

Rote Beete/-saft (*Beta vulgaris* L.)



Die rote Beete gehört zu den Rüben und wird darum auch als rote Rübe bezeichnet. Sie stammt von der wilden Rübe ab und besitzt eine dicke, fleischige, rote Wurzel. Auch die Blätter sind rötlich.

Neben der Roten Beete gibt es eine farblose Weiße Beete. Über einen langen Zeitraum wurden, ähnlich wie bei Mangold, neben den Knollen auch die Blätter und Wurzeln verzehrt. Durch die Römer wurde die Rote Beete (*Beta vulgaris*) den Germanen bekannt. Ursprünglich kommt die Rübe aus dem Mittelmeerraum und wurde von den

Römern nach Mitteleuropa gebracht. Die rote Farbe ist das Ergebnis einer Weiterveredelung im 19 und 20. Jahrhundert.

Die Rote Beete wurde früher oft als Färberpflanze eingesetzt. Sie besitzt eine hohe Menge an Betanin, einem Glykosid aus der Betalaine-Gruppe. Daher kommt auch die kräftige rote Farbe.

In der Lebensmittelindustrie verwendet man Betanin als Naturfarbstoff. Unter der Kennzeichnung E162 wird rote Beete auch heute noch als Lebensmittelfarbstoff verwendet, zum Beispiel für Heringssalat, Gummibärchen und Marmelade.



Youtube Information zu Rote-Beetesaft: <https://www.youtube.com/watch?v=3ESKXMrUITQ>

Heil- und Wirkstoffe:

Die purpurne Knolle wirkt nicht umsonst so prall – unter ihrer dünnen Schale stecken jede Menge wertvoller Nähr- und Inhaltsstoffe.

Dank ihres hohen Wassergehalts von fast 90 Prozent ist Rote Beete sehr kalorien- und fettarm und hat einen geringen Zuckergehalt. Dafür liefert sie vergleichsweise viele Ballaststoffe. Diese unverdaulichen Pflanzenfasern gelten als sättigend und verdauungsfördernd.

In Rote Beete stecken verschiedene organische Säuren, die den erdig-süßlichen Geschmack erzeugen. Vor allem enthalten die dunkelroten Knollen viele Vitamine und Mineralstoffe. 100 Gramm decken beispielsweise 7 Prozent des Tagesbedarfs an Kalium, 14 Prozent an Magnesium, 20 Prozent an Folsäure und 10 Prozent an Eisen.

Die rote Knolle scheint außerdem verschiedene Bestandteile zu enthalten, die Teilung und Wachstum von Krebszellen verlangsamen, darunter Kämpferol, Betain, Ferulasäure, Kaffeesäure und Rutin.

Anwendung

Rote Beete ist ein Super-Food im Winter. Der rote Pflanzenfarbstoff Betanin in Rote Beete ist ein Antioxidans. Das bedeutet, er fängt aggressive freie Radikale ein, die durch oxidativen Stress wie Luftverschmutzung oder Rauchen vermehrt auftreten.

Die Rote Beete enthält viel Eisen, das die roten Blutkörperchen erneuert und gleichzeitig das Blut reinigt, Kreislaufstörungen beseitigt, besonders bei niedrigem Blutdruck. Nach neuesten Erkenntnissen stoppt der Saft der roten Beete das Wachstum von Tumoren und hilft bei Herz-Kreislauferkrankungen, weil er den Antikrebsstoff Anthocyan enthält; er heilt auch Leukämie. Er ist ein kostbares Mittel gegen schädliche Strahlung, Radioaktivität und X-Strahlung.

Gut für die Darmflora und die Verdauung

Rote Beete ist reich an Ballaststoffen. Das sind Pflanzenfasern, die den „guten“ Darmbakterien als Futter dienen. Eine möglichst artenreiche Darmflora gilt als gesundheitsförderlich.

Dieser positive Effekt wirkt sich auf die Verdauung aus. Denn Ballaststoffe verhelfen zu regelmäßigem Stuhlgang und vermeiden Verstopfung. Rote Beete verringert wohl außerdem das Risiko für Krankheiten wie Reizdarmsyndrom, Darmkrebs oder Typ-2-Diabetes.

