



Erdbeerfakten

Die Erdbeere kündigt die Sonne an, ist saftig süß und sanft im Geschmack. Sie ist auch gesund. Nach der schwarzen Johannisbeere rangiert sie, was *Vitamin C* betrifft, auf Platz zwei aller Beerensorten. Sie enthält *Folsäure* und *Vitamin K*, aber nur sehr wenig Natrium – das erklärt ihre *harntreibende Wirkung*.

Geheimnisse liegen in den pflanzlichen Wirkstoffen. Einer davon sorgt dafür, dass Erdbeeren in den Verdacht geraten sind, Allergien auszulösen. Sie bewirken nesselsuchtartige Hautausschläge. Das beruht auf einer Freisetzung des Gewebehormons Histamin. Immer mehr Wissenschaftler glauben, dass eine solche Reaktion nur bei Menschen vorkommt, deren Darmschleimhaut schon vorgeschädigt ist.

Als *natürliches „Medikament“ gegen die Übersäuerung* wird die Erdbeere heute neu entdeckt. Ihr Mineralstoffgehalt spricht dafür. Außerdem enthält die Erdbeere Spuren von *Salizylsäure*, die als Medikament gegen Gicht und Gelenkrheuma eingesetzt wird.

Erdbeeren *vernichten auch Krankheitskeime*, fanden kanadische Wissenschaftler heraus, die Erdbeermus mit Polio-, Herpes- und Cocksackviren zusammenbrachten. Vielleicht liegt in dieser Wirkung das Geheimnis, dass Erdbeeren auch *vor Krebs und Herzinfarkt schützen* sollen.

Also: Eine Erdbeere pro Tag, macht den Doktor arm? Lecker sind sie immer, ob frisch vom Strauch oder bitte mit Sahne.