

Kiwi – Köstliche Vitamin-C-Quelle

Kiwis zählen zu den beliebtesten Früchten. Kein Wunder, denn sie sind ausgesprochen lecker, gesund und kalorienarm. Die braun behaarte Frucht ist vollgepackt mit gesunden Inhaltsstoffen, wie Vitamin C, Magnesium, Kalium und wertvollem Vitamin K.

Autor: Silke Gugenberger-Wachtler

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 24. October 2019

Stand: 25. October 2019

Kiwis – von China nach Neuseeland

Ursprünglich stammt die Kiwi aus China und gelangte erst Anfang des 20. Jahrhunderts nach Neuseeland, wo sie seither das Nationalobst schlechthin darstellt. Inzwischen werden Kiwis nicht nur in China und Neuseeland angebaut, sondern auch in Europa.

Italien ist beispielsweise der weltweit zweitgrösste Produzent von Kiwis, aber auch in Frankreich und Griechenland werden die Beeren kultiviert.

Inzwischen hat auch die Forschung die Kiwis für sich entdeckt, und immer mehr Studien beweisen ihre positive Wirkung auf die menschliche Gesundheit.

Goldene und grüne Kiwis

Mittlerweile gibt es zwei verschiedene Sorten von Kiwis im Handel: Die grüne Kiwi, meist von der Sorte "Hayward" und die goldene Kiwi der Sorte "Hort16A", besser bekannt unter dem Markennamen "Zespri Gold".

Beide weisen ähnliche Inhaltsstoffe und Wirkungen auf, auch wenn sich die beiden Früchte durch den Geschmack etwas unterscheiden. So schmeckt die goldene Kiwi etwas milder und süsser als die grüne Kiwi.

Kiwi – die Nährstoffe

Kiwis sind das perfekte Obst für den süßen Hunger zwischendurch: Sie schmecken nicht nur köstlich und sind überaus gesund, sondern auch sehr kalorienarm. So enthalten 100 g Kiwi nur 61 kcal (255 kJ).

100 Gramm Kiwi enthalten:

- 83 g Wasser
- 0,5 g Fett
- 15 g Kohlenhydrate
- davon 3 g Ballaststoffe
- und 9 g Zucker (4,6 g Fructose und 4,4 g Glucose)

Kiwi – die Vitamine, Mineralien und Spurenelemente

Kiwis enthalten eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen. Nachfolgend der jeweilige Vitalstoffgehalt pro 100 Gramm. Wir haben nur jene Vitalstoffe aufgeführt, die auch wirklich in relevanten Mengen in der Kiwi vorkommen. Die Zahl in Klammern gibt an, zu wie viel Prozent der enthaltene Vitalstoff den täglichen Bedarf (RDA) decken kann:

- 92,7 mg Vitamin C (92,7 % RDA): Kiwis sind reich an Vitamin C, das im menschlichen Körper viele wichtige Funktionen erfüllt. Es fungiert als ein wichtiges Antioxidans, schützt unsere Gefäße, kräftigt das Bindegewebe und die Wundheilung, verbessert die Calcium- und Eisenaufnahme, reguliert die Hormonausschüttung, wirkt entgiftend und noch vieles mehr.
- 62 µg Vitamin A (7,75 % RDA) in Form von 370 µg Beta-Carotin: Vitamin A brauchen wir für gute Augen. Aber auch für die Haut und die Schleimhäute sowie für Heilvorgänge aller Art wird Vitamin A benötigt.
- 500 µg Vitamin E (4 % RDA): Vitamin E ist ein starkes Antioxidans und sorgt somit für ein frisches, jugendliches Aussehen und reduziert oxidativen Stress.
- 10 µg Vitamin K (14 % RDA): Vitamin K regelt einerseits die Blutgerinnung und ist andererseits für die Einlagerung von Kalzium in die Knochen und das Verhindern von Kalziumablagerungen in den Blutgefäßen zuständig.
- 24 mg Magnesium (6,4 % RDA): Magnesium ist wichtig für unsere Muskeln, wirkt entzündungshemmend und ist zudem für zahlreichen Körpervorgänge unerlässlich. Eine Unterversorgung kann zu Zittern, Krämpfen, Verwirrtheit und Herzrhythmusstörungen führen.
- 295 mg Kalium (15 % RDA): Kalium ist maßgeblich am Energiestoffwechsel und am Wasserhaushalt beteiligt und zusammen mit Natrium für einen gesunden Herzmuskel zuständig.