Viele Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine sind wichtig für den Körper, um sämtliche Körperfunktionen zu unterstützen. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen, weshalb man diese über die Nahrung aufnehmen muss.

In Rote-Beete-Saft bleiben die Nährstoffe der Rübe enthalten, wenn man ihn nicht erhitzt. So enthält Rote Beete unter anderem die Vitamine B1, B2, B6 und Vitamin C sowie Folsäure.

Auch die Vorstufe des Vitamins A beziehungsweise Beta-Carotin ist darin enthalten.

Zusätzlich bietet der Genuss von Rote-Beete-Saft viele Mineralstoffe. Hierzu gehören Kalium, Natrium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink sowie Phosphat. Besonders Eisen ist wichtig für die Bildung roter Blutkörperchen und hilft **gegen Müdigkeit**.

Verbessert die Leistung im Sport

Durch das enthaltene Betain in der Roten Beete können Sportlerinnen und Sportler ihre Leistung steigern. Dies belegen mehrere Untersuchungen. Außerdem vermindert Betain den Abbau von Energiereserven und fördert den Muskelaufbau.

Das enthaltene Nitrat hat **gefäßerweiternde Wirkung**. Es wird mehr Sauerstoff zu den Muskeln transportiert und die Belastung des Herzens verringert. Dies wurde bereits durch mehrere Studien bestätigt. So konnten Hochleistungssportler und -sportlerinnen bis zu 3 % schneller laufen und Fahrradfahrer und Fahrradfahrerinnen bis zu 4 % schneller radeln. Wer also auf **natürliches Doping** für die nächste Sporteinheit setzen will, sollte ein paar Stunden vorher zwei Gläser Rote-Beete-Saft trinken, um eine möglichst hohe Nitratkonzentration im Körper zu erwirken.

Senkt den Blutdruck

Studien zeigen, dass das Trinken von einem halben Liter Rote-Beete-Saft pro Tag den systolischen Blutdruck für etwa 24 Stunden senken kann.

Unser Speichel reduziert die in der Roten Beete enthaltenen Nitrate zu Nitrit. Das hat den Effekt, dass die Blutgefäße erweitert werden und der Blutdruck somit gesenkt wird.

Dennoch solltest man die Einnahme von Rote-Beete-Saft immer zuerst mit einem Arzt/Ärztin abklären, wenn man von zu hohem Blutdruck betroffen ist.

Als alleinige Therapie gegen Bluthochdruck reicht Rote-Beete-Saft aber nicht aus.

Rote Beete schützt Leber und Galle

Der Zauberstoff Betain der Roten Beete sorgt auch noch für einen weiteren Effekt: Es entlastet die Leber und **unterstützt sie bei der Toxinausscheidung**. Zum einen regt Betain die Funktion der Leberzellen an und zum anderen stärkt es die Gallenblase und hält die Gallengänge gesund. In einer Studie der Cambridge University aus dem Jahr 2013 wurde gezeigt, dass Rote-Beete-Saft vor Nitrosamin-induzierten Leberschäden schützt und die Aktivität bestimmter für den Stoffwechsel verantwortlicher Enzyme erhöht. Hinzu kommt der **cholesterinsenkende Effekt**, welcher ebenfalls zu Reduzierung von in der Leber angesammelten Fett führt.

Rote Rübe sorgt für gute Laune

Die Rote Beete wirkt zwar nicht so drastisch und unvermittelt wie etwa ein pharmazeutisches Aufputzmittel oder wie Antidepressiva. Dennoch ist Betain auch als Trimethylglycin (TMG) bekannt und dieses gilt als "Stimmungsaufheller" der gemäßigten Sorte, da es den Spiegel unseres Glückshormons Serotonin erhöhen kann und somit für gute Laune sorgt.

Gut für die Herzgesundheit

Rote Beete fördert die Herzgesundheit, unter anderem auch durch die enthaltene Folsäure. Die soll das Risiko von Arteriosklerose (Arterienverkalkung) senken, indem sie den Homocysteinspiegel im Blut verringert.

Das ist eine Aminosäure, die zwar wichtig für den Stoffwechsel ist, zu viel davon lässt die Gefäße jedoch verengen. Allerdings wirkt Rote Beete in diesem Fall wohl nur temporär. Wer dauerhaft vom Herzschutz der Knolle profitieren möchte, muss sie also regelmäßig essen.

