

Superfrucht

KIWIBEEERE

Herbstlicher Beerengenuss mit Vitaminkick

DR. HELGA BUCHTER-WEISBRODT

Die stachelbeergroße Kiwibeere schmeckt süß-fruchtig und muss nicht geschält werden. Dass sie zugleich hohe Mengen an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen liefert, löste eine Welle an wissenschaftlichen Analysen zum medizinischen Nutzen aus. Die bisherige Datenlage hebt die frostfeste Obstart auf das Level der besten Superfruits.



Der wunderbare Geschmack, das leichte Handling beim Verzehr und der hoch aromatische, süße Geschmack machen Kiwibeeren zu einer interessanten Obstkultur. (Fotos: Buchter-Weisbrodt)

Die Teilnehmer des 5. ISHS Kiwi-Symposiums in Wuhan/China 2003 befassten sich in einem von 71 wissenschaftlichen Beiträgen mit Kiwibeeren mit dem Fazit: Die ungleiche Reife, die kurze Lagerfähigkeit und das schlechte Shelf-Life haben bislang verhindert, dass Erwerbsanbauer sich erfolgreich um Kiwibeeren bemühten. Dabei gab es seit 1900 immer wieder Anläufe, sie zu kommerzialisieren. Vor fast 20 Jahren war sich die Fachwelt aber einig: „Der wunderbare Geschmack, das leichte Handling beim Verzehr und der hoch aromatische, süße Geschmack kom-

pensieren diese Nachteile. Und sie machen es Wert, sich mit Kiwibeeren zu befassen.“ Das tat die Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau in Veitshöchheim mit ersten Sortentests ab 1995 im Versuchsgut Stutel und ab 2003 mit umfangreichen Anbauversuchen mit zahlreichen Kiwibeeren-Sorten mit Blick auf eine mögliche Tauglichkeit für den Erwerbsanbau. Die Ergebnisse hat Alexander Zimmermann im Artikel ab Seite 448 zusammengefasst.

UNBESTREITBARES POTENZIAL

Dass die Kiwibeere „eine kleine Frucht mit immensem Potenzial“ ist, belegte das 9. ISHS Kiwifruit-Symposium 2018 in Porto/Portugal. Während für das 5. Kiwi-Symposium 2003 nur ein Beitrag zu Kiwibeeren gemeldet worden war, widmeten sich beim 10. Symposium 2021 in Yalavo/Türkei bereits 10 von 61 wissenschaftlichen Vorträgen der „kleinen“ Kiwi. Die Forschung begleitet damit den rasanten Anstieg der Anbauflächen. Allein in China wachsen aktuell Kiwibeeren auf 5.400 ha,

Zuerst hat die Kiwibeere in Deutschland die Gärten erobert, anfangs fast durchweg mit der von Herrmann Schimmelpfeng (Foto) in Weißenstephan um 1990 ausgelesenen Sorte 'Weiki'.



Kiwi-Heimat China

Die in China beheimatete Kiwi wurde in Neuseeland zu einer bedeutenden Obstart entwickelt. In ihrem Ursprungsland begann der Anbau erst 1980 mit 1 ha der Sorte 'Hayward'. 40 Jahre später wurden in China auf 290.000 ha Kiwis angebaut, mit einer Erntemenge von 3,2 Mio. Tonnen. Während dieser Zeit wurden in China 160 neue Sorten gezüchtet, der Anteil 'Hayward' beträgt heute nur noch 6 %. Kiwibeeren beanspruchen 1,8 % der Anbaufläche, wachsen also auf rund 5.400 ha (Erhebung von 2020). Damit ist China der weltgrößte Anbauer und zugleich Verbraucher von Kiwibeeren.

in den übrigen Ländern wird die Fläche auf 1.800 ha geschätzt.

Umfangreiche Verbraucherstudien in belgischen Supermärkten 2017 unterstreichen: Das Interesse der Konsumenten ist da, auch wenn nur knapp die Hälfte der Befragten zuvor die Kiwibeere kannte. Nach der Verkostung gaben 85 % ein positives Urteil ab und waren an wiederholten Käufen interessiert – dabei bestand die Bereitschaft, bis zu 2 € für das 125 g-Gebinde zu bezahlen.

Bestechend war dabei nach Angaben der Testpersonen mehr der Geschmack als die Optik, aber auch der unproblematische Verzehr. Der immense Gesundheitswert bzw. die Wertstoffdichte von Kiwibeeren war den belgischen Befragten indes unbekannt. Den Superfood-Status herauszustellen, könnte die Nachfrage also zusätzlich forcieren.