Kiwis stecken voller Vitamin C

Wer schon einmal eine Kiwi gegessen hat, weiss: Diese schmeckt fruchtig-süss, aber zugleich auch säuerlich. Diese säuerliche und frische Geschmacksnote verdankt die Beere den grossen Mengen an Vitamin C, die sich in ihrem Fruchtfleisch finden. So decken bereits 1,5 Kiwis den offiziell angegebenen Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C.

Vitamin C wiederum ist ein wahres Supervitamin: Es wirkt immunstärkend, entgiftend, antibakteriell, antiviral, antioxidativ, antitumoral und noch vieles mehr.

Gerade in Stresssituationen ist es wichtig, auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C zu achten. Forschungen haben aufgezeigt, dass Menschen mit einem höheren Vitamin-C-Spiegel im Blut besser mit Stress umgehen können und generell weniger Anzeichen für negativen Stress wie erhöhten Blutdruck oder hohe Cortisol-Werte (ein Stresshormon) zeigen, als Menschen mit niedrigeren Vitamin-C-Spiegeln.

Kiwis verbessern die Eisenaufnahme

Kiwis stecken nicht nur selbst voller gesunder Vitamine und Mineralstoffe, sie helfen ausserdem dabei, Mineralien aus der Nahrung besser zu verwerten und aufzunehmen.

So konnte eine Studie aus dem Jahr 2011 der Massey Universität in Neuseeland zeigen, dass schon alleine der Konsum von zwei Kiwis in Kombination mit einem eisenreichen Müsli den Eisenwert im Blut von Frauen mit niedrigen Werten innerhalb von 16 Wochen im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant erhöhte. Als Kontrollgruppe diente hier eine Gruppe von Frauen, die ebenfalls ein mit Eisen angereichertes Müsli bekamen, jedoch anstelle der zwei Kiwis eine Banane dazu assen.

Die Forscher führten die bessere Eisenversorgung in der Kiwigruppe auf den hohen Vitamin-C- sowie Carotinoidegehalt der Kiwis zurück. Denn diese Stoffe erhöhen die Resorption von Eisen aus dem Darm.

Weitere Studien sowohl im Zellversuch als auch am Menschen zeigen, dass ein hoher Kiwikonsum – hier vor allem der Konsum der goldenen Kiwi – nicht nur die Aufnahme von Eisen, sondern ebenfalls von Calcium, Phosphor und Magnesium verbessern kann.

Kiwis sind reich an Antioxidantien

Kiwis sind zudem reich an Antioxidantien, die vor oxidativen Zellschäden und damit einhergehenden Krankheiten, wie etwa Krebs, Demenz oder Schlaganfall bewahren können. Aber nicht nur für unsere Gesundheit brauchen wir Antioxidantien, sondern auch um länger unsere Jugendlichkeit zu bewahren. Denn Antioxidantien sind ideale Anti-Aging-Helfer.

Im Jahr 2011 verglichen Forscher von der Teikyo-Universität in Tokio, Japan die antioxidative Kraft von Kiwis mit der von Grapefruits und Orangen, die ebenfalls reich an Vitamin C sind. Dabei fanden sie heraus, dass die antioxidative Kraft der Kiwis den Zitrusfrüchten stark überlegen war, wobei die goldene Kiwi sogar noch stärker antioxidativ wirkt als ihre grüne Verwandte.

Die Forscher merkten an, dass Kiwis die Entstehung und das Fortschreiten von Krankheiten, die durch oxidativen Stress entstehen, verhindern können.

Kiwi – die sekundären Pflanzenstoffe

Kiwis haben für unsere Gesundheit aber noch mehr zu bieten. So sind sie etwa auch reich an verschiedenen sekundären Pflanzenstoffen.

Man dachte lange, dass sekundäre Pflanzenstoffe für den Menschen keinen gesundheitlichen Vorteil bringen. Inzwischen weiss man allerdings, dass gerade diese sekundären Pflanzenstoffe für die Gesundheit sehr wichtig sind, da sie u. a. antibakteriell, antioxidativ, antiviral, entgiftend, entzündungshemmend und letztendlich auch antitumoral, also krebsfeindlich wirken.

Lutein und Zeaxanthin schützen die Augen

Zwei der kiwitypischen sekundären Pflanzenstoffe sind beispielsweise das Lutein und das Zeaxanthin, zwei Substanzen aus der Gruppe der Carotinoide. Lutein und Zeaxanthin stellen etwa 54 Prozent der Carotinoide in Kiwis dar. Dabei werden Kiwis nur noch von Eigelb und Mais übertroffen und zählen somit zu den absoluten Spitzenreitern.

