

**Mehr als bloss lecker**

# Chriesi sind gesund

Viel Geschmack, wenig Kalorien. Und noch mehr als das: Ob Schlafstörungen oder Kopfschmerzen – das Steinobst kann bei zahlreichen Beschwerden helfen.



Von Thomas Vogel

**«Chumm, mir wei ga Chrieseli gwinne, weiss am-n-e Ort gar grüuseli viil. Roti, schwarzi, gibeli-gälbi, zwöi bis drü an einem Stii.»**

Kirschen wurden schon in der Antike geschätzt. Der römische Feldherr Lucullus soll die ersten Zuchtkirschen im Jahre 64 v. Chr. von Kleinasien nach Italien gebracht haben. Bald hatten Soldaten und Siedler sie in Süd- und Westeuropa bis hin nach Südengland verbreitet und die bisherigen Wildkirschen damit ersetzt.

Heutzutage gibt es rund 1000 Sorten. «Davon 20 bis 30 Sorten im modernen Kirschenanbau», erklärt Thomas Schwizer, Betriebsleiter des Breitenhofs in Wintersingen BL, der zur landwirtschaftlichen Forschungsanstalt Agroscope gehört. Weitere 20 bis 30 Sorten würden auf Hochstämmen gepflegt und vor allem für die Verarbeitung in Joghurt, Konfitüre oder Schnaps verwendet. Dabei gibt es sie in unterschiedlichen Geschmacks- und Farbvariationen – von gelb über rot bis hin zu tiefschwarz.

Frische Kirschen sind nicht nur eine Delikatesse. In dem Steinobst steckt auch eine geballte Ladung an Vitalstoffen. «Kirschen sind ausserordentlich gesund», erklärt Eva Arrigoni vom -Institut für Lebensmittelwissenschaften Agroscope. «Sie enthalten wenig Kalorien, aber viele Nährstoffe und bioaktive Substanzen wie Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzenstoffe.»

## **Das leisten Kirschen für Gesundheit und Schönheit:**

**Schlafstörungen:** Ein Glas Kirschsafft morgens und abends kann die Schlafdauer um gegen anderthalb Stunden verlängern. Das fanden Forscher an der Louisiana State University in einer aktuellen Studie heraus. Verantwortlich dafür seien vermutlich das in den Kirschen enthaltene Schlafhormon Melatonin und die schlaffördernde Aminosäure Tryptophan.

**Immunschwäche:** Bereits ein halbes Kilo Sauerkirschen decken gut die Hälfte des täglichen Vitamin-C-Bedarfs eines Erwachsenen ab. Bei süßen Kirschen benötigt es etwas mehr – dafür schmecken sie auch besser.

**Schmerzstillend:** Statt mit einer Kopfwehtablette sollte man es einmal mit einer Handvoll Kirschen versuchen. Grund: Die sekundären Pflanzenstoffe Anthocyane in intensiv gefärbten Früchten besitzen schmerzstillende, entzündungshemmende und antioxidative Wirkung. Je dunkler die Frucht, desto mehr davon enthält sie. Dieser Pflanzenfarbstoff hilft auch dem Gedächtnis auf die Sprünge. Zumindest in Versuchen mit Ratten klappte das tadellos.

**Erhöhter Harnsäurespiegel und Gicht:** Eine Studie aus Kalifornien zeigt, dass Frauen, ihren Harnsäurespiegel im Schnitt um über 15 Prozent senken konnten, indem sie täglich ein halbes Pfund Kirschen assen. Gleichzeitig erhöhte sich die Ausscheidung von Harnsäurekristallen (Uraten) über die Niere deutlich. Es beugt also Gichtanfällen vor.

**Diabetes und Herzerkrankungen:** Kirschen enthalten sehr viel Kalium. Dieses Mineral ist besonders gut für das Herz. Es reguliert etwa die Herzfrequenz und den Blutdruck und reduziert das Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen.

**Zahn- und Zahnfleischprobleme:** Amerikanische Forscher des Forsyth Dental Center für Zahnheilkunde in Boston entdeckten in Kirschen antibakterielle Substanzen und Enzyme, die Zahnbeläge verhindern und so Karies und Parodontose vorbeugen können.

**Übergewicht/schlaffe Haut:** Mit einer Kirschenkur kommt man der Bikinifigur ein Stückchen näher. Trotz ihres Fruchtzuckergehalts sind es sehr kalorienarme Früchte (ca. 60 kcal/100 g). Prima sind die Kirschen auch bei Heisshungerattacken auf Süßes.