

Gesundheitstipp im Januar

Die Acerola - der natürliche Vitamin C Spender zur Winterzeit



Herkunft und Namensgebung

Die Acerola ist ein Immergrüner Strauch der ursprünglich aus Mexico stammt. Mittlerweile wird er in ganz Süd- und Mittelamerika, Afrika und auch Australien kultiviert.

Spanische Eroberer fühlten sich beim Anblick der exotischen Acerola Frucht an die süsse Kirsche ihrer Heimat erinnert, was der Acerola den Namen Acerola Kirsche oder Barbados Kirsche einheimste. Dies obwohl die Frucht mit der Kirsche nicht verwandt ist und eher säuerlich im Geschmack ist.

Die Acerola Frucht in der Pflanzenheilkunde

In den lateinamerikanischen Ländern wurde die Acerola Frucht dank ihren entzündungshemmenden und zusammenziehenden Eigenschaften seit jeher genutzt um Krankheiten vorzubeugen und den geschwächten Körper zu stärken. So fand sie beispielsweise Verwendung bei Fieber, Blutarmut, und Durchfall und zur Wundheilung. Im 21. Jahrhundert stiessen Forscher schliesslich im südamerikanischen Dschungel auf die Acerola und entdeckten in der Folge, den aussergewöhnlich hohen Vitamin C Gehalt der Früchte (gilt als drittreichste Vitamin C Quelle der Welt), was zusammen mit weiteren Inhaltsstoffen (B Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe) ihr grosse Heilpotenzial erklären lässt.

Eigenschaften von Vitamin C

- stärkt die Immunabwehr und fördert die Wundheilung
- fördert die Eisen- und Calciumaufnahme
- unterstützt die Bildung von Kollagenfasern was sich positiv auf das Bindegewebe auswirkt

Quelle: www.zentrum-der-gesundheit.de