

# Die ACEROLA-KIRSCH

## das Vitamin-C-Wunder aus Südamerika

Die Acerola-Kirsche zählt unter Ernährungsexperten zu den Vitamin-C reichsten Früchten der Erde. Da der menschliche Organismus Vitamin C nicht selbst produzieren und auch nicht länger als 4 Stunden speichern kann, sind wir auf die Zufuhr von Vitamin C angewiesen.

Wissenschaftlich unbestritten ist die Tatsache, dass natürliches Vitamin C – im Gegensatz zu synthetisch hergestellter reiner Ascorbinsäure (=Vitamin C) – eine wesentlich höhere Bioverfügbarkeit hat. Dies bedeutet, dass natürliches Vitamin C mithilfe seiner Begleitstoffe wie Provitamin A, B1, B2, Niacin, Eiweiß, Eisen, Phosphor, Calcium und einer hohen Anzahl Flavonoiden von unserem Körper auch optimal aufgenommen werden kann. (Der Name Ascorbinsäure verweist übrigens auf den Zusammenhang zwischen der berüchtigten Seefahrerkrankheit „Skorbut“ und der „Antiskorbutwirkung“ von Vitamin C. Diesen Zusammenhang entdeckten der 2-fache Nobelpreisträger Linus Pauling und der Mediziner Ewan Cameron.)

Zurück zur besten Quelle natürlichen Vitamin Cs: Die Acerola-Kirsche, auch „Kirsche der Antillen“ genannt, wird heute überwiegend in Brasilien angebaut und auch von Zitrusfruchtallergikern gut vertragen. Sie braucht eine Mindesttemperatur von 26 Grad Celsius, damit ihre orange-gelb bis dunkelroten Früchte am 2-3m hohen Acerola-Strauch optimal gedeihen können. Ihr Geschmack erinnert an Zitronen.

Die Ernte erfolgt zwischen Oktober und Mai per Hand. Unreife Acerolakirschen weisen mehr Vitamin C auf als reife, dafür aber weniger andere wichtigen Pflanzenstoffe. Es gilt, zur Weiterverarbeitung der Früchte ein optimales Verhältnis von reif und unreif zu erzielen, um ein optimales Wirkspektrum zu erhalten.

Aufwendige und schonende Verarbeitungsschritte liefern am Ende einen reinen Acerola-Presssaft oder ein Fruchtpulver-Trockenextrakt.

Der Gehalt von natürlichem Vitamin C pro 100g liegt bei der Acerola-Kirsche bei 1700mg. Im Vergleich dazu erscheinen uns Werte von 50mg, 190mg, 294mg, 358mg, 574mg bei anderen Vitamin- C- Bomben wie Orangen, Zitronen, Schwarz-Johannisbeeren, gelben Paprika, Sanddorn, Rosenkohl oder Sauerkraut sehr gering.

### Doch warum ist die tägliche Zufuhr von natürlichem Vitamin C so wichtig?:

Vitamin C bildet die Voraussetzung für das Funktionieren und den Schutz des Immunsystems. Es schützt die Arterienwände, fördert den Abbau von Cholesterin, vermindert die sekundären Risikofaktoren in der Leber und entlastet Wandspannungen bei Bluthochdruck, was die Senkung desselben zur Folge haben kann. Bei Diabetes gleicht Vitamin C den erhöhten Blutzuckerspiegel aus, hilft, den Insulinbedarf zu senken und vermindert die Harnzuckerausscheidung. Vitamin C verfügt über eine große antioxidative (=zellschützende) Wirkung, sorgt für die Entgiftung der Leber und die Ausscheidung von Chemikalien, fördert die Wundheilung, ist an der Produktion des Schilddrüsenhormons beteiligt, fördert die Eisenaufnahme, ist beteiligt am Aufbau der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin und festigt das Bindegewebe. Es harmonisiert den Histaminspiegel im Blut und beugt dadurch Allergien, Asthma und Magengeschwüren vor.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Jugendliche und Erwachsene eine tägliche Zufuhr an Vitamin C in Höhe von 70-100mg. Ein erhöhter Bedarf besteht bei starker Belastung der körperlichen Abwehrkräfte, bei körperlicher und geistiger Anstrengung, bei Schwangeren und Stillenden, bei chronischen Erkrankungen, bei Alkohol- und Medikamentenmissbrauch, bei einseitigen Ernährungsformen und in Stresssituationen. Bei Rauchern steigt der Vitamin-C-Bedarf sogar um das Vierfache.

Vitamin C Mangelerscheinungen können sich äußern durch allgemeine Müdigkeit und Leistungsschwäche, seelische Störungen wie Depressionen, verlangsamte Erholung nach Krankheiten, Infektanfälligkeit und schlechte Wundheilung.

In der Therapie wird Vitamin C hauptsächlich zur Nahrungsergänzung bei Mangelerscheinungen und zur Stärkung der körpereigenen Abwehr gegen Infekte, aber auch schwere Erkrankungen wie Krebs eingesetzt.

Bei einer täglichen Vitamin C Aufnahme von bis zu 4g sind keinerlei Nebenwirkungen zu befürchten, da der Körper überschüssiges Vitamin C einfach wieder ausscheidet.

Ideal zur Nahrungsergänzung mit Vitamin C eignet sich das Acerola-Fruchtpulver von Natura. Zum direkten Verzehr wird täglich ½-1 Teelöffel Fruchtpulver (entspricht 1-2g Vitamin C) in ein beliebiges Getränk, Joghurt, Müsli, Dessert, Kuchen oder Plätzchen beigemischt. Ein Acerola-Lutschtaler von Dr. Grandel liefert 500mg natürliches Vitamin C und 2-3 Esslöffel reiner Acerola-Presssaft von Schoenenberger decken den Tagesbedarf an Vitamin C optimal ab.

Zum Schluss noch ein Insider-Tipp: Indem Sie Acerola mit OPC (zum Beispiel Traubenkernmehl) kombinieren wird das Vitamin aktiviert und in seiner Wirkung bis zum Zehnfachen verstärkt.