Hilft bei Anämie und wirkt blutbildend

Seit Jahrhunderten wird Rote Beete als Heilmittel gegen Blutarmut (Anämie) verwendet. Denn das enthaltene **Folat** ist zusammen mit dem hohen **Eisengehalt** der Roten Beete maßgeblich an der **Bildung roter Blutkörperchen** beteiligt. Deshalb wirkt der Verzehr Roter Beete blutbildend. 200 Gramm der roten Knolle enthalten dabei schon satte 166 Mikrogramm Folsäure und 1,8 Milligramm Eisen. Dies deckt bereits je nach Alter und Geschlecht zur Hälfte den Folsäurebedarf eines Erwachsenen und zu 18 % die von der DGE

empfohlene Eisenzufuhr.

Folsäure ist notwendig für die Zellteilung, -neubildung und -regeneration sowie für die Blutbildung.

Stärkt Knochen und Gehirn

In Rote Beete steckt Mangan. Das ist ein Enzymbestandteil, der im menschlichen Körper unter anderem am Aufbau von Bindegewebe, Knorpeln und Knochen beteiligt ist. Die Knolle macht also die Knochen kräftig.

Hält unser Gehirn auch im Alter fit

Nitrat wirkt sich nicht nur auf unsere Muskelkraft aus, sondern auch auf unser Gehirn. Durch die erweiterten Blutgefäße wird auch die **Gehirndurchblutung gefördert**. Diese ist vor allem bei fortgeschrittenem Alter wichtig, da sie unseren Hirnstoffwechsel und die Nervenaktivität bestimmt. An der Wake Forest University in North Carolina (2016) tranken Probanden und Probandinnen, die alle über 69 Jahre alt waren, eine Woche lang täglich Rote-Beete-Saft. Es wurde gezeigt, dass der Verzehr von nitrathaltigen Lebensmitteln zu einer gesteigerten Durchblutung der weißen Substanz im Frontallappen des Gehirns führte. Ist dieser Teil schlecht durchblutet, kann Demenz die Folge sein. Außerdem war eine **bessere Konzentrations- und Organisationsfähigkeit** Ergebnis der nitrathaltigen Ernährung.

Hoher Gehalt an Beta-Carotinen

Auch die Beta-Carotine, Vitamin A, tragen zu der Herzgesundheit bei. Zudem beugt das Vitamin Entzündungen vor und unterstützt die Sehkraft. In den roten, orangefarbenen und gelben Obst- und Gemüsesorten sorgt es für die kräftige Farbe. Beta-Carotin nimmt man vor allem mit einer pflanzlichen Ernährung auf.

Die Blätter: für den Kompost zu schade

Der Vitalstoffreichtum der Rote-Rüben-Blätter übertrifft sogar denjenigen der Rübchen um ein Vielfaches. So enthalten die Blätter die siebenfache Calciummenge der Knollen, die dreifache Magnesiummenge, die sechsfache Vitamin-C-Menge, die mehr als zweihundertfache Vitamin-A-Menge und die zweitausendfache Menge an Vitamin K. Man sollte sich also lieber zwei Mal überlegen, ob man die Blätter kompostieren oder nicht doch lieber essen sollte.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.



Literaturhinweis:

Buch die Haus-Apotheke, Pater Simons, Kosmos-Verlag

<https://www.gesundfit.de/artikel/rote-beete-saft-16326/>

<https://www.gesundfit.de/artikel/rote-beete-954/>

<https://die-gesunde-wahrheit.de/2021/07/28/rote-Beete-saft/>

https://praxistipps.focus.de/rote-Beete-saft-und-seine-wirkung-auf-den-organismus_106864

<https://bessergesundleben.de/7-gruende-rote-Beete-saft-zu-trinken/>

<https://www.netdoktor.de/ernaehrung/lebensmittel/rote-Beete/>

<https://www.eatbetter.de/8-gruende-warum-rote-Beete-gesund-ist>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/rote-Beete>

<https://rotebeete.info/gesundheit/die-geschichte-der-roten-beete-als-heilmittel/>