

## Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Schwarze Johannisbeeren sind für mich „**schwarzes Gold**“. Ihre Inhaltsstoffe sind kaum zu überbieten. Mit diesen Juwelen wurde ich groß. Wir hatten einige Sträucher im Garten und mein Vater sang „Loblieder“ auf diese Beeren. Wenn ich die Inhaltsstoffe aufliste, geht es Ihnen vielleicht wie mir: Ich bin beeindruckt und überwältigt, was in diesen „Kraftbündeln“ steckt.

**Vitamin C** enthalten die Beeren außergewöhnlich viel, mehr als jede andere heimische Frucht. Dieses trägt u.a. zur Förderung der Kollagenbildung für eine gute Funktion der Gelenke und Knochen bei. Des Weiteren schützt Vitamin C unsere Zellen vor oxidativem Stress. Es fördert die Gesundheit des Immunsystems und reinigt die Zellen.

### Vitamin-C-Gehalt im Vergleich

Aroniabeeren	100 g	20 mg
Frische Zitronen	100 g	50 mg
Schwarze Johannisbeeren	100 g	190 mg

Auch **Vitamin E** ist reichlich enthalten. Dieses fördert die Zellneubildung. Als Antioxidans hilft es, unsere Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin E stärkt das Immunsystem und viele Abläufe im Körper. Vitamin-E-Mangel kann sich auf Nervensystem, Bewegungskoordination sowie auf die Sehfähigkeit auswirken. **Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Bedarf an Vitamin E.**

### Die Beeren punkten weiter mit:

Provitamin A  
Vitamin B1 (Thiamin)  
Vitamin B2 (Riboflamin)  
Vitamin B3 (Niacin)  
Vitamin B5 (Pantothensäure)  
Vitamin B6 (Pyridoxin)  
Vitamin B7 (Biotin)  
Vitamin B9 (Folsäure)  
Vitamin K



## Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor

Schwarze Johannisbeeren enthalten doppelt so viel Kalium wie ein Apfel. Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.

## Reichlich Eisen und Pektin

### Anthozyane – Zellschutzmeister

Die blaurote Farbe der dunklen Beeren heißt Anthozyane. Diese dienen den Pflanzen vor zellschädigenden freien Radikalen und schützen unsere Zellen.

## Gichtbeeren

Hildegard von Bingen bezeichnete **Schwarze Johannisbeeren als „Gichtbeeren“**. Sie erforschte die regenerierende Auswirkung nach dem Verzehr von Schwarzen Johannisbeeren auf Gicht, Rheuma und Arthrose. Viele unserer Kunden haben dies in eigener Erfahrung bestätigt. Ähnliches hören wir von den Kunden auch nach reichlichem Kirschverzehr.

## Juni und Juli ist Erntezeit

Es ist optimal, reichlich frische Beeren zu genießen. Durch verschiedene Möglichkeiten lassen sich die „Juwelen“ haltbar machen.

**Die Beeren können antibakteriell und entzündungshemmend wirken. Sie sind also auch bei Entzündungen und rheumatischen Themen zu bedenken.**

**Die Beeren sind eine erstklassige Rutinquelle (anstatt Frutivit, das wir nicht mehr haben). Rutin ist für die Elastizität der Blutgefäße wichtig.**



### Gesundheitstreff TuWas!

Gertrud Lehner-Laiß  
Bietigheimer Straße 16 74379 Ingersheim  
Tel. 07142 773452 • Fax 07142 919874  
Online-Shop: [www.tuwas-shop.de](http://www.tuwas-shop.de)  
Webseite: [www.gesundheitstreff-tuwas.de](http://www.gesundheitstreff-tuwas.de)  
E-Mail: [info@gesundheitstreff-tuwas.de](mailto:info@gesundheitstreff-tuwas.de)  
Papier aus 100 % recycelten Fasern



Gesundheitstreff  
TuWas! Wir versenden  
europaweit!

# Schwarze Johannisbeeren ... schwarzes Gold ...



## Aus den Beeren entstehen Juwelen!

REGIONAL

# Wertvolle Produkte aus schwarzem Gold:



## Schwarze Johannisbeeren Püree

Dieses gesundheitsfördernde Püree, das schonend und liebevoll hergestellt wird, ist einzigartig. Für mich ist es ein Geschenk des Himmels. Ich könnte weinen vor Glück und Dankbarkeit, meine geliebten Beeren in dieser reinen Form, ohne jegliche Zusätze, genießen zu dürfen. Es schmeckt fruchtig und gibt mir jeden Tag neue Kraft und Energie.

Ich rate jedem Menschen, täglich ca. 1 - 2 EL oder nach seinem persönlichen Empfinden von diesem Püree zu nehmen.



## Schwarze Johannisbeeren Muttersaft

Dieser reine Beerensaft ist Gold wert. Natur pur, nichts wird hinzugefügt. Daher kommt der Name Muttersaft.

Er wird mit Wasser verdünnt getrunken oder pur dem Müsli dazugegeben.



## Schwarze Johannisbeeren als Dunstobst

Seit vielen Jahren koche ich u.a. Schwarze Johannisbeeren als Dunstobst ein. Im eigenen Saft dünste ich das Einmachgut schonend und fülle es in kleine Gläschen ab. Es schmeckt köstlich.

**Dunstobst** kann zum Getreidefrühstück (Hafer, Hirse, Reis, Quinoa, Amaranth) oder als Nachspeise nach dem Abendessen genossen werden.

### Wichtig:

Zum gegarten Getreide passt gedünstetes Obst, gedünstete Beeren wunderbar. Es ist klug, nach dem Abendessen eine Nachspeise zu genießen. Das kann gedünstetes Obst oder eine „Beerencreme“ sein. Gedünstetes ist abends leichter verdaulich.

Eine leckere Nachspeise kann dem abendlichen Schokoladenhunger vorbeugen. Im TuWas!-Kochbuch finden Sie gute Ideen.



## Getrocknete Schwarze Johannisbeeren

Die Beeren sind wie Rosinen zum Knabbern. Eingeweicht schmecken sie in Joghurt, Quark, Obstsalat oder in Gebäck fruchtig und lecker.



## Weitere Produkte aus Schwarzen Johannisbeeren im Sortiment oder auf Anfrage:

- Balsamessig
- Senf
- Meerrettich
- Likör
- Perlwein
- Wein
- Spritz
- Praline



Bildnachweise: Adobe Stock: Vorderseite, Getrocknete Beeren  
Cassis Manufaktur: Püree, Muttersaft, Meerrettich, Perlwein  
Volker Buchwald: Dunstobst u. Beerencreme  
freepik: Beere einzeln v. macrovector