

# nutrition-press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

## Altersforschung Axolotl – Das Regenerationswunder



Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Mit Nahrungsergänzungsmitteln  
können Sie *gesund älter werden!*



# Die wilde Heidelbeere



eine kosmisch  
intelligente Pflanze –  
Unterstützung auf  
körperlicher und  
feinstofflicher Ebene

Es gibt eine Pflanze, die uralte überlieferte Informationen in sich birgt und die sich über Jahrtausende zu einer der anpassungsfähigsten Pflanzen entwickelt hat: die wildwachsende Heidelbeere. Ein vielversprechender Ansatz, um diese wunderbare Pflanze mit ihren Inhaltsstoffen für unser allgemeines Wohlbefinden zu nutzen.

Die wildwachsende Heidelbeere (bilberry; *vaccinium myrtillus*), oft auch Blaubeere genannt, gehört zu einer Gruppe von über 200 ihrer Art. Die Blütesaison ist von April bis Juni, die Frucht schwarz dunkel bis lila. Sie ist nicht zu verwechseln mit der Kulturheidelbeere, deren Inhaltsstoffe nur geringe Wirkung entfalten können.

Aber wo stecken die unglaublichen Wirkstoffe dieser Pflanze? In der Schale, denn diese bildet den Erstkontakt zur Umwelt. Die wertvollen Inhaltsstoffe, u. a. die sogenannten Anthocyane (sekundäre Pflanzenstoffe, die der Beere die blaue Farbe verleihen) stecken vor allem in der Schale der frisch geernteten Frucht.

Doch neben den Anthocyanen beinhaltet die wildwachsende Heidelbeere wesentlich mehr Substanzen, die uns auf unterschiedlichen Ebene unterstützen können.

## Körperliche Ebene

Welche Inhaltsstoffe der wildwachsenden Heidelbeere unterstützen uns auf körperlicher Ebene? Hier sind insbesondere folgende Substanzen erwähnenswert: Myrtillin, Gerbstoffe, Pektine, Flavonoide (u. a. Quercetin), Fruchtsäuren, Vitamin A, B1, Folsäure, Vitamin C-, Chrom- und Mangan, Kalium, Eisen und Zink sowie Polyphenole (Flavonoide, Anthocyane). Myrtillin (ein Anthocyan, blauer Farbstoff) wird eine blutzuckersenkende Komponente nachgesagt<sup>2,3</sup>. Gerbstoffe können das Eindringen von



Bakterien und Pilzen verhindern aufgrund ihrer gefäßzusammenziehenden Wirkung. Pektine dienen als Ballaststoffe. Vitamin A trägt zum Erhalt normaler Schleimhäute, Haut, Sehkraft sowie des Immunsystems bei<sup>4</sup>. Vitamin B1 trägt zu einer normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei; außerdem zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Herzfunktion. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung, sowie zu einer normalen Funktion der Blutgefäße, Knochen, Knorpel, Zahnfleisch, Haut, Haar und Zähne bei. Zusätzlich zu einer normalen Funktion des Nervensystems, Energiestoffwechsels und Immunsystems<sup>4</sup>.

Spurenelemente wie Chrom stellen einen wichtigen Baustein im Zuckerstoffwechsel dar, Mangan wird u. a. in den Mitochondrien – den Kraftwerken der Zellen – zur Energiegewinnung benötigt. Eisen, als das Spurenelement, welches in unserem Körper am meisten vertreten ist, benötigen wir für den Sauerstofftransport. Der ORAC-Wert, die Fähigkeit, unsere Zellen vor der Oxidation zu schützen (Rostschutzfaktor für den Körper), liegt bei den Heidelbeeren mit am höchsten von allen Früchten. Die positiven Auswirkungen der Inhaltsstoffe auf unser Denken und Handeln sind in vielen vorklinischen Studien nachzulesen. So nutzte schon Hildegard von Bingen getrocknete Heidelbeeren als Wundkompressen. Piloten des zweiten Weltkrieges dienten die Vorzüge für eine bessere Anpassung an die Dunkelheit bei Nachtflügen. Und auch Pfarrer Kneipp schätzte diese Frucht: „Kein Haus sollte sein, das nicht eine gute Portion Heidelbeeren dörre und fürs Jahr aufbewahrt. Sie sind zu gar vielem nütze.“ (...). Wie sagte schon Hippokrates: „Nicht wir – die Naturkräfte sind die Ärzte“.

