



## **Erdbeeren...**

### **... helfen dem Herz**

Studien zeigen, dass Erdbeeren die Bildung von schädlichen Ablagerungen in den Gefäßen vermindern und so vor Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen können. Auch auf den Blutzuckerspiegel wirken Erdbeeren sich günstig aus.

### **... liefern viel Folsäure**

Erdbeeren enthalten so viel Folsäure wie kaum eine andere Frucht. Der Körper kann dieses B-Vitamin selbst nicht herstellen, braucht es aber unter anderem für die Zellteilung.

### **... stärken die Abwehrkraft**

Nicht nur das Vitamin C macht Erdbeeren zum Immunabwehr-Booster: Zu den in Erdbeeren üppig vorhandenen sekundären Pflanzenstoffen gehören unter anderem viele Polyphenole. Sie sind in der Lage, Krankheitskeime unschädlich zu machen und können außerdem Entzündungen vorbeugen helfen.

### **... punkten mit Vitaminen**

Bereits 200 Gramm Erdbeeren besitzen das empfohlene Tages-Soll an Vitamin C. Denn je reifer sie sind und je dunkler ihre rote Farbe, desto mehr Vitamin C enthalten sie.

### **... halten geistig fit**

Wer oft Erdbeeren isst, könnte damit möglicherweise geistigem Abbau im Alter vorbeugen. US-Forscher haben festgestellt: Unter 16.000 Krankenschwestern über 70 waren diejenigen geistig noch besonders fit, die regelmäßig Erdbeeren auf dem Teller hatten.

### **... schützen die Zellen**

Unter den sekundären Pflanzenstoffen in Erdbeeren sind besonders viele Antioxidantien wie zum Beispiel die Flavonoide vertreten. Sie fangen freie Radikale im Körper ab und hindern sie daran, Körperzellen zu schädigen.