

Flavonoide

Äpfel, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Trauben, Beerenobst usw. enthalten Flavonoide. Ihr gelber Farbstoff gab diesen sekundären Pflanzenstoffen aus dem lateinischen Wort „flavus“ ihren Namen. Dabei handelt es sich um eine Untergruppe der wertvollen Polyphenole. Flavonoide senken das Risiko für bestimmte Krebs- und Herz-Kreislauf-Krankheiten. Sie wirken antioxidativ, blutdrucksenkend, antibiotisch und entzündungshemmend. Zudem beeinflussen sie das Immunsystem und haben durch ihre neurologischen Wirkungen einen positiven Einfluss auf kognitive Fähigkeiten. Wir müssen somit nicht immer in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah ist.



Die Farbe gelb – hier am Beispiel gereifter Früchte der Doppelten Philippsbirne gut zu erkennen – steht für wertvolle Flavonoide.

Bild: Ralf Hermann Melber