Lutein und Zeaxanthin reichern sich beide in der Makula des Auges an und schützen sie so vor Schäden durch UV- oder Bildschirmstrahlung. Zu den weiteren gesundheitlichen Vorteilen der beiden Carotinoide gehört der Schutz vor den folgenden Beschwerden bzw. Gefahren:

- Nachtblindheit
- Makuladegeneration
- Blaulicht (Bildschirm, TV)
- Sehschwäche allgemein
- Katarakt (grauem Star)
- Trockenen Augen
- Vorzeitiges Altern
- Gefässerkrankungen

Kaffeesäure schützt vor Krebs

Weitere sekundäre Pflanzenstoffe, die in der Kiwi reichlich vorkommen, sind Phenolsäuren und hier vor allem die Kaffeesäure. Wie der Name bereits vermuten lässt, kommt Kaffeesäure vor allem im Kaffee vor. So enthält eine Tasse Kaffee zwischen 25 und 75 mg Kaffeesäure. Kiwis können hier locker mithalten: Sie enthalten 100 mg Kaffeesäure pro 100 Gramm - und das ohne jegliche Röststoffe und auch ohne aufputschendes Koffein.

Die Kaffeesäure hat laut wissenschaftlicher Forschung einen deutlichen Anti-Tumor-Effekt auf unterschiedliche Krebszellen, so etwa auf Magenkrebs, Darmkrebs, Fibrosarkome, Gebärmutterkrebs und Prostatakrebs.

Auch wenn dieser Effekt bisher nur in Zell- und Tierversuchen nachgewiesen wurde, sollte man bei einer Krebserkrankung phenolsäurereiche Früchte wie Kiwis unbedingt in seinen Speiseplan einbauen.

Natürlich gibt es noch andere Lebensmittel, die bei einer Krebserkrankung helfen können, wie etwa Heidelbeeren oder Kreuzblütengewächse. Und da Lebensmittel nie nur eine einzige Wirkung haben, wundert es nicht, dass sowohl Heidelbeeren als auch Kiwis zusätzlich einen äusserst positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System haben.

Kiwis für's Herz

Als Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung können Kiwis laut Studien das gute HDL- Cholesterin erhöhen, im Gegenzug die Triglyceridwerte (Blutfette) sowie Bluthochdruck senken und die Blutgerinnung verbessern. Jede einzelne dieser Wirkungen sorgt nun wieder für ein gesundes und starkes Herz sowie für kräftige und elastische Blutgefässe.

Kiwis gegen Schlaflosigkeit

Selbst bei Schlaflosigkeit können Kiwis zu einem besseren Schlaf beitragen. Anstatt also auf nebenwirkungsreiche Schlafmittel zurückzugreifen, könnten Sie eine Stunde vor dem Schlafengehen auch einfach zwei Kiwis essen. Denn genau das taten die Probanden in einer Studie der *Taipei Medical University*. 24 Männer und Frauen im Alter von 20 bis 55 Jahren konsumierten für vier Wochen lang jeden Abend vor dem Zubettgehen zwei Kiwis.

Nach den vier Wochen der Studiendauer erhöhten sich die Gesamtschlafdauer und die Schlafeffizienz signifikant, wohingegen sich die Einschlafzeit und die Zeit der Schlafunterbrechungen signifikant reduzierten.

Natürlich sollten Sie bei Schlafproblemen generell auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten, zuviel Kaffee meiden und Handy- und Computernutzung vor dem Schlafengehen begrenzen, da das blaue Licht der Bildschirme die Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon, drosselt.

Kiwis halten unseren Darm gesund

Kiwis liefern überdies darmfreundliche sog. präbiotische Stoffe, die als Nahrung für die Darmflora dienen. Je besser die Darmflora mit Präbiotika versorgt ist, umso besser kann sie den Darm schützen und die Ansiedlung schädlicher Bakterien verhindern.

Denn schädliche Darmbakterien können den Darm schädigen und im schlimmsten Fall zum Leaky-Gut-Syndrom führen. Leaky Gut bedeutet wortwörtlich "Löchriger Darm", wobei hier keineswegs der gesamte Darm löchrig ist, sondern nur Teile. Dies führt dazu, dass unvollständig verdaute Nahrungspartikel ins Blut gelangen und hier vielfältige negative Reaktionen, wie Entzündungen, Allergien und Autoimmunerkrankungen auslösen können.

