

Rote Bete (Beta vulgaris)



Die Rote Bete ist eine zweijährige Pflanze. Durch jahrhundertlange Züchtung wurde aus der dünnen Wurzel die dicke, vorwiegend rote Knolle. Es gibt jedoch auch gelb- oder rotweiße fleischige Sorten. Die Stängel und Blätter sind meist rot überlaufen.

Rote Bete kam mit den Römern nach Mitteleuropa. Ihren Ursprung hat diese Kulturpflanze im Mittelmeerraum, wahrscheinlich in Nordafrika. Sie stammt von der wilden Rübe oder der Wildbete (Seemangold, *Beta vulgaris* L. subsp.)

Bereits in der Antike und im darauffolgenden Mittelalter wurde die Rote Bete als gesundes, wohlschmeckendes Lebensmittel geschätzt. Ohne die Möglichkeit wissenschaftlicher Untersuchungsmethoden bestand die Auffassung, dass Rote Beete gesund ist und die Blutqualität bereichert. Daher wurde die Rote Bete einige hundert Jahre v. Chr. durch Griechen und Römer angebaut. Über einen langen Zeitraum wurden, ähnlich wie bei Mangold, neben den Knollen auch die Blätter und Wurzeln verzehrt.

Eindeutige Belege für Rote Bete in Deutschland existieren per Abbildung erst ab dem 16. Jahrhundert.



Rote Bete benötigt einen durchlässigen, humosen, nährstoffreichen Boden. Rote Bete wird nicht vor Mitte April gesät, da sie sonst zum Schießen neigt. Von der Aussaat bis zur Ernte vergehen nur einige Wochen. Da die kleinen Rüben tiefe Wurzeln haben, sollte der Boden tiefgründig und nicht zu sauer sein. Rote Beete sollten generell immer gut bewässert werden, da sie bei Trockenheit holzig werden können.

Weitere Informationen unter Youtube, Rote Beete: <https://www.youtube.com/watch?v=CiC1VFcZwCI>

Heil- und Wirkstoffe:

Dass die rote Bete so gesund ist, liegt an den Vitaminen A, B1, B2, C, sowie Folsäure, Antibiotikum Betain, Betalaine, Flavonoide, Kohlehydrate, Phosphor, Kalium, Magnesium, Eisen, Calcium, Natrium, Kupfer, Mangan, Zink.

Die rote Farbe der Rote Bete kommt durch den hohen Gehalt an Betacyanen. Diese stickstoffhaltigen Betacyane werden hauptsächlich für die vielfältigen Heilwirkungen der Rote Bete verantwortlich gemacht.

Die besten Qualitäten mit dem niedrigsten Nitrat- und Oxalatgehalt haben kleine und vor allem junge Rote Bete, die auch die höchste Konzentration der Betalains und der andere gesundheitsfördernden pflanzlichen Farbstoffe enthalten.

Exkurs, Betalain-Betaine ¹⁾:

Der Naturstoff Betain und weitere Substanzen (Betanin, Betalaine, Betaxanthine, Betacyanine) haben ihren chemischen Namen von Beta vulgaris, den Beta-Rüben. Die Funktion von Betain in Pflanzen, Tieren, Pilzen und Mikroorganismen besteht darin die Zellen und Enzyme vor Trockenheit, Salz- und Hitzestress zu schützen. Betain ist das effektivste Osmose-Mittel im Zellstoffwechsel. Es hilft den Wasserhaushalt zu regulieren.

Außerdem ist Betain Bestandteil einiger Stoffwechselfunktionen wie beispielsweise dem Fettstoffwechsel in der Leber. So können Betaine den Fettabbau verbessern und Leberschäden vermeiden helfen. Äußerst bedeutsam ist Betain bei der Regulierung von Homocystein im Blut. Homocystein schädigt die Blutgefäße und gilt als Auslöser von Erkrankungen wie Alzheimer-Demenz, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Herzinfarkt. Höhere Betain-Gehalte im Blut senken den Homocystein Spiegel und schützen die roten Blutkörperchen.

Anwendung

Zur beeindruckenden Wirkungsvielfalt Roter Bete zählt die **Senkung des Blutdrucks**. Aufgrund des hohen Nitrat-Anteils werden die Blutgefäße erweitert, wodurch das Blut besser zirkulieren kann. Dadurch wird auch die Versorgung der Organ- und Muskelzellen mit Nährstoffen und Sauerstoff optimiert. In mehreren wissenschaftlichen Studien wurde diese Wirkung nachgewiesen. Durch zwei Gläser Rote-Bete-Saft pro Tag konnte über einen längeren Zeitraum eine signifikante Blutdrucksenkung bei Teilnehmern einer Studie erreicht werden. Dieser Wert blieb bis zu 24 Stunden konstant. Rote Bete ist außerdem bei Eisenmangel hilfreich. In 100 Gramm Roter Bete ist ein Milligramm Eisen enthalten.

