



Bild: pixabay.com

Frische Bio-Kirschen gibt es je nach Sorte und Wetter ungefähr von Mitte Juni bis Ende August. Sommerzeit ist Kirschenzeit.

Kirschen sind unglaublich nahrhaft, egal für welche Sorte Sie sich entscheiden. Sauerkirschen und Süsskirschen sind in ihrem Gesamtnährstoffprofil ähnlich.

Eine Tasse (rund 150 Gramm) rohe, entkernte süsse rote Kirschen enthalten:

- Kalorien: 97
- Eiweiss: 1,6 Gramm
- Fett: 0,3 Gramm
- Gesamtkohlenhydrate: 24,7 Gramm
- Ballaststoffe: 3,2 Gramm
- Zucker: 19,7 Gramm
- Vitamin A: 2% des Tageswertes (TW)
- Vitamin C: 18% des TW
- Vitamin K: 4% des TW
- Vitamin B6: 4% des TW
- Kalium: 10% des TW
- Kupfer: 5% des TW
- Mangan: 5% des TW

- Magnesium: 4% des TW

Und eine Tasse (rund 150 Gramm) rohe, entkernte rote Kirschen enthalten:

- Kalorien: 77
- Eiweiss: 1,6 Gramm
- Fett: 0,5 Gramm
- Gesamtkohlenhydrate: 18,9 Gramm
- Ballaststoffe: 2,5 Gramm
- Zucker: 13,2 Gramm
- Vitamin A: 40% des TW
- Vitamin C: 26% des TW
- Vitamin K: 4% des TW
- Vitamin B6: 3% des TW
- Kalium: 8% des TW
- Kupfer: 8% des TW
- Mangan: 9% des TW
- Magnesium: 3% des TW

Beide Kirsch-Sorten enthalten viele Fasern, Kalium und Vitamin C. Sie enthalten jeweils eine Reihe anderer Mikronährstoffe. Sauerkirschen sind besonders reich an Vitamin A.

1. Kirschen können bei entzündlicher Arthritis und Gicht helfen

Süskirschen können entzündungshemmend sein, wenn sie konsequent und als regelmässiger Bestandteil der Ernährung verzehrt werden, was Erkrankungen wie Arthritis und Gicht zugute kommen könnte. Wichtige Anmerkung: Diese Kirschen können Entzündungen jedoch nur mindern, wenn Sie die komplette Ernährung überdenken.

Diabetiker, die sich ansonsten gesund ernähren, müssen keine Angst haben, dass sich der Blutzuckerspiegel erhöht. Siehe auch weiter unten.

2. Kirschen unterstützt die Herzgesundheit

Kirschen sind besonders reich an antioxidativen Verbindungen, den Flavonoiden, die [die Marker für die kardiovaskuläre Gesundheit verbessern](#) können. Flavonoide können zur Vorbeugung und endothelialen Dysfunktion beitragen, die zu Arteriosklerose und Herzerkrankungen führen kann. Die Forscher fanden heraus, dass das Trinken von zwei Tassen [Sauerkirschaft über](#) 12 Wochen bei Erwachsenen zu einem niedrigeren systolischen Blutdruck und einem „schlechten“ LDL-Cholesterinspiegel sowie zu verbesserten Blutbiomarkern für Entzündungen und oxidativen Stress (insbesondere im Zusammenhang mit der Herzgesundheit) führte.

3. Kirschen können Ihren Schlaf verbessern

Melatonin, ein Antioxidans, das die Melaninbildung und den Schlaf fördert, kommt sowohl in [Süßkirschen](#) als auch in [Sauerkirschen](#) vor. **Mehrere Studien haben die Fähigkeit des Kirschkonsums beobachtet, [sowohl die Qualität als auch die Quantität der Schlafstunden zu verbessern](#).** Sauerkirschaft kann sogar dazu beitragen, [die Schwere der Schlaflosigkeit zu reduzieren](#).

4. Kirschen können die Erholung nach dem Training verbessern

Viele Läufer, Schwimmer und Triathleten trinken vor und nach dem Training und Rennen Kirschaft, und manche scherzen, dass es sich anfühlt, als ob sie „gedopt“ wären, weil das Zeug so stark ist. In einer [Studie](#) aus dem Jahr [2020](#), die im *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* veröffentlicht wurde, fanden Forscher beispielsweise heraus, dass **Sauerkirschaft die Wiederherstellung der Muskelfunktion nach einem Marathon verbessert.**

Tipp: Mit Kirschen und Löwenzahnblättern oder grünem Salat (zusammen essen) steigern Sie Ihre Energie und stillen den Hunger.

5. Kirschen fördert eine gesunde Glukoseregulierung

Kirschen können auch Vorteile für die Blutzuckerkontrolle bieten. [Eine Studie](#) ergab beispielsweise, dass Frauen mit Diabetes, die 6 Wochen lang 40 ml konzentrierten Sauerkirschsaft pro Tag konsumierten, eine signifikante Senkung des HgA1c-Werts aufwiesen, ein Indikator für eine langfristige Blutzuckerkontrolle. Dies hängt wahrscheinlich mit den vielen [antioxidativen Verbindungen](#) in Kirschen zusammen, wie Chlorogensäure, Anthocyane, Hydroxyzimtsäure und Flavanole, die mechanistisch wirken können, um Blutzuckerspitzen zu verhindern und die Regulierung zu verbessern.

Anmerkung: Unsere Klienten halten sich an das von uns erhaltene E-Book.