

Die wild wachsende Blaubeere

Kann sie sogar auf nicht körperlicher Ebene unterstützen? Dazu befragten wir Dipl.-Ing. (bio-med) Jutta Suffner.



Jutta Suffner ist Heilpraktikerin und Dipl. Ing. (Biomedizin). Sie vermittelt Ihr langjähriges Wissen in Vorträgen (Gesundheitscoaching für Firmen und Privatpersonen), um die Menschen in Ihrer Selbstverantwortung zu unterstützen.

OTC & Visite: Frau Suffner, gibt es Pflanzen die vielleicht mehr als Information für den Körper in sich tragen und nicht nur einfach „gut schmecken“?

Jutta Suffner: Ja, es gibt eine Pflanze, die uralte überlieferte Informationen in sich birgt und die sich über Jahrtausende zu einer der anpassungsfähigsten Pflanzen entwickelt hat: die wild wachsende Blaubeere. Dabei stecken die unglaublichen Wirkstoffe dieser Pflanze in der Schale, denn diese bildet den Erstkontakt zur Umwelt. Die wertvollen Inhaltsstoffe, u.a. die sogenannten Anthocyane (sekundäre Pflanzenstoffe, die der Beere die blaue Farbe verleihen) stecken vor allem in der Schale der frisch geernteten Frucht. Doch neben den Anthocyanen beinhaltet die wild wachsende Blaubeere wesentlich mehr Substanzen, die uns auf unterschiedlichen Ebene unterstützen können.

OTC & Visite: Wie wirkt die Pflanze denn auf der körperlichen Ebene?

Jutta Suffner: Hier sind insbesondere

folgende Substanzen erwähnenswert: Myrtillin, Gerbstoffe, Pektine, Flavonoide, Fruchtsäuren, Vitamin A, B1, Folsäure, Vitamin C, Chrom- und Mangan, Kalium, Eisen und Zink sowie Polyphenole. Myrtillin (ein Anthocyan, blauer Farbstoff) wird eine blutzuckersenkende Komponente nachgesagt. Gerbstoffe können das Eindringen von Bakterien und Pilzen verhindern aufgrund ihrer gefäßzusammenziehenden Wirkung. Pektine dienen als Ballaststoffe. Vitamin A trägt zum Erhalt normaler Schleimhäute, Haut, Sehkraft sowie des Immunsystems bei. Vitamin B1 trägt zu einer normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung, sowie zu einer normalen Funktion der Blutgefäße, Knochen, Knorpel, Zahnfleisch, Haut, Haaren und Zähnen bei. Zudem enthält sie noch Spurenelemente wie Chrom, Mangan und Eisen. Der ORAC-Wert, die Fähigkeit, unsere Zellen vor der Oxidation zu schützen liegt bei den Blaubeeren mit am höchsten von allen Früchten. Die positiven Auswirkungen der Inhaltsstoffe auf unser Denken und Handeln sind in vielen vorklinischen Studien nachzulesen. Und schon Hildegard von Bingen nutzte getrocknete Blaubeeren als Wundkompressen.

OTC & Visite: Wie wirkt die Pflanze auf feinstofflicher Ebene?

Jutta Suffner: Ist es möglich, dass diese Frucht wahre Intelligenz in sich birgt? Kann es sein, dass diese Beere nicht nur körperliche, sondern auch seelische und emotionale Unterstützung bietet? Wir wissen, dass die heutige Forschung schon vieles entschlüsseln, jedoch (noch) nicht alles messen kann. Anthony Williams beschreibt dies in seinem Buch Medical food eindrucklich: Die anpassungsfähig-

te Frucht der Welt sei die wild wachsende Blaubeere. Wird ein Strauch durch einen Brand zerstört, so gibt sie nicht auf, sondern wächst mit enormer Kraft wieder zum Leben, ohne dass erneut Samen gesät wurden. Aus der Asche entwickelt sie sich stärker als zuvor. Sie passt sich Klimaveränderungen an, um gestärkt ein neues Leben zu beginnen. Ihre Intelligenz hat sie davor bewahrt, Monokulturen zu bilden. Somit ist ein Aussterben unmöglich. Durch diese intelligente Anpassung hat sie Jahrtausende altes Wissen und Informationen in sich gespeichert. Auch Frost kann dieser Pflanze nichts anhaben. Ihre Nährstoffe verliert sie nicht, im Gegenteil. Es hat den Anschein, als ob die wilde Blaubeere insbesondere Extremsituationen wie Feuer und Eis nutzt, um daraus gestärkt und mit voller Kraft wieder zu erblühen. Dazu sollte man bedenken, dass Umweltbedingungen die Inhaltsstoffe der Pflanze stark beeinflussen können. Pflanzen, die unter besonders harten Bedingungen wachsen, müssen natürlicherweise mehr Abwehrstoffe entwickeln. Dies kommt demjenigen zugute, der sie später verzehrt, egal ob Mensch oder Tier. Wir nehmen also diese Überlebensstrategie, die Kraft und das Wissen auf, um es für unser ganzheitliches Wohlbefinden und unsere individuelle Entwicklung zu nutzen. Diese wunderbare Frucht kann mit ihrer Intelligenz die Gesamtsituation des Körpers erfassen und dort unterstützen, wo die Regulationsfähigkeit am meisten eingeschränkt ist. Sie ist auf körperlicher und feinstofflicher Ebene behilflich: Seelische Unterstützung bietet sie, wenn wir mit vermeintlich negativen Erlebnissen konfrontiert werden, in Stresssituationen und emotionalen Krisen. Laut Anthony Williams bietet sie uns mehr Inspiration als selbst der beste Motivationsredner der Welt.