenfrüchte“. Königlich ist in jedem Fall der Preis, der erzielt werden muss, um den Arbeitsaufwand zu entlohnen. Die Inhaltsstoffe rechtfertigen ihn auf jeden Fall.



Die Delikatessfrucht Himbeere enthält eine Fülle an wertgebenden Inhaltsstoffen.

(Fotos: Buchter-Weisbrodt)

Das Beerenangebot beherrscht die Gute-Laune-Frucht Erdbeere. Der beliebte Fitmacher kommt zehnmal öfter auf den Tisch als die Himbeere. Der deutlich höhere Preis unterstreicht indes den elitären Charakter der Delikatessfrucht Himbeere. Sie enthält eine solche Fülle an wertgebenden Inhaltsstoffen, dass sie auf keinem Speiseplan fehlen sollte. Wie bei Erdbeeren sind den Verwendungsmöglichkeiten von Himbeeren kaum Grenzen gesetzt. Dank ihrer Aromafülle schmecken sie frisch unübertroffen, aber auch in verarbeiteter Form besticht ihr Geschmack: Kuchen, Milchspeisen, Kaltschalen, Mischgetränke, Konfitüren, Säfte, Spirituosen und selbst getrocknete Früchte tragen das edle Himbeeraroma in sich.

EINST IM WALD

Die Himbeere (*Rubus idaeus*) wurde von Carl von Linné so benannt, dieser lateinische Name geht aber bis auf Dioskurides

um 50 n. Chr. zurück, der den Halbstrauch *batus idaea* nannte – *batos* heißt Dornenstrauch. Plinius der Ältere verweist um 80 n. Chr. darauf, dass die Griechen diese Pflanze *idaeus rubus* nennen, weil sie im Bereich des licht bewaldeten Ida-Gebirges in der kleinasiatischen Troas vorkommt.

Wie andere alte und beliebte Obstarten trägt auch die Himbeere viele Namen, darunter Ambas, Haarbeeri, Hendelbeere, Himpelbeere, Himmelbeere, Himmere, Hindenbeere, Hirschbeere, Hohlbeere, Humbel, Imbere, Imper, Katzenbeere, Madebeere, Mutterbeere, Rehbockbeere, Runzelbeere und Waldbeere. Der häufigste Name Himbeere ist hervorgegangen aus dem althochdeutschen Hintperi oder Hindperi, wobei hind für Hirschkuh steht. Die Himbeere ist die Beere der Hirschkuh. Schon alte Wörterbücher vor 1750 begründeten diese Ableitung damit, dass Rehe und Hirsche Himbeerblätter fressen – was nur sehr selten der Fall ist – oder Himbeer-

hecken als Unterschlupf für den Nachwuchs nutzen. In jedem Fall kann man darin einen Hinweis auf das ursprüngliche Verbreitungsgebiet sehen: lichte Wälder. Von Natur aus schätzt die Himbeere luftfeuchte, nicht übermäßig heiße Lagen bis in Höhen von über 1.800 m und gut luftführende, humose Böden.

MASSENHAFT MINERALSTOFFE

Die Himbeere ist wohl das aromareichste „Mineralstoffpräparat“. Sie verbindet aber auch im Hinblick auf weitere Inhaltsstoffe in idealer Weise Genuss- und Gesundheitswert. Viele Beerenarten gelten als gute Mineralstoffträger. Der Grund: Im Verhältnis zum Fruchtfleisch ist der Schalenanteil hoch und die Kerne oder Samen werden mitgegessen. Gerade sie enthalten viele dieser Stoffe. Während Apfel und Birne zu 0,3 % aus Mineralstoffen bestehen, liefern Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Stachelbeeren 0,5 %, also ein halbes Gramm je 100 g Frucht. Sie werden nur von Roter und Schwarzer Johannisbeere mit 0,6 bzw. 0,8 % überboten.

Besonders bei Magnesium sind die Werte der Himbeere mit 30 mg/100 g auffallend

Die Himbeere als aromareichstes „Mineralstoffpräparat“ verbindet in idealer Weise Genuss- und Gesundheitswert.





Der hohe Anteil Fruchthaut und Samen im Verhältnis zum Fruchtfleisch macht die Himbeere so gesund. Wenn sie nicht frisch genossen werden, sollten die Früchte zu Marmelade verarbeitet werden, statt Gelee daraus zu machen.

hoch, das gilt auch für die B-Vitamine. Nur Nüsse liefern höhere Mengen an B-Vitaminen und Magnesium als die Himbeere, allerdings 20-fach kalorienreicher. Auch bei Kalzium wird die Himbeere mit 40 mg unter den Obstarten kaum übertroffen, die Kaliumwerte können sich mit 170 mg ebenfalls sehen lassen. Kalium reguliert den Wasserhaushalt, das Säure-Basen-Gleichgewicht, die Nerven-Muskel-Reizleitung und die Verdauungssäfte. Kalzium ist Bestandteil von Knochen und Zähnen, wirkt aber auch mit bei Blutgerinnung, Nervenreaktionen und Stoffübertragung von Zelle zu Zelle. Magnesium beeinflusst die Muskelkontraktion, den Knochen- und Sehnenaufbau, viele Enzyme des Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsels und die Nervenreizbarkeit.

