



Losheim lebt gesund

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund!“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir in Kooperation mit dem gemeinnützigen Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLG) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Gesundheitstipp

Heimisches Superfood: Rote Bete

Eine oft unterschätzte heimische Gemüsesorte erlebt gerade ein echtes Comeback: die Rote Bete. Die leuchtend rote Knolle überzeugt nicht nur geschmacklich, sondern auch mit ihren beeindruckenden gesundheitlichen Vorteilen. Ob roh, gekocht, als Saft oder Suppe – Rote Bete ist ein echtes Multitalent für Ihre Gesundheit.

Das Wurzelgemüse enthält reichlich Nitrat, das im Körper in Stickstoffmonoxid umgewandelt wird. Dieses Gas sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße erweitern, was den Blutdruck senken und die Durchblutung verbessern kann. Studien zeigen, dass bereits ein Glas Rote-Bete-Saft täglich positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System haben kann. Deshalb wird die Knolle nicht nur in der Naturheilkunde, sondern auch von Sportlerinnen und Sportlern, die ihre Ausdauer und Regeneration auf natürliche Weise unterstützen möchten, geschätzt. Besonders vor dem Training kann ein Glas Saft die Leistungsfähigkeit messbar steigern.

Auch auf zellulärer Ebene hat die Rote Bete einiges zu bieten. Sie ist reich an Antioxidantien, vor allem an Betalainen, die für die charakteristische rote Farbe verantwortlich sind. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend und schützen die Zellen vor freien Radikalen. Hinzu kommen wichtige Vitamine wie Vitamin C und Folsäure sowie Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Magnesium – ein echtes Plus für das Immunsystem und den Energiestoffwechsel.



<https://depositphotos.com/de/photos/rote-bete.html?filter=all&qview=399820222>

Ein weiterer Vorteil: Rote Bete unterstützt die Leberfunktion. Der in ihr enthaltene Stoff Betain hilft dabei, die Leber zu entlasten und den Fettstoffwechsel zu regulieren. Wer regelmäßig Rote Bete verzehrt, kann damit also auch die körpereigene Entgiftung fördern. Die enthaltenen Ballaststoffe wirken zudem verdauungsfördernd und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl – ideal für alle, die sich bewusst ernähren oder ihr Gewicht halten möchten.

Doch so gesund die Rote Bete auch ist – sie ist nicht für jeden uneingeschränkt geeignet. Menschen mit Neigung zu Nieren-

steinen oder bestimmten Stoffwechselerkrankungen sollten wegen des Oxalsäuregehalts vorsichtig sein. Auch Personen mit sehr niedrigem Blutdruck sollten den Verzehr mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen, da die gefäßerweiternde Wirkung zu weiteren Blutdrucksenkungen führen kann. Für gesunde Erwachsene jedoch ist die Knolle ein wertvoller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

In der Küche lässt sich Rote Bete vielseitig einsetzen: Als Salat mit Walnüssen und Ziegenkäse, als Suppe mit einem Klecks Joghurt oder als frischer Saft mit Apfel und Ingwer – der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Auch die Blätter der Roten Bete sind essbar und liefern zusätzlich Vitamin K, Calcium und Beta-Carotin. Ein Grund mehr, die ganze Pflanze zu nutzen, anstatt Teile davon wegzuerwerfen.

Die Rote Bete ist ein heimisches Superfood, das mit wertvollen Inhaltsstoffen und zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen überzeugt. Ob zur Stärkung des Immunsystems, zur Blutdruckregulation oder als natürlicher Energie-Booster – die rote Rübe ist ein echter Geheimtipp für alle, die fit, vital und gesund durch das Jahr kommen möchten.

Quellen:

Ballweiser, D. (2023). Rote Bete: Gesunde Rübe. Zugriff am 03.07.2025 unter <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/rote-bete-gesunde-ruebe-712707.html>

Haupt, M. (o. D.). Rote Bete: Zubereitung und Wissenswertes. Zugriff am 03.07.2025 unter <https://www.essen-und-trinken.de/rote-bete/rote-bete-zubereitung-und-wissenswertes-12031010.html>

MDR (2023). Rote Bete - gesund und schmackhaft. Zugriff am 03.07.2025 unter <https://www.mdr.de/mdr-garten/pflanzen/video-rote-bete-gesund-gesundheit-100.html>

Stiftung Eildermann (o. D.). Rote Bete. Zugriff am 03.07.2025 unter <https://essen-wissen.de/wissen/rote-bete/>



Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLG) unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de.

„Losheim lebt gesund!“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit DSLG und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872 609-101