Damit die guten Darmbakterien die schlechten Bakterien in Schach halten können, brauchen sie gute Nahrung: Präbiotika. Zu den Präbiotika gehören beispielsweise das Inulin in Topinambur, Schwarzwurzeln und Chicoree. Aber auch der Ballaststoff Pektin gilt als präbiotisch wirksam, da er die Entstehung einer gesunden Darmflora fördert.

Kiwis gehören nun zu jenen Lebensmitteln, die besonders viel Pektin und so laut Humanstudien die Darmflora positiv beeinflussen und die Anzahl der guten Milchsäurebakterien erhöhen. Studien legen zudem nahe, dass der regelmässige Verzehr von Kiwis das Leaky-Gut-Syndrom lindern kann. Und wenn der Darm gesund ist, dann sinkt schon allein damit das Krebsrisiko, wie wir hier erklärt haben.

Kiwis gegen Verstopfung

Verstopfung zählt zu den häufigsten Volkskrankheiten in den Industrieländern. Alleine in Deutschland sind ca. 15 Millionen Erwachsene davon betroffen. Aber auch hier kann die Kiwi Abhilfe schaffen.

In einer chinesischen Studie an 33 Patienten mit Verstopfung und 20 Patienten ohne Verstopfung wurde aufgezeigt, dass der Genuss von zwei Kiwis pro Tag die Symptome der Verstopfung massiv verbesserte. Bei den gesunden Probanden zeigte sich jedoch keine Änderung der Stuhlhäufigkeit oder der Stuhlkonsistenz. Kiwis führen also bei Personen mit gesunder Verdauung nicht etwa zu Durchfall.

In einer weiteren Studie wurde die Wirkung von Kiwis auf Patienten untersucht, die an Reizdarm mit Verstopfung litten. Auch hier assen die Probanden zwei grüne Kiwis pro Tag für einen Zeitraum von vier Wochen. Nach Ablauf der vier Wochen hatte sich die Stuhlfrequenz erhöht und die Dauer der Darmpassage - also die Zeit, die die Nahrung im Darm verbringt - verringert.

Kiwis können somit neben anderen Hausmitteln gegen Verstopfung wie Pflaumen oder Trockenobst zu einer normalen Darmtätigkeit beitragen und so Millionen von Menschen von den unangenehmen Symptomen einer Obstipation erlösen.

Kiwis für ein starkes Immunsystem

Auch für das Immunsystem sind Kiwis äusserst vorteilhaft. So haben neuseeländische Forscher die Wirkung von Kiwis auf die Dauer und Schwere von Atemwegserkrankungen untersucht.

Würden Erkältungen, Husten und Co schneller verschwinden, wenn man täglich vier Kiwis ässe?

32 ältere Patienten über 65 Jahren nahmen an dieser Studie teil und wurden dabei in zwei Gruppen eingeteilt: Die eine Gruppe ass für vier Wochen täglich vier Kiwis, die Kontrollgruppe hingegen täglich zwei Bananen.

Im Vergleich zur Bananengruppe war die Häufigkeit von Atemwegserkrankungen in der Kiwigruppe unvermindert, jedoch verkürzte sich die Dauer und die Schwere der Erkältungen.

Eine ähnliche Studie wurde auch mit Kindern durchgeführt. Eine Gruppe von Volksschulkindern wurde per Zufallsprinzip entweder einer Gruppe zugeteilt, die täglich zwei Kiwis zu sich nahm, oder einer Gruppe, die stattdessen täglich Bananen ass.

Es zeigte sich nun, dass die Kinder aus der Kiwigruppe ihr Risiko, an einer Erkältung oder einem grippalen Infekt zu erkranken, nahezu halbierten!

Ihr Immunsystem wird es Ihnen also danken, wenn Sie von nun an Kiwis zu einem Bestandteil Ihrer täglichen Ernährung machen - besonders in der kalten Jahreszeit, wo die Gefahr, sich eine Erkältungen oder Grippe zuzuziehen, generell höher ist.

Kiwis und der Hormonhaushalt

Auch der Hormonhaushalt kann von einem erhöhten Kiwikonsum profitieren. So wurde in einer doppelblinden und placebokontrollierten Studie an australischen Frauen in den Wechseljahren gezeigt, dass Kiwis - hier allerdings in Form eines Kiwiextraktes - in der Lage waren, den Hormonstatus der Frauen zu harmonisieren.

Die Forscher führten den hormonausgleichenden Effekt einerseits auf die in Kiwis reichlich vorhandenen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe zurück, andererseits auf die Tatsache, dass Kiwis kleine Mengen an Phytoöstrogenen enthalten.

