

Pflaumen – Ein Gesundheitswunder

Ob Pflaumenmus, Couscous mit Dörripflaumen, Zwetschgenknödel oder Zwetschgenkuchen: Pflaumen sind eine besonders süsse Versuchung. Dabei wird oft vergessen, dass Pflaumen auch als Heilmittel durchaus überzeugen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 24. August 2019

Stand: 14. September 2019

Du Pflaume!

Die Pflaume (*Prunus domestica*) gehört einer sehr grossen Familie an. In unseren Breiten zählen die oval geformte blaue Zwetsche und die runde gelbe Mirabelle wohl zu den bekanntesten Unterarten der sogenannten Hauspflaume.

Die etwas abfällige Bezeichnung "Du Pflaume!" rührt im Übrigen daher, dass die Zwetschgen im Vergleich hochwertiger angesehen wurden, aber nur weil der Pflaumenkern schwerer vom Fruchtfleisch gelöst werden kann und nicht etwa aus geschmacklichen oder gesundheitlichen Gründen.

Es gibt heute weltweit rund 2.000 Pflaumensorten, die eine bunte Vielfalt an den Tag legen und sich in Bezug auf die Farbe, Form, Grösse und den Geschmack sehr voneinander unterscheiden können.

Manche der Früchte sind so klein wie eine Kirsche, andere so gross wie ein Baseball. Es gibt rote, violette, schwarze, blaue, gelbe und sogar grüne Pflaumen – manche schmecken besonders süss, die anderen ziemlich herb.

Die Pflaume – Der Baum des Lebens

Pflaumen zählen zu unseren ältesten Kulturobstsorten und werden nun bereits seit Tausenden von Jahren angebaut. Dabei haben die Menschen schon früh erkannt, dass Pflaumen nicht nur ausgezeichnet schmecken, sondern auch heilende Eigenschaften haben.

Neben den Früchten und deren Kernen wurden auch das Holz, die Blätter und das Harz des Pflaumenbaumes gegen die unterschiedlichsten Leiden eingesetzt. So wurde z. B. das Harz in Wein aufgelöst und bei Nieren- und Blasenleiden verabreicht, während der Rindenextrakt als blutstillendes Mittel grossen Anklang fand.

Der griechische Arzt Pedanius Dioskurides hat in seiner Schrift *Materia Medica* bereits im 1. Jahrhundert n. Chr. beschrieben, dass Pflaumen die Verdauung auf natürliche und sanfte Weise regulieren – eine Heilwirkung, die noch immer überaus geschätzt wird.

Doch welchen Inhaltsstoffen haben wir den positiven Effekt der Pflaume auf die Gesundheit eigentlich zu verdanken?

Pflaumen lassen die Kilos purzeln

Pflaumen schmecken sehr saftig, da sie zu rund 80 Prozent aus Wasser bestehen. Sie stellen deshalb an heissen Sommertagen einen wunderbaren Durstlöscher dar und können auch beim Abnehmen helfen. 100 Gramm Pflaumen haben lediglich 47 kcal, enthalten kaum Eiweiss und praktisch kein Fett.

In 100 Gramm Pflaumen stecken ausserdem 10 Gramm Kohlenhydrate, davon 1,5 Gramm Ballaststoffe, und – je nach Sorte – bis zu 10 Gramm Zucker. Zwetschgen enthalten von allen Pflaumen am meisten fruchteigenen Zucker, was sie zu besonders guten Energielieferanten macht.

Des Weiteren regen Pflaumen den Kohlenhydratstoffwechsel an. Sie binden nämlich überflüssige Fettstoffe im Darm und hemmen die Umwandlung von Kohlenhydraten in Fette. Wenn Sie also gern die Kilos purzeln lassen möchten, sind Pflaumen ein ideales Lebensmittel.

Pflaumen kurbeln die Verdauung an

Pflaumen fördern die Verdauung und wirken gegen Verstopfung. Diese verdauungsfördernde Wirkung ist u. a. auf die Pektine und die Zellulose zurückzuführen. Hierbei handelt es sich um Ballaststoffe, die eine starke Quellfähigkeit aufweisen. Dadurch wird auf den Darm ein Reiz ausgeübt, der die Darmbewegung verstärkt und die Verdauung ankurbelt.

