SUISSE GARANTIE

Swissradies

Radieschen und ihre gesunden Wirkstoffe

Kreuzblütler (lat: Brassicaceae oder Cruciferae) sind bekannt dafür, positive Wirkungen auf die Gesundheit zu haben. Doch wie gesund sind Radieschen wirklich?

Radieschen bestehen zu 94 Prozent aus Wasser und besitzen lediglich 14 Kilokalorien. Du musst dir also keine Sorgen machen, dass deine Vorliebe für die pikante Knolle ansetzt.

Folgende Hauptbestandteile machen die Wurzelknolle so gesund:

- Kalium
- Folsäure
- Vitamin C
- Calcium
- Beta-Carotin
- Senföl

Die in den Radieschen enthaltenen Senföle sind sowohl für den scharfen Geschmack der Knolle, als auch für zahlreiche positive Effekte auf deine Gesundheit verantwortlich.

Die Wirkstoffe der Radieschen wirken auf folgende Weise gesund auf deinen Körper:

- **Entzündungshemmend:** Radieschen und andere Rettichsorten sollen einer Studie zufolge die Entzündungswerte in deinem Körper reduzieren.

- **Diabetes:** Mehrfach wurden positive Effekte bei an Diabetes erkrankten Patienten beobachtet: Radieschen erhöhten die Antioxidantien und reduzierten freie Radikale im Körper. Sie regulieren deinen Blutzuckerspiegel, indem sie die Glucose-Absorbtion in deinem Darm hemmen und deinen Blutzucker nachweislich reduzieren.

- **Magen-Darm-Probleme:** Radieschen soll Magensäure neutralisieren. Deshalb sollen sie bei gelegentlichem Sodbrennen helfen. Bei chronischen Problemen mit der Magensäure solltest du jedoch erwägen, deinen Lebensstil zu ändern.

- **Gallensteine:** Die Senfölglycoside in Rettichen und Radieschen wandeln sich in deinem Körper in Senfölisothiocyanate um. Eine Studie hat gezeigt, dass sich diese Stoffe aus schwarzem Rettich

positiv auf die Gallenblase auswirken: Die Wirkstoffe entgiften diese und helfen dabei, Gallensteine auszuscheiden. Das kann auch deine Cholesterin-Werte senken, da sich Cholesterin in der Galle ansammeln kann.

- **Herz:** Von der Reduktion von «schlechtem» Cholesterin in deinem Körper profitiert auch dein Herz: Ein zu hoher Cholesterin-Wert erhöht das Risiko auf Arteriosklerose. Außerdem suggerieren verschiedene Studien eine direkte Verbindung zwischen der Sterblichkeitsrate durch Herzversagen und einem geringen Konsum von Kreuzblütlern wie Radieschen.

- **Leber:** Laut einer Analyse verschiedener Studien schützen die Stoffe in Kreuzblütlern Leberzellen bei Leberkrankheiten (wie z.B. Leberzirrhose). Auch sollen sie Leberkrebs vorbeugen können.

- **Krebs:** Einer Studie zufolge löse Radieschen-Extrakt einen schnelleren Zelltod bei Krebszellen aus. Das US-amerikanische National Cancer Institute erklärt, dass die Krebsforschung sich sehr auf die Untersuchung von Kreuzblütengewächsen fokussiere, da die in ihnen enthaltenen Stoffe die Entwicklung von Krebszellen sogar unterbinden könnten: Die Senfölisothiocyanate haben in Tierversuchen Lungenkrebs und Speiseröhrenkrebs vorbeugen können.

Quelle
Text: Jasmina Krauss / utopia.de
Bilder: Swissradies

Swissradies
Eggimattweg 3, 3216 Ried
Telefon 031 756 14 00
E-Mail info@swissradies.ch
www.swissradies.ch