Phytoöstrogene sind sekundäre Pflanzenstoffe, die dem weiblichen Sexualhormon Östrogen ähneln und die Östrogenrezeptoren besetzen. Da Phytoöstrogene schwächer wirken als die "echten" Östrogene kann auf diese Weise eine Östrogendominanz gemildert werden. Bei einem Östrogenmangel hingegen können die Phytoöstrogene zu einem gewissen Grad die fehlenden Hormone ersetzen. Phytoöstrogene können daher laut Wissenschaftin manchen Fällen sogar verschiedenen Krebsarten wie z. B. Brustkrebs vorbeugen.

Wenn auch Sie von unangenehmen Wechseljahresbeschwerden geplagt werden und gleichzeitig Kiwis mögen, könnten Sie - gemeinsam mit anderen natürlichen hormonregulierenden Massnahmen - auch Ihren Kiwikonsum erhöhen.

Kiwis als natürlicher Stimmungsaufheller

Aber eigentlich lohnt es sich schon allein aufgrund der stimmungsaufhellenden Wirkung von Kiwis, die leckeren Früchte häufiger zu essen, wie Forscher der Universität von Otago in Neuseeland gezeigt hatten.

35 Männer wurden in zwei Gruppen aufgeteilt und mussten entweder eine halbe oder zwei goldene Kiwis pro Tag für vier Wochen zu sich nehmen. Die Personen, die täglich zwei Kiwis assen, berichteten von signifikant reduzierten Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Depressionen und dafür von erhöhter Vitalität.

Natürlich sollten Sie bei depressiven Verstimmungen auch auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achten, sowie weitere naturheilkundliche Massnahmen wie eine bestimmte Atemmethode oder Aromatherapie in Betracht ziehen.

Kiwis in der Küche

Kiwis werden gerne roh verzehrt, was den hitzeempfindlichen Inhaltsstoffen der Kiwi, wie beispielsweise dem Vitamin C, sehr entgegenkommt.

So kann man Kiwis etwa perfekt in pflanzlichem Joghurt, Quark oder Müslis verwenden. Im Obstsalat sind sie ebenfalls gerne gesehen und auch im Smoothie machen sie eine gute und vor allem leckere Figur. Ein köstliches Kiwi-Dessert ist die folgende Creme:

Bananen-Nusscreme mit Kiwis

Zutaten für 1 Portion:

- 2 reife Kiwis
- 1½ EL Mandelmus
- 5 EL Wasser
- ½ Banane
- ½ TL Flohsamenschalenpulver
- Saft ½ Zitrone
- 1 TL Ahornsirup
- Mandelblättchen

Zubereitung:

Die Kiwis schälen und würfeln. Banane klein schneiden und mit der Hälfte der Kiwistücke und den restlichen Zutaten im Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten. Die Creme ca. 5 Minuten ruhen lassen, da sie durch die Flohsamenschalen mit der Zeit noch etwas eindickt. Nun die Hälfte der Creme in einem Glas anrichten, darauf die Hälfte der übrigen Kiwis verteilen. Danach die restliche Creme ins Glas schichten und die Kiwis dekorativ darauf anrichten. Nach Belieben mit Mandelblättchen dekorieren.

Weitere Rezepte mit der Kiwi

Nachstehend finden Sie weitere Rezepte mit der Kiwi.

- [Rezept: Kiwi-Bananen Smoothie](#)
- [Rezept: Kiwi-Mango Fruchteis](#)

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Ausprobieren und ausgezeichnete Gesundheit!

Hier finden Sie unsere Kochfilme bei [YouTube](#).