Rote Bete vermindert das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen

Der hohe Eisenanteil in Roter Bete unterstützt die Blutbildung. Betain reguliert den Homocystein-Spiegel und Cholesterinspiegel im Blut. Die toxische Aminosäure Homocystein ist für das Herz gefährlich. Das Risiko von Gefäßschäden wird durch die Neutralisierung der Aminosäure Homocystein deutlich verringert. Nach Studienergebnissen kann der

Homocystein-Gehalt im Blut durch die tägliche Einnahme von 6 Gramm Betain um bis zu 20 Prozent gesenkt werden. Dadurch kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirksam vorgebeugt werden.

Schutz für Leber und Galle sowie Förderung der körperlichen Entgiftung

Rote Bete kräftigt die Gallenblase und die Funktion der Leberzellen. Die roten Pflanzenfarbstoffe aus der Roten Bete wirken stark antioxidativ und entzündungshemmend. Sie wirken dadurch Zellschäden und Entzündungsprozessen, insbesondere der Haut, entgegen. Betaine stimulieren die Leberzellen und unterstützen dadurch die körperliche Entgiftung.

Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Rote Bete

Die Inhaltsstoffe Betain und Nitrat sorgen für eine Leistungssteigerung, vermindern den Abbau von Energiereserven und fördern den Aufbau von Muskelmasse. Der hohe Nitratgehalt erweitert die Gefäße und verbessert den Blutfluss. Der Sauerstoffbedarf der Muskeln wird verringert, wodurch sich Belastungen weniger ermüdend auswirken. Gemäß einer Studie an der Uni Exeter verbessern sich Leistung und Ausdauer durch Rote-Bete-Saft um etwa 16 Prozent im hochintensiven Trainingsbereich.

Die Inhaltsstoffe der Roten Bete wirken Krebs-Erkrankungen entgegen

Rote Bete verbessert die Blutbildung und trägt durch die Antioxidantien zur Reduzierung freier Radikale bei. In der Naturheilkunde kommt Rote-Bete-Saft sowohl in der Vorbeugung wie auch als begleitende therapeutische Krebsbehandlung zum Einsatz. Durch die Kombination hochwirksamer Inhaltsstoffe wird dem Wurzelgemüse eine krebshemmende Wirkung zu gesprochen. International bekannt sind die positiven Forschungsergebnisse eines ungarischen Arztes im Rahmen der Tumorbekämpfung von Lungen- und Prostatakrebs durch Rote Bete. Forscher vermuten, dass die Stoffe der Roten Bete Katalysatoren enthalten, die für eine optimale Aufnahme der Wirkstoffe sorgen. Rote Bete sollte daher für eine bestmögliche Wirksamkeit in konzentrierter Form regelmäßig als Saft zugeführt werden. Außerdem sollte ergänzend auf eine nährstoffhaltige ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und einen gesunden Lebensstil geachtet werden.

Stärkung des Immunsystems durch Rote-Bete-Saft

Das in Roter Bete enthaltene Betanin stärkt die körpereigene Abwehrkraft und verstärkt den Schutz gegen Infekte. Die Wirkung wird durch den hohen Gehalt wertvoller Nährstoffe wie das Hauptschutzvitamin C, Zink und Selen zusätzlich verstärkt. Rote Bete ist eine bewährte Nahrungsergänzung zur Verhinderung lästiger Erkältungen.

Zu beachten!

Menschen, die zur Bildung von Nierensteinen (Calciumoxalat-Steine) neigen, z.B. Morbus-Crohn-Patienten, sollten Rote Bete und verwandte Gemüsesorten nur in Maßen genießen, da sie reich an Oxalsäure ist.

Außerdem kann die Rote Bete, die nennenswerten Mengen von Nitrat einlagert, bei falscher Lagerung Nitrite bilden.



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:

- 1) <https://www.biothemen.de/Qualitaet/gemuese/rotebete.html>
<https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/rote-beete-inhaltsstoffe-wirkung-und-leckere-rezepte/>
<https://rotebeete.info/gesundheits/>
<https://rotebeete.info/gesundheits/rote-beete-waffe-gegen-coronavirus/>
<https://www.gemuese-info.de/rotebete/geschichte.html>
<https://saftausbeute.de/2017/07/04/rote-beete/>
https://www.pflanzen-lexikon.com/Box/Beta_vulgaris_subsp_vulgaris_var_conditiva.html
https://www.biologie-seite.de/Biologie/Rote_Bete