



**Neue Studie liefert erste Hinweise:**

## **Wilde Blaubeeren könnten positiv auf die Stimmung wirken**

Erstmals hat jetzt eine Studie gezeigt, dass der Verzehr von wilden Blaubeeren, die viele Flavonoide enthalten, die Stimmung von Jugendlichen und Kindern signifikant heben kann, so der Onlinedienst [Nutrients](#). Die britische Studie unter Leitung von Claire Williams, Professorin an der School of Psychology & Clinical Language Sciences der University of Reading, sticht aus der wachsenden Zahl der wissenschaftlichen Arbeiten heraus, die sich mit dem Einfluss von Ernährung auf die psychische Verfassung beschäftigen.

„Wir wissen bereits seit einiger Zeit, dass Flavonoide die gesunde Gehirnfunktion von Erwachsenen fördern. Soweit bekannt, ist dies jedoch die erste vollkontrollierte, doppelblinde Studie, die die Wirkung von Flavonoiden auf die Stimmung junger Menschen untersucht“, so Williams.

Die Studie [Effects of Acute Blueberry Flavonoids on Mood in Children and Young Adults](#) wurde mit zwei unterschiedlichen Testgruppen durchgeführt. Zur ersten Gruppe gehörten 21 junge Erwachsene zwischen 18 und 21 Jahren. Die zweite Gruppe bestand aus 50 Kindern im Alter von sieben bis zehn Jahren. Die Probanden in beiden Gruppen tranken entweder ein flavonoidreiches Getränk aus wilden Blaubeeren oder einen Placebo. Vorher und zwei Stunden nach dem Trinken wurden sie gebeten, ihren Gemütszustand auf einer Positiv-Negativ-Affekt-Skala (PANAS) einzuschätzen. In beiden Gruppen beurteilten die Teilnehmer ihre Stimmungslage deutlich besser, nachdem sie das Getränk mit wilden Blaubeeren zu sich genommen hatten.

„Wilde Blaubeeren sind reich an Flavonoiden. Diese Komponenten sind von Natur aus in Nahrungsmitteln wie Früchten oder Saft, in Gemüse und Tee enthalten. Mit ihnen wird eine Reihe von gesundheitsfördernden Eigenschaften assoziiert, wie die Vorbeugung kardiovaskulärer Erkrankungen. Es ist großartig, dass dieses neuartige Experiment ihren Einfluss auf die Gemütslage zeigt“, erklärte Williams. „Dies ist erst eine vorläufige Untersuchung, die jetzt wiederholt und mit anderen Testgruppen durchgeführt werden muss, um zu verstehen, wie die Flavonoide positiv auf die Stimmungslage wirken.“

Das flavonoidreiche Getränk bestand aus 30 g gefriergetrocknetem Wild-Blaubeerpulver (das entspricht 165 g gefrorenen wilden Blaubeeren), Orangensaft und Wasser. Das Getränk enthielt 253 mg Anthocyane aus wilden Blaubeeren. Anthocyane gehören zu den Flavonoiden, die hochkonzentriert in den tiefblauen Pigmenten wilder Blaubeeren enthalten sind. Das Placebo-Produkt und das Wild-Blaubeer-Getränk enthielten gleiche Mengen an Glukose und Fruktose.

**Wild Blueberry Association of North America**

Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,

D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,

fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: [info@wildeblaubeeren.de](mailto:info@wildeblaubeeren.de)

Abdruck honorarfrei

Zwei Belegexemplare erbeten



„Eine dauerhaft niedergeschlagene Stimmung ist ein allgemeines Problem in allen Altersklassen und ein Merkmal von Depression“, sagte Shirley Reynolds, Professorin für evidenzbasierte psychologische Therapien, Direktorin des Charlie Waller Institutes an der School of Psychology and Clinical Language Sciences der University of Reading und Ko-Autorin der Studie. „Diese Studie ist wichtig, weil sie andeutet, dass Flavonoide als Teil einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung Niedergeschlagenheit und Depression vorbeugen können. Da Flavonoide in vielen Früchten und Gemüsen vorhanden sind, können wir so auf einfache Weise unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden verbessern.“

