

## Himbeeren

Sie ist die kleine rote Power-Beere für Ihren Organismus. Sie stammt aus der Familie der Rosengewächse. Der Strauch kann bis zu 2 Meter an Höhe erreichen. Er blüht zwischen Mai und August. Die Himbeeren können von Juni bis in den Herbst hinein geerntet werden.

Schon seit dem Altertum ist die Himbeere als Heilpflanze bekannt. Sie weist einen hohen Gehalt folgender Vitalstoffe auf:

- Vitamin C
- Vitamin A
- Vitamin B
- Biotin
- Gerbstoffe
- Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium
- Fruchtsäuren.

Die Wirkung der kleinen Beeren: Im menschlichen Organismus wirkt die Himbeere außerdem entzündungshemmend, blutreinigend, beruhigend, adstringierend, fiebersenkend, harntreibend und schweißtreibend. So wird die Beere gerne bei den folgenden gesundheitlichen Beschwerden und Krankheiten eingesetzt:

- geschwächtes Immunsystem
- Skorbut
- Rheuma
- Halsentzündungen
- Mundgeschwüren
- Beschwerden des Verdauungssystems (z. B. Durchfall und Blähungen)
- Zahnfleischentzündungen.

Quelle:  
<http://www.fid-gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/himbeere/#1>

### Eine Kur mit Himbeerblätter-Tee:

Besonders im späten Frühjahr bietet sich eine Kur mit Himbeeren an, um das Immunsystem anzuregen, den Körper zu entgiften und gesund in die warme Jahreszeit zu starten. Übergießen Sie zwei Teelöffel getrocknete Himbeerblätter mit einem Viertelliter kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 10 bis 15 Minuten zugedeckt ziehen, bevor Sie ihn abseihen. Trinken Sie dreimal täglich zehn Tage lang eine Tasse frisch zubereiteten Tee.

Bei Durchfall sollten Sie ihn ungesüßt einnehmen; bei Menstruationsschmerzen und zur Geburtsvorbereitung darf er mit Honig gesüßt werden. Bei Neigung zu weichem Zahnfleisch und Zahnfleischentzündungen sollten Sie Ihren Mund drei- bis fünfmal täglich mit dem ungesüßten Tee ausspülen und den Tee durch die Zähne ziehen.

### Selbst gemachter Himbeersirup gegen Fieber:

Zerdrücken Sie 1 kg gewaschene vollreife Himbeeren in einer Schüssel mit einer Gabel und streuen Sie fünf Esslöffel braunen Zucker darüber. Lassen Sie die Beeren etwa einen Tag im Kühlschrank ziehen. Spannen Sie ein grobes Leinentuch über eine andere Schüssel, geben Sie die Beeren hinein und lassen Sie den Saft von selbst abtropfen.

Wiegen Sie den Saft und mischen Sie ihn im Verhältnis 4:3 mit braunem Zucker oder Honig. Köcheln Sie die Mischung nun in einer flachen Pfanne unter ständigem Umrühren und Abschäumen ein, bis sie dickflüssig ist, und füllen Sie sie dann in kleine dunkle Flaschen. Im Kühlschrank hält sich der Sirup bis zu einem Jahr. Zur Fiebersenkung nehmen Sie drei- bis viermal täglich einen Teelöffel Himbeersirup auf ein Glas heißes Wasser oder heißen Kräutertee ein.

## Wussten Sie, dass.....

**Weißer Tee: Der Extrakt des pflanzlichen Aufgusses behindert nicht nur die Bildung neuer Fettzellen sondern unterstützt auch den Fettabbau in den vorhandenen reifen Fettzellen.**

<http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen-tipps/weisser-tee-fettzellen.html>

**Radieschen gelten als Geheimwaffe gegen Pilze und Bakterien**

<http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/radieschen-klein-rot-scharf-und-so-gesund-id107189.html#ixzz3jdnc0BxZ>

**Müsli selbst zubereitet enthält deutlich weniger Zucker. So stecken zum Beispiel in 100 g vieler Früchte-Müslis im Schnitt 36 g Zucker, das sind 12 Stück Würfelzucker**

<http://www.br.de/fernsehen/bayerisches-fernsehen/sendungen/gesundheit/themenuebersicht/ernaehrung/muesli-zucker-gesundheit100.html>