Quellen

- Stonehouse W et al., Kiwifruit: our daily prescription for health., Can J Physiol Pharmacol. 2013 Jun, (Kiwi: Unsere tägliche Verschreibung für Gesundheit)
- Brody S et al., A randomized controlled trial of high dose ascorbic acid for reduction of blood pressure, cortisol, and subjective responses to psychological stress., Psychopharmacology (Berl). 2002 Jan, (Eine randomisierte, kontrollierte Studie über Hochdosis-Vitamin C zur Reduktion von Blutdruck, Cortisol und subjektivem Ansprechen auf psychischen Stress)
- Wolber FM et al., Kiwifruit and mineral nutrition., Adv Food Nutr Res. 2013, (Kiwi und Mineralstoffernährung)
- Beck K et al., Gold kiwifruit consumed with an iron-fortified breakfast cereal meal improves iron status in women with low iron stores: a 16-week randomised controlled trial., Br J Nutr. 2011 Jan, (Gold-Kiwi konsumiert mit einem mit Eisen angereichertem Frühstück-Müsli verbessert den Eisenstatus von Frauen mit niedrigen Eisenspeichern: eine 16-wöchige randomisierte Studie)
- Iwasawa H et al., Anti-oxidant effects of kiwi fruit in vitro and in vivo., Biol Pharm Bull. 2011, (Antioxidative Effekte von Kiwis in vitro und in vivo)
- Anantharaju PG et al., An overview on the role of dietary phenolics for the treatment of cancers., Nutr J. 2016 Dec 1, (Ein Überblick über die Rolle von diätetischen Phenolen zur Behandlung von Krebs)
- Parkar SG et al., In vitro utilization of gold and green kiwifruit oligosaccharides by human gut microbial populations., Plant Foods Hum Nutr. 2012 Sep, (In vitro-Nutzen von Oligosacchariden aus goldenen und grünen Kiwis auf menschliche Darmmikroben)
- Recio-Rodriguez JI et al., Effects of kiwi consumption on plasma lipids, fibrinogen and insulin resistance in the context of a normal diet., Nutr J. 2015 Sep 15, (Effekt von Kiwikonsum auf Plasma Blutfettwerte, Fibrinogene und Insulinresistenz im Kontext einer normalen Ernährung)
- Moughan PJ et al., Kiwifruit, mucins, and the gut barrier., Adv Food Nutr Res. 2013, (Kiwis, Mucins und die Darmbarriere)
- Lin HH et al., Effect of kiwifruit consumption on sleep quality in adults with sleep problems., Asia Pac J Clin Nutr. 2011, (Effekt von Kiwikonsum auf die Schlafqualität von Erwachsenen mit Schlafproblemen)
- Yuan Kun Lee et al., Kiwifruit (*Actinidia deliciosa*) changes intestinal microbial profile, Microb Ecol Health Dis. 2012, (Kiwi (*Actinidia deliciosa*) verändert Darmmikrobenprofil)
- Chan AO et al., Increasing dietary fiber intake in terms of kiwifruit improves constipation in Chinese patients., World J Gastroenterol. 2007 Sep 21, (Erhöhung des Ballaststoffanteils am Beispiel von Kiwis verbessert Verstopfung in Chinesischen Patienten)
- Chang CC et al., Kiwifruit improves bowel function in patients with irritable bowel syndrome with constipation., Asia Pac J Clin Nutr. 2010, (Kiwis verbessern die Darmfunktion in Patienten mit Reizdarmsyndrom mit Verstopfung)
- Hunter DC et al., Consumption of gold kiwifruit reduces severity and duration of selected upper respiratory tract infection symptoms and increases plasma vitamin C concentration

in healthy older adults., Br J Nutr. 2012 Oct, (Konsum von Gold-Kiwi reduziert Schwere und Dauer von ausgewählten Symptomen von oberen Atemwegsinfekten und erhöht Plasma-Vitamin C-Konzentrationen von gesunden, älteren Erwachsenen)

- Skinner MA et al., Gold kiwifruit (Actinidia chinensis 'Hort16A') for immune support., Proc Nutr Soc. 2011 May, (Gold-Kiwis (Actinidia chinensis 'Hort16A') für Immunsupport)
- Skinner MA et al., „Wellness Foods Based on the Health Benefits of Fruit: Gold Kiwifruit for Immune Support and Reducing Symptoms of Colds and Influenza“, Journal of Food and Drug Analysis Vol. 20 2012, (Wellness-Nahrungsmittel basierend auf dem Gesundheitsvorteil von Obst: Gold-Kiwis für Immunsupport und reduzierte Symptome von Erkältungen und Grippe)
- Fu L et al., „A preliminary study of the effectiveness of chinese therapeutic food on regulating female reproductive hormones.“, Integr Med Insights. 2011, (Eine Vorstudie zur Effektivität von chinesischen therapeutischen Nahrungsmitteln auf die Regulation weiblicher Hormone)
- Carr AC et al., „Mood improvement in young adult males following supplementation with gold kiwifruit, a high-vitamin C food.“, J Nutr Sci. 2013 Jul 24, (Stimmungsverbesserung in jungen erwachsenen Männern ausgelöst durch eine Nahrungsergänzung mit Gold-Kiwi, einem Vitamin-C-reichen Nahrungsmittel)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/kiwi.html>