Reynolds sagte weiterhin: „Wir haben Kinder und junge Erwachsene untersucht, weil die Forschung gezeigt hat, dass Depressionen, die in der Adoleszenz oder im frühen Erwachsenenalter auftreten, im späteren Leben wiederkehren. Möglicherweise könnten Flavonoide durch ihren positiven Einfluss auf die Stimmung das Risiko einer Depression bei Kindern und jungen Erwachsenen in frühen und späten Lebensphasen verringern. Weitere Forschung ist hier notwendig, um dies zu belegen.“

### **Flavonoide und ihre mögliche Wirkungsweise**

In den vergangenen zehn Jahren dokumentierten zahlreiche Studien einen positiven Effekt des Konsums von Flavonoiden auf Wahrnehmung, kognitive Hemmung, exekutive Gehirnfunktionen sowie das visuelle und das Langzeitgedächtnis. Zurückzuführen ist dies vermutlich auf folgende Mechanismen:

- Vermehrter zerebraler Blutfluss
- Schutz vor neuronalem Stress
- Stimulierung neuraler Signale

„Obwohl der Mechanismus, der die Wirkung der Flavonoide auf die Gemütslage verursacht, noch unbekannt ist, geht eine Hypothese davon aus, dass dieser mit einem Anstieg des zerebralen Blutflusses im dorsolateralen präfrontalen Cortex des Gehirns zusammenhängt“, so Williams. „Dies könnte die neuralen Schaltkreise im Stirnlappen stärken. Das ist der Teil des Gehirns, der für die kognitive Kontrolle und Emotionsregulation zuständig ist. Darüber steigert der Flavonoidkonsum die Exekutivfunktionen. Es gibt Hinweise darauf, dass die Exekutivfunktionen bei Erwachsenen in depressiven Phasen beeinträchtigt sind, was wiederum das Risiko einer erneuten Depression erhöht. Es ist daher plausibel, dass ein verbesserter Blutfluss und die daraus resultierende Steigerung der Exekutivfunktionen kognitive Funktionen hemmen, die mit Depressionen assoziiert werden.“

2015 hatte das *European Journal of Nutrition* bereits eine unter Leitung von Claire Williams durchgeführte Studie veröffentlicht. Die Arbeit mit dem Titel [Cognitive Effects Following Acute Wild Blueberry Supplementation on 7 – 10-Year-Old Children](#) zeigte eine positive Wirkung von wilden Blaubeeren auf Gedächtnis und Konzentration von Grundschulkindern.

#### **Wild Blueberry Association of North America**

Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,

D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,

fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: [info@wildeblaubeeren.de](mailto:info@wildeblaubeeren.de)

Abdruck honorarfrei

Zwei Belegexemplare erbeten



### **Wilde Blaubeeren aus Kanada**

Bei uns sind wilde Blaubeeren aus Kanada das ganze Jahr über tiefgekühlt erhältlich. Gerade die kanadischen Beeren eignen sich aufgrund ihrer hohen Qualität besonders für die Vorratshaltung. Die Zubereitung ist einfach: Die Beeren müssen ggf. kurz antauen und lassen sich dann in Salaten und Snacks, in Soßen und Dips oder auch saftigem Gebäck verwenden.

### **Nährwerte Tiefkühlkost**

100 g tiefgefrorene wilde Blaubeeren haben einen Energiegehalt von 57 kcal. Sie enthalten 0 g Protein, 0,16 g Fett und 13,85 g Kohlenhydrate. Ihr Ballaststoffgehalt liegt bei 4,4 g.

Quelle: USDA Food Composition Database <https://ndb.nal.usda.gov>

### **Wild Blueberry Association of North America (WBANA)**

WBANA ist eine Nonprofit-Organisation, die weltweit den Absatz und Konsum von wilden Blaubeeren fördert. WBANA Kanada vertritt 2.300 Erzeuger und Verarbeiter aus Quebec, New Brunswick, Nova Scotia, Prince Edward Island und Neufundland.

Rezepte und Informationen finden Sie auf [www.wildeblaubeeren.de](http://www.wildeblaubeeren.de) oder [Facebook](#) und [Pinterest](#).

#### **Wild Blueberry Association of North America**

Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,

D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,

fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: [info@wildeblaubeeren.de](mailto:info@wildeblaubeeren.de)

Abdruck honorarfrei

Zwei Belegexemplare erbeten