NAMENSgebung

Nicht alle Beerenobstarten liefern echte Beeren und nicht alle Beeren zählen zum Obst. Die botanische Definition gibt vor, dass eine Beere aus Fruchtmasse mit lose darin eingebetteten Samen besteht und von einer Fruchthaut umschlossen ist. Diese Vorgaben erfüllt die Kiwibeere, ebenso wie Stachelbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Weinbeeren und Honigbeeren. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Taybeeren und Japanische Weinbeeren hingegen sind botanisch gesehen alle keine Beeren.

Bei der Suche nach einem passenden deutschen Namen für die kleinfruchtigen Actinidia-Arten wie die am meisten verbreitete *Actinidia arguta* (Scharfzahniger Strahlengriffel) sowie *A. kolomikta* (Sibirischer Strahlengriffel), *A. melanandra* (Schwarzer Strahlengriffel), *A. polygama* (Japanischer Strahlengriffel) und deren Artkreuzungen gab es immer wieder neue Vorschläge. In den 1980er Jahren dominierte der Begriff „Minikiwi“. Zwischenzeitlich



Actinidia polygama (Japanischer Strahlengriffel) ist eine der Arten, die als Kiwibeere bezeichnet werden. Die Borke enthält ein Iridoid, das auch in Katzenminze enthalten ist. Asiatische Zoohandlungen verkaufen „mata-tabi“ genannte Triebstücke von *A. polygama* deshalb als Katzenspielzeug.

gab es auch Bezeichnungen wie Babykiwi, Cocktailkiwi, Dessertkiwi, Traubenkiwi, Sibirische Stachelbeere, Haarlose Kiwi, Kiwai oder Kokuwa (japanisch für Honigbeere). In den letzten zehn Jahren setzte sich dann der Name „Kiwibeere“ durch. Auch auf internationaler Ebene löste der analoge

Verbraucher, die Kiwibeeren einmal probiert haben, kaufen wieder. Dabei sind Geschmack und unproblematischer Verzehr die Hauptmotivation. Bislang wird im deutschen LEH allerdings hauptsächlich Importware angeboten.



Begriff „kiwiberry“ bisherige Namen wie „hardy kiwi“ und „arctic berry“ ab. Das passt insofern gut, als Kiwis botanisch gesehen ja wirklich echte Beeren sind und auch optisch so aussehen.

Botaniker stören sich an Bezeichnungen wie „kleine, haarlose Schwester“ oder „kleine, frostharte Cousine“, weil damit die Relation zur großen, behaarten Kiwi falsch verstanden werden könnte. Kiwibeeren sind eine eigenständige Obstart, die mehrere Arten und Hybriden umfasst. Die allseits bekannten „normalen“ Kiwis sind auf zwei Arten zurückzuführen: *Actinidia deliciosa*, die grünfruchtige Kiwi, sowie *Actinidia chinensis* mit gelbem und, je nach Züchtung, auch rotem Fruchtfleisch. Sie sind damit von der Verwandtschaft her mit Kiwibeeren ähnlich weit oder nah verwandt wie Aprikose und Pfirsich.

DAVID GEGEN GOLIATH

Die neuseeländische Kiwi-Industrie scheute keine Mühe, die nach dem Wappenvogel ihres Landes benannte Frucht weltweit bekannt zu machen. Den Siegeszug verdankte sie auch der enormen Inhaltsstoffdichte. Es gelang den Marketingexperten, die zahlreichen „benefits“ herauszustellen und recht rasch im Bewusstsein zu verankern, dass die saure Frucht unschätzbare gesund ist und deshalb täglich auf den Speisezetteln gehört.

Die wertgebenden Inhaltsstoffe der kleinfruchtigen Kiwi-Arten wurden erst sehr viel später untersucht. Während es bei den behaarten Kiwis nur wenige Sorten im Handel gibt, so dass Inhaltsstoff-Tabellen

Tab. 1: Inhaltsstoffe von 100 g frischen Kiwibeeren (Zusammenstellung aus Reviews von 2003 bis 2021)