## Gesund altern

Wie definieren Sie altern? Warum gibt es in Okinawa 120jährige, die noch Haus und Hof bewirtschaften? Wir wissen, dass Bewegung, gesunde Ernährung, soziale Kontakte und die Vermeidung von chronischem Stress wesentliche Bausteine unseres Wohlbefindens bilden. Die Epigenetik beweist, dass nur 5% unserer Gene „schuld“ an unserem Wohlbefinden sind; den Rest steuern wir selbst durch unsere teilweise nicht adäquate Lebensweise bei.

In aller Munde sind heute die sogenannten Telomere, vereinfacht die „Schutzkappen“ unserer Chromosomen. Gehen diese „Schutzkappen“ durch die ständigen Zellteilungen verloren, sterben die Zellen ab, weil sie bei jeder Zellteilung ein Stück kürzer werden. Daher ist es wichtig, dass die Telomere eine ausreichende Länge haben. Dabei hilft ein spezielles Enzym, die sogenannten Telomerase. Anthocyane (wie auch u. a. Vitamin B und C) unterstützen dieses Enzym bei seiner Arbeit und somit beim Jungbleiben. Nicht nur die Inhaltsstoffe der wilden Heidelbeere, auch Grünkohl, Tomaten, gelbe Zwiebeln oder Wildlachs wirken hier positiv<sup>5</sup>. Die Telomerlänge bestimmt sozusagen Ihr biologisches Alter. Insbesondere die Zellen u. a. des Immunsystems teilen sich häufiger und sind daher vom Alterungsprozess stärker betroffen.

Bestätigt wurde, dass nur in einem entsprechenden Bilberry Extrakt mit einem Mindestgehalt an Anthocyanen die positiven Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden stattfinden können. Die pure Frucht bringt es nur auf einen sehr geringen Anteil in der Schale. Daher sind Herkunft und Extraktionsprozess von großer Bedeutung.

## Stabilisierung unserer Körpermatrix

Die Inhaltsstoffe der wilden Heidelbeere (Anthocyane) können den Kollagenstoffwechsel auf unterschiedliche Art und Weise beeinflussen. Doch wofür benötigen wir Kollagen überhaupt in unserem Körper?



Die Basis unserer Körpermatrix bildet das Kollagen, ein Protein (Eiweiß), welches am häufigsten im Körper vorhanden ist und fast ein Drittel der Gesamtmasse aller Proteine bildet. Kollagen ist wichtigster Faserbestandteil von Sehnen, Bändern, Knorpel, Knochen, Haut und Zähnen. Es stärkt Haut und Haar und ist unabdingbar für eine intakte Darmschleimhaut. Festigkeit und Stabilität des Bindegewebes kann nur mit ausreichend Kollagen erreicht werden. Kommt es zu körperlichen Problematiken (Anmerkung: wir nutzen diesen Begriff, da keine gesundheitsbezogenen Aussagen getätigt werden dürfen), so kann das Kollagen zerstört werden und zum Beispiel weitere Gelenkproblematiken nach sich ziehen. Die Inhaltsstoffe der wilden Heidelbeere, die Anthocyane, vernetzen die Kollagenfasern, was in einer Verstärkung der Kollagenmatrix resultiert. Die „Bodenplatte“ unseres Körpers (so wie es mit einem Haus vergleichen) wird stabilisiert. Anthocyane können uns auch vor Umwelteinflüssen schützen, sowie die enzymatische Spaltung von Kollagen reduzieren. Letzteres wäre fatal, denn es könnte das Bindegewebsgerüst angreifen.

### Die feinstoffliche Ebene

Ist es möglich, dass diese Frucht wahre Intelligenz in sich birgt? Kann es sein, dass diese Beere nicht nur körperliche, sondern auch seelische und emotionale Unterstützung bietet? Wir wissen, dass die heutige Forschung schon vieles entschlüsselt, jedoch (noch) nicht alles messen kann. Anthony Williams beschreibt dies in seinem Buch *Medical food*<sup>1</sup> eindrücklich: Die anpassungsfähigste Frucht der Welt sei die wildwachsende Heidelbeere. Wird ein Strauch durch einen Brand zerstört, so gibt sie nicht auf, sondern wächst mit enormer Kraft wieder zum Leben, ohne dass erneut Samen gesät wurden. Aus der Asche entwickelt sie sich stärker als zuvor. Sie passt sich Klimaveränderungen an, um gestärkt ein neues Leben zu beginnen. Ihre Intelligenz hat sie davor bewahrt, Monokulturen zu bilden. Somit ist ein Aussterben unmöglich. Durch diese intelligente Anpassung hat sie Jahrtausende altes Wissen und Informationen in sich gespeichert. Auch Frost kann dieser Pflanze nichts anhaben. Ihre Nährstoffe verliert sie nicht, im Gegenteil. Es hat den Anschein, als ob die wilde Heidelbeere insbesondere Extremsituationen wie Feuer und Eis nutzt, um daraus gestärkt und mit voller Kraft wieder zu erblühen. Dazu sollte man bedenken, dass Umweltbedingungen die Inhaltsstoffe der Pflanze stark beeinflussen können. Pflanzen, die unter besonders