Darüber hinaus helfen Pektine dabei, Schwermetalle zu entgiften und den Cholesterinspiegel zu senken. Bedenken Sie jedoch, dass Sie von den Pektinen nur dann profitieren können, wenn Sie die Schale der Pflaume mitessen.

Besonders praktisch sind zum Zwecke der Verdauungshilfe Dörripflaumen, die es ganzjährig zu kaufen gibt. Man weicht sie einfach über Nacht in etwas Wasser ein und isst sie am nächsten Morgen inklusive des Einweichwassers. Man kann sie zum Beispiel sehr gut in einem Frühstückssmoothie oder im Müsli verarbeiten.

Nun wirkt jedoch auch der PflaumenSAFT abführend, obwohl er deutlich weniger Ballaststoffe als die ganze Frucht enthält. Folglich müssen noch andere Inhaltsstoffe für diese Wirkung verantwortlich sein. Dazu zählen Zuckeralkohole wie Sorbit, aber auch Fruchtsäuren wie die Oxalsäure und insbesondere die Apfelsäure, die mitunter bei Fibromyalgie sehr hilfreich sein kann.

Pflaumen: Apfelsäure hilft bei Fibromyalgie

Die Fibromyalgie ist eine chronische Krankheit, die als sehr schwer therapierbar gilt. Zu den Symptomen zählen z. B. chronische Schmerzen, Verspannungen, Müdigkeit und Erschöpfung - die Ursachen sind bisher ungeklärt. Forscher von der *University of Texas* haben allerdings herausgefunden, dass Apfelsäure in Kombination mit Magnesium sehr zur Schmerzlinderung beitragen kann.

Bei dieser Studie kam zwar die isolierte Apfelsäure zum Einsatz, weitere Untersuchungen haben aber ergeben, dass die Symptome allein durch einen Umstieg auf eine vegane Ernährung oder eine vorwiegend vegetarische Rohkost deutlich verbessert werden können. Dabei sollten die Pflaumen natürlich nicht vernachlässigt werden, denn in ihnen steckt sogar mehr Apfelsäure als in Äpfeln! Weitere interessante Informationen zur Fibromyalgie finden Sie hier: [Fibromyalgie - Ganzheitliche Massnahmen](#).

Pflaumen enthalten viele verschiedene Vitalstoffe

Pflaumen enthalten viele Vitamine des B-Komplexes, z. B. Vitamin B₁, wodurch die Nerven gestärkt, der Stress vermindert und die Leistung gefördert wird. Da auch die Spurenelemente Zink und Kupfer gegen nervöse Unruhe, Gereiztheit und Depressionen wirken, tragen Pflaumen also nicht nur zur körperlichen Gesundheit, sondern auch zum seelischen Wohlbefinden bei.

Die folgenden Vitalstoffe sind auch bei der Erfüllung der empfohlenen Tagesdosis (kurz: RDA) von Relevanz:

- 220 mg **Kalium** (25 Prozent der RDA): Hilft beim Entwässern.
- 60 µg **Vitamin A*** (7,5 Prozent der RDA): Schützt die Augen.
- 5 - 9 mg **Vitamin C** (9 Prozent der RDA): Stärkt das Immunsystem.
- 880 µg **Vitamin E** (7 Prozent der RDA): Wehrt freie Radikale ab.
- 10 µg **Vitamin K** (14 Prozent der RDA): Ist für die Blutgerinnung verantwortlich.

*als Retinoläquivalent. Damit ist die Menge an Vitamin A gemeint, die der Körper aus dem in der Pflaume enthaltenen Betacarotin herstellen kann.

Die genannten Werte beziehen sich auf die frische Pflaume. In Dörripflaumen sind meist deutlich höhere Mengen enthalten, besonders im Bereich der Mineralstoffe.

Während die frische Pflaume beispielsweise nur 0,4 mg Eisen pro 100 g liefert, sind es bei Dörripflaumen 2,3 mg. Nur lassen sich von den doch sehr süssen Dörripflaumen selten grössere Mengen verspeisen, so dass man den höheren Mineralstoffgehalt kaum nutzen kann.

Pflaumen: Carotinoide sind gut für die Augen

Pflaumen enthalten ausserdem signifikante Mengen an Carotinoiden wie z. B. Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A), Lutein und Zeaxanthin.

