

Rote Bete

Kleine Knolle – große Wirkung

Sie ist eine Verwandte der Runkelrübe – und sie hat es in sich. Der kleinen roten Knolle werden seit Jahrtausenden vielfältige Heilwirkungen zugeschrieben. Rote Bete stärkt beispielsweise das Immunsystem, aktiviert die Zellatmung und wirkt bei Hautentzündungen sowie bei Infektionskrankheiten antibakteriell.

Von Sabine Kierner, M. A.

Rote Bete hat viele Namen: etwa Ranne, Rande, Rone, Rotmöhre, Rote Rübe, Salatrübe. Das zeigt die große Verbreitung und Beliebtheit von *Beta vulgaris cruenta rubra* – so ihr lateinischer Name. Ursprünglich stammt sie von den Küsten des Mittelmeers, heute ist sie in ganz Mitteleuropa verbreitet. Die ersten Berichte über die Heilwirkung der Roten Bete sind 2500 Jahre alt; sie stammen von den Griechen und Römern. Schon Hippokrates beschrieb ihre heilende Wirkung. Der griechische Arzt Dioskorides verordnete im 1. Jh. v. Chr. in Essig eingelegte Rote Bete bei Hautentzündungen und Infektionskrankheiten. Im Mittelalter ging ein Teil des Wissens der Antike verloren. Erst im 16. Jahrhundert tauchte die Rote Bete wieder auf. Paracelsus setzte sie bei Blutkrankheiten und zur Steigerung der Abwehrkräfte ein. Anfang des 20. Jahrhunderts wurde sie von einigen deutschen Ärzten bei Schwächezuständen verordnet.

Was enthält Rote Bete?

Die dunkelrote Farbe der Knolle geht auf ihren hohen Anteil an stick-

stoffhaltigen Betacyanen zurück. Diesen Biostoffen sind hauptsächlich die vielen Heilwirkungen der Roten Bete zu verdanken. Betacyane gehören zu den Flavonoiden, die für alle wesentlichen biologischen und physiologischen Funktionen von großer Bedeutung sind. Rote Bete enthält zudem Eisen und Vitamine der B-Gruppe, darunter B12 und Folsäure.

Wie wirkt Rote Bete?

Flavonoide sind als Wasserstoffträger maßgeblich an den Oxidationsvorgängen in der Zelle beteiligt und aktivieren die Zellatmung. Sie sind natürliche Antioxidanzien, da sie die Zerstörung des Vitamin C durch Sauerstoff verhindern. Flavonoide fördern die Resynthese von Milchsäure zu Glykogen und verbessern die Zellfunktion. Sie verringern wesentlich die Giftwirkung von Antibiotika, Arsen, Bakteriengiften und Blei durch Oxidation und Chelatbildung. Zudem wirken sie bakterizid und antitumorös.

Durch die in der Roten Bete vorhandenen B-Vitamine und die Folsäure kann das ebenfalls reichlich enthaltene Eisen sehr gut im Körper

aufgenommen werden; sie ist somit wirkungsvoll bei Blutmangel. Rote Bete kann große Mengen von speziellen Wasserstoffatomen aufnehmen. Dadurch wird die Atmung oxidations- und fermentgeschädigter Zellen um 350 Prozent gesteigert und wieder in Gang gesetzt. Seit 1950 hat der Mediziner Ferenczi die Geschwulst hemmende Wirkung der Roten Bete bei vielen Krebskranken beobachtet. Diese Beobachtung wurde von vielen Forschern und Ärzten bestätigt. Zur Entgiftung und zur Infektionsabwehr sowie zur Kräftigung wird Rote Bete in Form einer Kur oft erfolgreich eingesetzt.

Rote-Bete-Granulat

Rote Bete schmeckt erdig, und oft entstehen bei der Zubereitung Flecken, die sich schwer entfernen lassen. Zudem muss man große Mengen des Gemüses konsumieren, um

gesundheitlich davon zu profitieren. Deshalb wird Rote Bete mittlerweile in konzentrierter Form als Granulat hergestellt.

100 Gramm Rote-Bete-Granulat entsprechen dem Saft von ca. 1,2 Kilogramm frischer Roter Bete. Bereits ein Teelöffel des Granulats, das sind ca. vier bis fünf Gramm, enthält die empfohlene Tagesdosis an wertvollen Biostoffen.

Das Granulat wirkt besonders gut in Verbindung mit naturreinen Zitrusgetränken wie frisch gepresstem Zitronen-, Orangen- oder Grapefruitsaft. Auf diese Weise wird es zum wahren Elektrolytspender. Das Granulat kann mit Wasser, Saft oder in Milch verrührt oder auch zu Joghurt oder Müsli flocken gegeben werden. Hochwertiges Granulat stammt aus biologisch angebauter Rote Bete und wird schonend im Spezialtrocknungsverfahren hergestellt.

Rote-Bete-Granulat ...

- ... wirkt antioxidativ.
- ... besitzt wertvolle Mineralien.
- ... ist ein natürlicher Elektrolytspender.
- ... liefert Vitamin C.
- ... bindet Stoffwechselsäuren.
- ... enthält sekundäre Pflanzenstoffe (Anthozyane).
- ... bringt Energie zurück durch Pektine.
- ... stärkt in Verbindung mit Vitamin-C-haltigen Getränken die Immunabwehr.

