

## Kirschen sind das bessere Obst



*Kirschen haben erstaunlich viele Nährstoffe, die bei zahlreichen Problemen helfen können.*

Früchte zu essen ist natürlich immer eine gute Idee, sind sie doch meist kalorienarm und reich an Vitaminen. Aber es gibt auch hier Unterschiede: So gibt es neben Früchten mit eher bescheidenem Nährstoffgehalt auch wahre Nährstoffbomben. Wir verraten Ihnen, warum die Kirsche dazugehört.

### Entzündungshemmende Wirkung

- Es gibt viele Ursachen für Entzündungen im Körper: Von Stress über Krankheitserreger bis hin zu Zucker. Laut einer in der Fachzeitschrift [«Journal of Nutrition»](#) veröffentlichten Studie haben Kirschen eine entzündungshemmende Wirkung. Laut der Studie kann Kirschsafte sogar die Symptome einer Arthritis lindern.

### Vitamin C und Ballaststoffe

- Kirschen sind voller Vitamin C, das vor freien Radikalen schützt und so den Zellschutz unterstützt. Darüber hinaus ist Vitamin C essentiell für das Immunsystem und wichtig für die Bildung von Kollagen. Kollagen ist grösstenteils im Bindegewebe zu finden und wesentlich für die Hautelastizität. Da der Organismus Vitamin C nicht lange speichern kann, ist eine regelmässige Versorgung damit wichtig. Des weiteren enthalten Kirschen Ballaststoffe, welche lange satt machen und die Verdauung unterstützen.

### Kalium

- Kalium ist ein für den menschlichen Körper essenzieller Mineralstoff und unter anderem für die Weiterleitung von Reizen entlang der Nerven verantwortlich. Daneben reguliert Kalium auch den Blutdruck eines Menschen. Es hat sich gezeigt, dass Bluthochdruck und damit die Gefahr eines Schlaganfalles durch eine ausreichende Aufnahme an Kalium vermieden werden kann. Kirschen sind gute Kaliumlieferanten: Sie enthalten doppelt so viel von dem Mineralstoff wie Äpfel.

### Melatonin

- Unser Schlaf wird durch das Hormon Melatonin gesteuert. Und auch davon hat die Kirsche reichlich zu bieten. Laut einer Studie der englischen Fachzeitschrift [«Medicinal Food»](#) hilft Kirschsafte tatsächlich dabei, besser einzuschlafen. Es wurden auch Erfolge mit Kirschsafte bei Patienten mit Schlafstörungen beobachtet.

Weitere Links: [Diese Lebensmittel stärken Ihre Abwehr](#)

[Quelle: Bluewin](#)