Carotinoide sind eine Wohltat für die Gesundheit, da sie viele Erkrankungen wie z. B. Krebs, Arteriosklerose, Rheuma, Alzheimer sowie Parkinson und dem grauen Star vorbeugen und dem Alterungsprozess entgegen wirken.

Zeaxanthin und Lutein kommen als Pigment in der Netzhaut des Auges vor und fungieren als Filter, der das Sehorgan vor einer zu hohen Lichteinstrahlung schützt. In der Augenmedizin gewinnt Zeaxanthin zunehmend an Bedeutung, da der Stoff Netzhauterkrankungen verhindern kann.

Pflaumen: Polyphenole tragen zur Gesundheit bei

Des Weiteren ist die Pflaume reich an Polyphenolen. Dazu zählen z. B. die Anthocyane, welche den Früchten eine rote, violette und dunkelblaue Färbung verleihen.

Während Carotinoide insbesondere in gelben Pflaumen, z. B. in Mirabellen, anzutreffen sind, finden sich die Anthocyane in der Schale UND im Fruchtfleisch der blauen Pflaumen. In Pflaumen stecken fünfmal so viele Anthocyane wie im Pfirsich, bei dem sich diese Pflanzenfarbstoffe quasi nur in der Schale verbergen.

Polyphenole sollen u. a. die Abwehrkraft erhöhen, vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen sowie gegen Entzündungen und Krebs wirken.

Pflaumenextrakt tötet Krebszellen

Es konnte schon mehrfach nachgewiesen werden, dass Pflaumen vor Tumoren schützen können. Forscher von der *Texas A&M University* haben etwa aufgezeigt, dass Pflaumenextrakt gegen Brustkrebszellen wirksam ist.

Zu den aktivsten Wirkstoffen zählten dabei die Polyphenole, aber auch z. B. die Chlorogensäure. Dr. David Byrne liess verlauten, dass Pflaumenextrakt Krebszellen am Wachstum behindern und abtöten kann, während die gesunden Zellen nicht beeinträchtigt werden.

Pflaumen schützen vor Darmkrebs

Bei Verdauungsbeschwerden helfen nicht nur frische Pflaumen und Pflaumensaft, sondern auch die Dörripflaumen. Da eine anhaltende Verstopfung das Risiko für Darmkrebs fast um das Doppelte erhöht, können die leckeren Früchte gleichzeitig effektiv vor einer Tumorerkrankung schützen.

Zudem sollen Dörripflaumen die Darmflora verbessern. Dies geschieht, indem Dörripflaumen die nützlichen Darmbakterien und somit den mikrobiellen Stoffwechsel im Dickdarm fördern.

Die Forscher der oben genannten *A & M University* sind somit der Auffassung, dass das regelmässige Essen von Dörripflaumen Teil einer Ernährungsstrategie sein könnte, um das Krebsrisiko nachhaltig zu senken. Weitere interessante Informationen haben wir hier für Sie zusammengetragen: [Dörripflaumen schützen vor Darmkrebs](#).

Pflaumen wirken gegen Heisshunger

Forscher von der *University of Illinois* in Chicago konnten zeigen, dass Dörripflaumen - aber auch Dörripflaumensaft und Dörripflaumenpulver - bei regelmässigem Verzehr nicht nur die Verdauung fördern und Krebs verhindern können, sondern auch Übergewicht vorbeugen, da sie dem Heisshunger gekonnt entgegenwirken.

Das Positive daran ist, dass Pflaumen zwar süss schmecken, nach der Mahlzeit aber dennoch keine grosse Zunahme in Bezug auf den Blutzucker und das Insulin verursachen. Auf diesem Wege können Pflaumen das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Pflaumen für das Herz

Frauen leiden vor der Menopause viel seltener an Herzerkrankungen als Männer im selben Alter, nach der Menopause steigt das Risiko aufgrund der Hormonumstellung jedoch drastisch an.

Bei einer zweijährigen Studie mit 160 Probanden an der *Florida State University* wurde untersucht, ob Dörripflaumen diesem Risiko gleich gut entgegenwirken können wie der berühmte Apfel pro Tag. Die Studienteilnehmerinnen hatten alle die Wechseljahre schon hinter sich gebracht und wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Während die Gruppe 1 täglich 75 Gramm getrocknete Äpfel ass, bekam die Gruppe 2 dieselbe Menge Dörripflaumen.