WERTVOLLER BALLAST

Ernährungswissenschaftler und Mediziner befassten sich in den letzten 40 Jahren

intensiv mit dem Zusammenhang von Obst-/Gemüsekonsum und Gesundheit. Im Fokus stehen hier die sekundären Pflanzenstoffe, auch bioaktive Substanzen genannt. Dazu zählen zunächst die Ballaststoffe. Apfel und Birne liefern auch schon beachtliche 1–3 % bzw. g/100 g Frucht. Hier schlägt die Himbeere mit 6,7 g nahezu alle Rekorde unter den Obstarten – auch hier nur überboten von Schwarzer und Roter Johannisbeere mit 6,8 bzw. 7,4 g. Dies liegt mit am hohen Anteil Fruchthaut und Samen im Verhältnis zum Fruchtfleisch. Deshalb macht es Sinn, die Frucht als Ganzes, etwa als Kompott zu genießen; bei Gelee fehlt ein Großteil der wertvollen Ballaststoffe. Diese weitgehend unverdaulichen Obstbestandteile regulieren die Verdauung, tragen wesentlich zur Darmgesundheit bei, reinigen den Organismus, binden Giftstoffe und sorgen für einen gleichmäßigen Nährstoff-Übertritt aus dem Darm.

Himbeersamenöl

Der Pressrückstand beim Herstellen von Himbeersaft besteht zu 10 % aus Samen. Sie haben einen Ölgehalt von 20 bis 25 %. Nach schonendem Reinigen und Trocknen lässt sich durch Kaltabpressen das leicht gelbliche Himbeersamenöl gewinnen. 10 kg Samen sind nötig für 1 Liter Öl.

Es besteht zu 80 % aus essentiellen Fettsäuren, darunter ein Drittel Alpha-Linolensäure. Äußerlich angewendet, ist dieses hochwertige Kernöl Bestandteil von Pflegecremes und Anti-Aging-Produkten, da es die Zellen schützt. Trockene Schleimhäute, empfindliche Nagelbetten und die sensible Haut um die Augen reagieren positiv auf Himbeersamenöl.

Als Nahrungsbestandteil hilft das Öl, die Blutfettwerte zu regulieren. Zudem unterstützt es das Sehvermögen und fördert den Zellstoffwechsel. Ideal ist täglich 1 TL in der Salatsoße, zumal der feine Himbeergeschmack jede Mahlzeit aufwertet.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Bioaktiv für unsere Gesundheit sind neben den Ballaststoffen auch die sekundären Pflanzenstoffe. Himbeeren enthalten unter den Polyphenolen (Gerbstoffe) besonders viele Flavonoide (größtenteils Pflanzenfarbstoffe). Sie schützen nicht nur die Pflanze vor allerlei negativen Einflüssen, sie fördern auch unsere Gesundheit. Die in Himbeeren reichlich vertretenen Phenolsäuren und Flavonoide sind wirksame Bakte-

Tab. 1: 100 g frische Himbeeren enthalten

Energie	kcal/kJ	43/180
Proteinheiten	(BE)	0,4
Wasser	g	8,3
Kohlenhydrate	g	4,8
Eiweiß	g	1,3
Fett	g	0,3
Fruchtsäuren	g	2,2
Ballaststoffe	g	4,7
Mineralstoffe	g	0,5
Vitamin C	mg	25,000
Vitamin E	mg	0,690
β-Carotin	mg	0,016
Thiamin B1	mg	0,200
Riboflavin B2	mg	0,050
Niazin B3	mg	0,570
Pyridoxin B6	mg	0,080
Biotin B7	mg	0,002
Folsäure B9	mg	0,030
Kalium	mg	200
Phosphor	mg	44
Kalzium	mg	40
Magnesium	mg	30
Schwefel	mg	17
Chlorid	mg	22
Natrium	mg	10
Eisen	mg	1,000
Mangan	mg	0,380
Zink	mg	0,300
Kupfer	mg	0,090
Fluorid	mg	0,020
Jodid	mg	0,003
Ballaststoffe wasserlöslich	g	0,98
Ballaststoffe wasserunlöslich	g	3,70
Fettsäuren gesättigt	g	0,01
Fettsäuren einfach ungesättigt	g	0,03
Fettsäuren mehrfach ungesättigt	g	0,20
essentielle Aminosäuren	g	0,53
nichtessentielle Aminosäuren	g	0,77
Zellulose	g	0,84
Glukose	g	1,78
Fruktose	g	2,05
Saccharose	g	0,97
Xylit	g	0,003
Die Nährwertangaben basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel 3.02		



Abgesehen von dem einzigartigen Mineralstoffreichtum enthält die Himbeere so viele Gesundheitsförderer, dass bereits unsere Vorfahren diese Obstart zu medizinischen Zwecken nutzten.