Energie	kcal/kJ	52/403
pH-Wert		3,1–3,6
Trockensubstanz	g	26
Kohlenhydrate	g	17
Protein	g	1,5
Fett	g	0,7
Ballaststoffe	g	4,0
Vitamine		
Vitamin C	mg	80–430
Vitamin A	mg	0,04–0,09
Vitamin E	mg	4,6–5,3
Vitamin B1	mg	0,01–0,05
Vitamin B2	mg	0,02–0,11
Vitamin B3	mg	0,5–1,5
Vitamin B5	mg	0,4–0,6
Vitamin B6	mg	0,01–0,02
Mineralstoffe und Spurenelemente		
Kalium	mg	340–386
Magnesium	mg	18–20
Kalzium	mg	45–65
Phosphor	mg	30–56
Natrium	mg	2–7
Eisen	mg	0,1–0,8
Kupfer	mg	0,08–0,35
Bor	mg	0,2–0,5
Zink	mg	0,2–1,5
Mangan	mg	0,71–0,24
Chlorid	mg	0,10–0,14
Aminosäuren		
Essentielle	mg	200–414
Nicht essentielle	mg	400–706

die Gehalte auch wirklich widerspiegeln – und das sogar getrennt nach grünen und gelben Kiwis – umfasst der Begriff Kiwi-beere ein Sammelsurium von mehreren Arten. Angaben zu den Werten einzelner Vitamine oder Mineralstoffe sind deshalb schwer auf einen Nenner zu bringen. Hinzu kommt, dass die vorhandenen Untersuchungen unterschiedliche Bezüge setzen: Inhaltsstoffe in der Trockenmasse, in frischen Früchten oder im Saft. Der aktuelle Bundeslebensmittelschlüssel führt nur eine umfangreiche Auflistung zur grünen Kiwi, nicht aber zur Kiwi-beere.

Seit wenigen Jahren gibt es verschiedene internationale Literaturstudien mit Bewertungen der derzeit weltweit verfügbaren Daten zu den kleinfruchtigen Kiwi-Arten. Aus dem Vergleich dieser Studien ergeben sich die Werte in Tabelle 1. Das Fazit aus den verfügbaren Quellen ist eindeutig: David besiegt Goliath; Kiwi-beeren sind noch gehaltvoller als Kiwis und bieten zudem

einige besonders wertvolle Helfer für die Gesundheit.

VIEL VITAMIN C

Das Leitivitamin C ist an nahezu allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Es stabilisiert das Immunsystem, sorgt für feste Blutgefäße und straffes Bindegewebe, steigert die Konzentrationsfähigkeit und hilft dem Körper, Stress zu bewältigen. Vergleichende Analysen aus dem Jahr 2005 zwischen dem Saft von

- Äpfeln der Sorte ‘Fuji’
- Kiwis der Sorte ‘Hayward’
- Zitronen und
- den japanischen *A. arguta*-Sorten ‘Mitsuko’ und ‘Mineko’

ergaben für die Kiwi-beeren-Sorten nicht nur um ein Drittel höhere Phenolwerte im Vergleich zu ‘Hayward’, sondern auch neunmal höhere Werte als bei ‘Fuji’. Auch der Vitamin-C-Gehalt im Saft war fast doppelt so hoch:

- 150 bis 200 mg/100 ml bei Kiwi-beere,
- 100 mg bei Kiwi,
- 50 mg bei Zitrone und
- 4 mg bei Apfel.

Polnische Analysen belegen, dass die Schwankungsbreite der Wertstoffgehalte nicht nur von Sorte zu Sorte, sondern auch innerhalb einer jeden Sorten groß ist:

- Bei der *A. deliciosa*-Hauptsorte ‘Hayward’ streut der Vitamin-C-Gehalt zwischen 50 und 250 mg/100 g frische Frucht,
 - bei *A. chinensis* (gelbe Sorten) zwischen 50 und 420 mg,
 - bei *A. arguta* zwischen 80 und 430 mg.
- Es gibt aber auch *Actinidia*-Arten mit deutlich mehr Vitamin C:
- *A. eriantha* bis 500 mg,
 - *A. kolomikta* bis 1.500 mg,
 - *A. latifolia* bis 2.000 mg.

Unter den Früchten gelten Kiwi-beeren auch als außergewöhnlich gute Spender von Vitamin E und Vitamin C. Das macht sie zu effektiven Helfern gegen Hautalterung und Altersflecken.



Erfreulich ist, dass der Vitamin-C-Gehalt in Kiwi-beeren bei Lagerung recht stabil bleibt: Er sinkt im Schnitt nur um 10 %.