In Bezug auf den Gewichtsverlust und die Senkung des "schlechten" LDL-Cholesterins lagen beide Gruppen mehr oder weniger gleichauf, nur hinsichtlich des Gesamtcholesterins konnten mit den getrockneten Äpfeln bessere Ergebnisse erzielt werden. Dafür schnitt die Pflaumen-Gruppe bei dem CRP-Wert (C-reaktives Protein) im Blut deutlich besser ab, der bei entzündlichen Reaktionen ansteigt und als Risikofaktor für das Herz, aber auch für rheumatische Erkrankungen gilt.

Die Forscher kamen somit zum Ergebnis, dass Frauen nach der Menopause von beiden Früchten sehr gut profitieren können.

Pflaumen senken das Osteoporose-Risiko

Nach der Menopause sind Frauen zudem im Besonderen gefährdet, an Osteoporose zu erkranken, etwas 30 Prozent von ihnen sind betroffen. Man spricht deshalb auch von einer postmenopausalen Osteoporose.

Inzwischen haben schon einige Studien gezeigt, dass Pflaumen das Osteoporose-Risiko deutlich senken können. So wurde beispielsweise an der *Florida State University* beschrieben, dass die Knochengesundheit nachhaltig gefördert werden kann, wenn regelmässig Dörripflaumen gegessen werden.

An der *San Diego State University* wurde hingegen untersucht, wie viele Dörripflaumen nun eigentlich vonnöten sind, um vor Osteoporose zu schützen. Die Studie ergab, dass nicht – wie bisher angenommen – 100 Gramm Dörripflaumen pro Tag gegessen werden müssen, da 50 Gramm (4 bis 5 Dörripflaumen) ausreichen, um dem Knochenschwund vorzubeugen.

Wenn Sie nun mehr über dieses Thema erfahren möchten, empfehlen wir Ihnen den folgenden Link: [Perfekter Knochenschutz mit Dörripflaumen](#).

Die Pflaume in der Volksheilkunde

In der traditionellen europäischen Volksheilkunde kommt die Pflaume heutzutage quasi nur noch als Abführmittel zum Einsatz. Hier wirkt sie derart durchschlagend, dass die Pflaume sogar einen offiziell genehmigten sog. Health Claim (gesundheitsbezogene Aussage) tragen darf. Und so steht auf vielen Pflaumenpackungen: "Getrocknete Pflaumen tragen zu einer normalen Darmfunktion bei."

Bei frischen Pflaumen gilt die Empfehlung, morgens – vor dem eigentlichen Frühstück – 5 Stück zu essen. Dabei ist es wichtig, die Pflaumen gut zu kauen und dazu ein grosses Glas Wasser zu trinken. Wenn Ihnen nun keine frischen Pflaumen zur Verfügung stehen, können Sie – wie oben beschrieben – jederzeit auf Dörripflaumen zurückgreifen.

Weichen Sie also die Dörripflaumen am besten abends vor dem Zubettgehen in Wasser ein. Auch hier reichen 5 Pflaumen aus, um die Verstopfung zu lösen.

Fern von Europa kommen neben den Früchten jedoch nach wie vor auch andere Bestandteile des Pflaumenbaumes zum Einsatz.

Die Rinde des Pflaumenbaumes wirkt Vergrößerung der Prostata entgegen

In der traditionellen afrikanischen Medizin wird die Rinde des Pflaumenbaumes seit langem erfolgreich eingesetzt, um beispielsweise der benignen Prostatahyperplasie (BPH) - einer gutartigen Vergrößerung der Prostata - entgegenzuwirken.

Eine Ursache der BPH liegt darin begründet, dass sich der Testosteronspiegel beim Mann im Laufe des Alters verringert, während der Östrogenspiegel unverändert bleibt. Auf diese Weise entsteht ein Östrogenübergewicht, wodurch der natürliche Zelltod von Prostatazellen ausgebremst wird.

Dr. Jena und sein Team von der *Panjab University* haben nun untersucht, ob dieses alte Heilmittel einer wissenschaftlichen Studie standhält. Dabei stellten Sie fest, dass die Rinde nicht nur gegen Entzündungen und freie Radikale wirkt, sondern auch das Verhältnis zwischen Östrogen und Testosteron auszugleichen vermag. Auf diese Weise kann das BPH-Risiko gesenkt werden.