© Doris Schnorbach

### Autorin

#### Jutta Suffner

Dipl.Ing.(bio-med);  
Heilpraktikerin

Frau Suffner ist Heilpraktikerin und Dipl. Ing. (bio-med) mit Naturheilpraxis an der Ostsee. Ihr langjähriges Wissensspektrum vermittelt sie als Gesundheitsexpertin in Vorträgen und Einzelcoaching für Firmen und Privatpersonen.  
[www.juttasuffner.com](http://www.juttasuffner.com) | [info@juttasuffner.com](mailto:info@juttasuffner.com)

harten Bedingungen wachsen, müssen natürlicherweise mehr Abwehrstoffe entwickeln. Dies kommt demjenigen zugute, der sie später verzehrt, egal ob Mensch oder Tier. Wir nehmen also diese Überlebensstrategie, die Kraft und das Wissen auf, um es für unser ganzheitliches Wohlbefinden und unsere individuelle Entwicklung zu nutzen.

Diese wunderbare Frucht kann mit ihrer Intelligenz die Gesamtsituation des Körpers erfassen und dort unterstützen, wo die Regulationsfähigkeit am meisten eingeschränkt ist. Sie ist auf körperlicher und feinstofflicher Ebene behilflich: Seelische Unterstützung bietet sie, wenn wir mit vermeintlich negativen Erlebnissen konfrontiert werden, in Stresssituationen und emotionalen Krisen. Laut Anthony Williams bietet sie uns mehr Inspiration als selbst der beste Motivationsredner der Welt<sup>1</sup>. Nicht umsonst nennen die Indianer Nordamerikas die Heidelbeeren „Sternenfrüchte“ und glauben, dass sie ein Geschenk des „Großen Geistes“ sind.

### Das Wohlbefinden Ihres Tieres

Auch bei unseren Vierbeinern bildet eine optimale Versorgung mit Vitalstoffen die Basis für ein aktives Hunde- oder Katzenleben. Die Inhaltsstoffe der wilden Heidelbeere sowie Grünlippmuschelpulver können hier positiv auf das allgemeine Wohlbefinden Ihres Tieres einwirken.

### Was wir von der wilden Heidelbeere lernen dürfen

Handeln wir wie ein wilder Heidelbeerstrauch, der nach einem Brand seine gesteigerte Abwehr nutzt, sich an die neuen Gegebenheiten anzupassen und mehr Abwehrkräfte zu entwickeln? Auf uns bezogen heißt dies, geraten wir in emotionale oder körperliche Ausnahmesituationen, so haben auch wir immer die Wahl: resignieren oder uns fragen, was diese Situation für uns bereithält. Auch wir tragen altes Wissen in uns, welches im Laufe der Jahre verloren gegangen ist. Wir haben es schlicht und ergreifend vergessen, dass wir spirituelle Wesen sind, die eine menschliche Erfahrung machen dürfen. Nehmen wir uns ein Vorbild an der Natur, der Intelligenz und Kraft der wildwachsenden Heidelbeere. Sie nutzt „Katastrophen und Herausforderungen“ für ihr Wachstum. «

### Quellenangaben:

- 1 Anthony Williams, *Medical Food*, Arkana Verlag 2014
- 2 Bever B and Zahnd G: Plants with oral hypoglycemic action. *QJ Crude Drug Res* 17, 139-196,1979
- 3 Allen FM: Blueberry leaf extract: Physiologic and clinical properties in relation to carbohydrate metabolism *JAMA* 89, 1577-1581,1927
- 4 Mikronährstoffcoach, Verlagshaus der Ärzte, Dr. Chr.Schmidtbauer, 2015, Seiten 484, 492, 515, EFSA health claims
- 5 Elizabeth Blackburn, *Die Entschlüsselung des Alterns – der Telomereffekt*, Mosaik Verlag, 2018