AUSSERGEWÖHNLICH VIEL VITAMIN E

Unter den Früchten gelten Kiwi-beeren auch als außergewöhnlich gute Vitamin-E-Spender. Das macht sie in Kombination mit dem Vitamin C zu effektiven Helfern gegen Hautalterung und Altersflecken.

Viele Obstarten mit hohem Samenanteil enthalten reichlich Vitamin E. Zu den besten Quellen unter den heimischen Obstarten zählen Brombeeren (3,5 mg/100 g), Himbeeren (3,4 mg/100 g), Kiwi (1,6 mg/100 g) sowie Heidelbeeren und Schwarze Johannisbeeren (1,0 mg/100 g). Viele Obstarten enthalten indes unter 0,5 mg, etwa Apfel, Erdbeere und Stachelbeere mit jeweils 0,4 mg/100 g.

Bei den meisten Obstarten liegt ein Großteil des Zellschutzvitamins in den Samen, die der Körper nur zum kleinen Teil aufschließen kann. Bei Kiwi-beeren und Kiwi befindet sich der Hauptanteil im Fruchtfleisch, vor allem in den Zellmembranen, und ist damit gut bioverfügbar. Dabei liefern Kiwi-beeren laut verschiedener Analysen zwischen 4,6 und 5,3 mg Vitamin E – und haben damit gut den dreifachen Vitamin E-Gehalt von Kiwis.

VITAMIN- UND MINERALSTOFFDEPOT

Kiwi-beeren enthalten über 20 wichtige Nährstoffe, viele davon in überdurchschnittlich hohen Mengen. Damit gilt die Obstart als eine der nährstoffdichtesten. Die Zusammensetzung der Vitamine und Mineralstoffe ist in vielem vergleichbar mit der Kiwifrucht, mit 52 kcal ist die Kiwi-beere jedoch um 10 kcal energieärmer.



Kiwibeeren werden mit der Schale verzehrt. Deren Ballaststoffe wirken wie eine Putzkolonie auf den gesamten Organismus. Der enorm hohe Kaliumgehalt unterstützt diese Putzfunktion durch seine entwässernden und stoffwechselfördernden Eigenschaften.



Der rote Farbstoff Anthocyan, der bei Herz-Kreislauf-Krankheiten und Tumoren vorbeugend helfen soll, ist insbesondere in roten Kiwi-Sorten reichlich enthalten.

Einige Werte sind deutlich höher, darunter die Vitamine A, C, E, B2 und B6 sowie Mineralstoffe wie K, Ca, Fe, P, Zn und Mn. Auch der Gehalt an Ballaststoffen ist mit knapp 4 % (darunter 2–3 % Pektin) höher. Hier kommt der Kiwi-Beere der höhere Schalenanteil im Verhältnis zum Fruchtfleisch zugute, zumal die Schale mit verzehrt wird. Ballaststoffe wirken wie eine Putzkolonie auf den gesamten Organismus. Sie reinigen nicht nur den Darm, sondern senken auch den Cholesterinspiegel und helfen die Gallensäuren im Darm zu binden. Bei Kiwi-Beeren unterstützt der enorm hohe Kaliumgehalt von 360 mg diese Putzfunktion durch seine entwässernden und stoffwechselfördernden Eigenschaften.

GESCHMACKSVERBESSERER

Reichlich Vitamine und Mineralstoffe bieten auch andere Lebensmittel. Im Hinblick auf Inosit (entspricht der Phytinsäure in Pflanzen) hat die Kiwi-Beere aber einen Sonderstatus. Früher wurde Inosit (Synonym Inositol) als Vitamin B8 bezeichnet. Da der Körper aber Dreiviertel seines Bedarfs selbst synthetisiert, wurde Inosit der Vitamin-Status abgesprochen. Von den 1,5 bis 2 g täglich benötigten Mengen kommen also etwa 0,5 g aus der Nahrung. Inosit spielt eine wichtige Rolle für Leber-, Hormon- und Eiweißstoffwechsel, Herzaktivität, Denkprozesse, Sehvorgang, Nervenstärke und Stabilität der Blutgefäße. Als gute Inosit-Quelle gelten Hafer mit 0,3 g/100 g, Orange mit 0,2 g und Kiwi mit 0,1 g. Der Inosit-Gehalt der Kiwi-Beere liegt bei 0,3 bis 1,0 g. Interessant ist dabei, dass der