Himbeerblätter, zu medizinischen Zwecken gesammelt, sollten möglichst vor Blühbeginn geschnitten werden – danach kommen nur die frisch gebildeten Blätter im Bereich der Triebspitze in Betracht.

rien- und Virenkiller, zugleich beugen sie Krebs vor. Hier hat sich die in Himbeeren, Erdbeeren und Brombeeren vorkommende Ellagsäure als besonders effektiver Krebshemmer erwiesen. Die sekundären Inhaltsstoffe der Himbeere verhindern zudem, dass sich Cholesterin an den Arterienwänden ablagert. So beugen sie Bluthochdruck und Infarkten vor. Zugleich hemmen sie Blutgerinnsel.

BEWÄHRTE MEDIZINFRUCHT

Abgesehen von dem einzigartigen Mineralstoffreichtum enthält die Himbeere so

viele Gesundheitsförderer, dass bereits unsere Vorfahren diese Obstart zu medizinischen Zwecken nutzten. Getrocknete Früchte oder in Form von Sirup konservierter Saft kamen als Schweißtreiber bei fiebrigen Erkrankungen zum Einsatz. Die Beeren galten als Immunstärker und Helfer bei Beschwerden des gesamten Verdauungstraktes: Linderung bei Sodbrennen, Förderung der Darmtätigkeit und insgesamt Aufbau einer gesunden Mund- und Darmflora. Hildegard von Bingen war überzeugt: „Die Himbeere ist kalt und brauchbar gegen Fieber.“ Auch Hie-

ronymus Bock schrieb 1552 in seinem New Kreuterbuch, dass Himbeerprodukte „kühlen und löschen (...) alle hitzigen Febres.“ Heute weiß man, dass der fiebersenkende Effekt darauf beruht, dass sie, wie die Johannisbeere, etwa 5 mg Salicylsäure enthält. Der Gesamtsäuregehalt liegt bei 2,1 g, davon 1,7 g in Form von Zitronensäure. Reichlich Zitronensäure wirkt der Bildung von Nieren- und Blasensteinen entgegen.

HIMBEERBLÄTTER

Dass bei der Himbeere die ganze Pflanze segensreich ist, wussten bereits die früheren Heilkundigen. Sie rechneten diese Obstart den Heilpflanzen zu. Dioskurides schrieb um 60 n. Chr. in „De materia medica“, dass eine Mixtur aus Himbeerblüten und Honig Augenentzündungen und Gesichtsröten lindert. Der hessische Arzt und Botaniker Adam Lonitzer empfahl in seinem Kreuterbuch von 1557: „Das Laub, die Blüten, die jungen Sprosse und die Frucht, alles kann (...) äußerlich und innerlich verwendet werden.“ Bis heute kommen vor allem die Blätter als „*Rubi idaei folium*“ zur Anwendung, möglichst gesammelt vor Blühbeginn oder später dann die nur frisch gebildeten Blätter im Bereich der Triebspitze.

Die früheren Frauenheilkundigen waren überzeugt, dass Himbeerblätter bei unregelmäßiger Monatsblutung, Kinderwunsch, Menstruationsschmerzen und zur Geburtsvorbereitung bzw. Geburtserleichterung hilfreich sind. Heute kommt Himbeerblätterttee vorwiegend gegen Entzündungen in Mundraum, Rachen, Magen und Darm zum Einsatz. Er wirkt zudem blutreinigend, schleimlösend und unterstützt die Nierenfunktion. Die Tagesdosis an getrockneten Himbeerblättern pur oder in Teemischungen sollte 6 g nicht überschreiten – das ergibt 1,5 Liter Tee bei der üblichen Dosierung von 3 bis 4 gehäuften Teelöffeln je Liter kochend heißem Wasser. Ziehzeit mindestens zehn, besser 15 Minuten. Wie bei allen nachweislich heilwirksamen Pflanzen sollte die Medikation von einem Arzt begleitet werden. ●

Tab. 2: Medizinische Anwendung

Blätter (<i>Rubi idaei folium</i>)	Früchte (<i>Rubi idaei fructus</i>)
Magen-Darm-Leiden	Mundentzündungen
Menstruationsbeschwerden	Magen-Darm-Entzündungen
Hautprobleme	Nieren-Blasen-Steine
Fiebersenkung	Fiebersenkung
Blutreinigung	Blutbildung
Atemwegsleiden	



Dr. Helga Buchter-Weisbrodt,
Hauptstraße 140, 67127 Rödersheim, Tel.: 06231 915183,
E-Mail: helga@buchter.com