überdurchschnittlich hohe Gehalt an Inosit bei dieser Obstart dazu dient, den extrem hohen Gehalt an gesundheitsförderlichen, aber bitteren Phenolen auszugleichen. Als Folge schmecken Kiwi-Beeren sehr angenehm, obwohl sie ähnlich viele Bitterstoffe enthalten wie Wildobstarten, die stark adstringierend schmecken: Bei Kiwi-Beere beträgt der Gesamtphenol-Gehalt 120–430 mg/100 g, bei Kiwi 40–270 mg/100g. Myo-Inosit (das frühere Vitamin B8) ist in der Lage, das bittere Empfinden auf der Zunge zu blockieren, indem es das G-Protein Gustducin hemmt, das den Geschmackseindruck „bitter“ steuert. Kein Wunder, dass die Lebensmittelindustrie Inosit als Geschmacksverbesserer verwendet. Es wird zudem als Hilfsstoff zum Abnehmen, als Zusatz in Energy-Drinks, aber auch zum Strecken von Kokain eingesetzt.

SCHÜTZENDE FARBSTOFFE

Wie viele andere Obst- und Gemüsearten enthalten Kiwi-Beeren Pflanzenfarbstoffe wie Chlorophyll, Carotinoide und Anthocyane. Kiwi-Beeren sind mit 2,6–4,2 mg/100 g bis zu dreimal reicher an Chlorophyll als Kiwis mit 1,3–2,7 mg/100 g. Der grüne Blattfarbstoff kann krebserregende Stoffe binden bzw. verhindern, dass Krebsauslöser wie Nitrosamine entstehen. Zudem enthält Chlorophyll als Kernatom den Mineralstoff Magnesium, einen wichtigen Helfer gegen jede Art von Stress. In Bezug auf die roten Farbstoffe, die Herz-Kreislauf-Krankheiten und Tumoren vorbeugen sollen, bieten rote Kiwi-Beeren-Sorten mit 0,11–0,21 mg/100 g hohe An-

teile an Anthocyanen, grüne Sorten liegen bei bis zu 0,13 mg/100 g.

Als herausragend wird der gelbe Carotinoid-Farbstoff Lutein erwähnt: 0,93 mg/100 g sind in Kiwi-Beeren enthalten. Hinzu kommen beachtliche Werte an Beta-Carotin und Zeaxanthin. Diese Farbstoffe schützen die Augen; sie beugen trockenen Augen, Sehschwäche, Grauem Star, Nachtblindheit und Schäden durch langes Arbeiten am Bildschirm vor. Kiwi-Beeren liefern hier unter den Obstarten Spitzenwerte, vergleichbar mit luteinreichem Gemüse wie Möhre (0,8 mg/100 g) und Mais (0,9 mg/100 g).

LICHT UND SCHATTEN

Gemessen an den vielen Vorzügen der Kiwi-Beere fallen die wenigen Schattenseiten kaum ins Gewicht. Eine solche ist Actinidain, eine Cystein-Protease. Dieses kiwispezifische Enzym katalysiert den Proteinabbau, ähnlich wie Papain in Papaya, Bromelain in Ananas oder Ficin in Feige. Diese Enzyme wirken als natürliche Fleischzartmacher, da sie Collagen abbauen und die Zelltypen in Fleischmischgewebe trennen. Dabei ist Actinidain fünf- bis zehnmals effizienter als Papain.

Actinidain ruft bei 3 % der Bevölkerung Allergien aus, meist in Form von Bläschen im Mund. Es besteht Kreuzallergie zu Latex, Birken- und Gräserpollen. Da Actinidain eine ähnliche Struktur wie Bromelain, Papain oder Ficin hat, ist davon auszugehen, dass bei allergischer Reaktion auf Ananas, Papaya oder Feigen auch eine Allergie gegen Kiwi und Kiwi-Beeren vorliegen kann.

Kiwibeeren-Blätter



In den letzten drei Jahren wurden in Korea umfassende Analysen der Inhaltsstoffe von *Actinidia arguta*-Blättern durchgeführt. Sie bestätigen den hohen Wert für Kosmetik und Pharmazie. Alkoholische Extrakte haben eine sehr hohe entzündliche, antimikrobielle und antioxidative Wirkung. Im Bereich der Hautpflege helfen Kiwibeeren-Blätter bei Entzündungen und Hautflecken, sie verzögern zudem die Hautalterung. Schlüsselfunktion für die entzündungshemmenden Effekte haben die reichlich enthaltenen Kaffeesäurederivate.

Nach japanischen Untersuchungen sind auch die Blätter von *A. polygama* heilwirksam. Hier wurde zudem festgestellt, dass die Borke ein Iridoid mit dem Namen Nepetalacton enthält – eine Substanzgruppe, die erstmals aus Katzenminze (*Nepeta cataria*) isoliert wurde. Katzen spielen deshalb sehr gerne mit Kiwibeeren-Zweigen und können die Rinde und teils auch die Wurzeln von Jungpflanzen stark beschädigen. Japanische und chinesische Zoohandlungen verkaufen „matatabi“ genannte Triebstücke von *A. polygama* an Katzenbesitzer.

Wie Nepetalacton ist auch Actinidin ein iridoides Monoterpen-Alkaloid, das außer in Katzenminze und Kiwi auch in Baldrian vorkommt – nicht zu verwechseln mit Actinidain, einem Enzym, das Protein spaltet.

Das Enzym büßt seine Wirkung nach Erhitzen auf mindestens 60 °C ein. Danach zersetzt es auch nicht mehr gelatinehaltige Speisen und Milchprodukte.

Als weiterer Wermutstropfen gilt der Gehalt an Oxalsäure. Er liegt bei 10 bis 60 mg/100 g Frucht – bei Vollreife meist nur bei 15–20 mg. Zum Vergleich: Verkaufsfähiger Rhabarber liefert (je nach Sorte, Stielbereich, Anbaubedingungen und Stängelalter) zwischen 170 und 570 mg und damit das mindestens Zehnfache. Der Gehalt in Kiwibeeren und Kiwi ist also zu ver-

nachlässigen. Die Blätter dagegen können bis zu 1.600 mg enthalten, da das Oxalat im Blatt für die Pflanze als Kalziumspeicher dient.

NAHRUNG ALS MEDIZIN

Aufgrund der hohen Dichte an wertgebenden Inhaltsstoffen wird Kiwibeeren das Potenzial als „Superfood“ bzw. „Superfruit“ zugesprochen. Sie sind laut Literaturauswertung der letzten 20 Jahre „eine der gehaltvollsten Obstarten weltweit“, ein „nährstoffdichter, gesunder Snack“. Die

Dass Minikiwis so gut schmecken, ist dem Zusammenspiel aus bitteren Phenolen und dem Bitterstoff-hemmenden Inosit, den zahlreichen Aromakomponenten und der angenehmen Süße zu verdanken.



„kleinen, aber mächtigen Beeren sind geballte Gesundheit“ und haben in vielerlei Hinsicht geradezu medizinischen Charakter.

Die antioxidative, also zell- und erbgutschützende Aktivität, gilt als die höchste von allen Obstarten und wird weit über den Spitzenreitern Heidelbeere und Preiselbeere angesiedelt. Das Besondere der Kiwibeere ist der sehr hohe Gehalt an außergewöhnlich vielen Inhaltsstoffen – und das in Kombination mit Gesundheitsförderern wie Vitamin C und E, Lutein, Polyphenolen, antioxidativen Enzymen, essentiellen Fettsäuren und Aminosäuren. Dass diese „Arzneifrukt“ so gut schmeckt, ist dem Zusammenspiel des den bitteren Geschmack der Phenole hemmenden Inosits, den zahlreichen Aromakomponenten und der angenehmen Süße zu verdanken.

FAZIT

Kiwibeeren sind eine Obstart mit hohem Wert für die Ernährung und die Gesundheit zugleich. Ihre Inhaltsstoffe

- haben einen guten Einfluss auf die Magen-Darm-Flora, wirken Verstopfung entgegen und helfen, tierische Produkte zu verdauen,
- stärken das Immunsystem,
- wirken entzündlich,
- hemmen Tumore,
- schützen die Gefäße und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor,
- senken Blutdruck und Cholesterinspiegel,
- beeinflussen den Blutzuckerspiegel positiv,
- schützen Zellen und Erbgut,
- stärken die Nerven,
- wirken Gedächtnisstörungen entgegen,
- verbessern die Lungenfunktion,
- schützen die Leber,
- verlangsamen Haut- und Zellalterung,
- lindern Wechseljahre-Probleme,
- kräftigen Knochen, Zähne und Haut,
- stärken Augen und Sehkraft.

Die Obstwissenschaft beim letzten internationalen Kiwi-Symposium 2021 war sich einig: „Die Tür ist offen für die Kommerzialisierung der Kiwibeere, sie wird weltweit eine wichtige Obstart.“ ●



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