Die Pflaume in der Küche

Ob Pflaumen, Zwetschgen oder Mirabellen - viele Menschen schwören auf das Motto: Von der Hand in den Mund. Kein Wunder, denn die köstlichen Früchtchen sind ein gesunder Snack für zwischendurch und sorgen auch am Arbeitsplatz für genussvolle Momente.

In der Küche laufen Pflaumen aber zur Höchstform auf - schon beim Gedanken an Pflaumenkuchen oder Pflaumenkompott läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Das Negative an solchen Leckereien ist allerdings, dass sie meist mit Haushaltszucker zubereitet werden, der bekanntlich einen weniger guten Ruf hat.

Doch Pflaumen passen auch hervorragend zu herzhaften Gerichten, da ihre Süsse einen harmonischen Ausgleich zu salzigen, sauren oder scharfen Speisen schafft. Wie wäre es beispielsweise mit einem süss-sauren Bohneneintopf mit Pflaumen oder einem Gemüse-Couscous mit Dörripflaumen? Gewürze wie z. B. Ingwer, Thymian oder Chili sorgen für eine spezielle Note und erhöhen den gesundheitlichen Wert des Pflaumengerichts.

Beim Backen sind Sie allerdings mit Zwetschgen besser beraten, da diese weniger Wasser enthalten, nicht so schnell zerfallen und ihr Aroma besser erhalten bleibt.

Pflaumenmus ohne Zucker

Pflaumen verfügen über eine natürliche Süsse, weshalb Sie bei der Herstellung von Desserts auch getrost auf Industriezucker verzichten können. Falls Ihre Pflaumen nicht so süss sind, wie Sie sich das für ein Mus wünschen würden, geben Sie einfach noch 100 g entsteinte getrocknete Datteln oder 100 ml Yaconsirup hinzu.

Zutaten:

- 3 kg reife Pflaumen (oder Zwetschgen)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Gewürznelkenpulver

Zubereitung:

- Geben Sie die halbierten und entsteinten Pflaumen zusammen mit den Gewürzen in einen ausreichend grossen, backofengeeigneten Topf bzw. Bräter.
- Stellen Sie nun das Gefäss ohne Deckel für etwa 2 Stunden bei 180°C in den Backofen.
- Rühren Sie das Pflaumenmus in regelmässigen Abständen um.
- Pürieren Sie die Masse mit einem Pürierstab fein.
- Spülen Sie die Einweckgläser heiss aus und stellen Sie sie für etwa 10 Minuten in den Backofen.
- Füllen Sie das Pflaumenmus in die sterilen Einweckgläser und stellen Sie diese auf den Kopf, damit ein Vakuum entsteht.

Tipp: Wenn Sie die Pflaumen entlang der Bauchnaht auftrennen, lassen sich die beiden Hälften leichter voneinander trennen.

Pflaumen: Der Einkauf

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Pflaumen rundum blau gefärbt und fest sind, angenehm riechen und keine Schimmelstellen aufweisen.

Bei dem weissen Film auf der Pflaumenschale handelt es sich keineswegs um Rückstände von Pestiziden, sondern um eine natürliche und unbeschädigte Schutzschicht, die beim Kauf nicht beschädigt sein sollte. Waschen Sie Ihre Pflaumen also erst kurz vor dem Verzehr, da diese Schutzschicht ansonsten zerstört wird und die Früchte schneller verderben.

Wenn Sie mit einem Finger leicht auf die Pflaume drücken und sie etwas nachgibt, hat sie die ideale Reife, um verspeist zu werden.

Bei Dörripflaumen sollten Sie sich unbedingt für ungeschwefelte Bio-Produkte entscheiden, da durch die Schwefelung Vitamine wie z. B. Vitamin B1 zerstört werden. Ausserdem können Schwefelrückstände bei empfindlichen Menschen zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Magenproblemen führen und sogar Asthmaanfälle auslösen.

Konventionelle Trockenfrüchte sind überdies zur Abtötung von Schädlingen gerne mit Methylbromid begast, ein Nervengift, auf dessen Rückstände auch nicht jeder Wert legt.

Pestizide: Wie belastet sind Pflaumen?

Laut diversen Quellen zählt die Pflaume zu den weniger belasteten Obstsorten. Laut einer Untersuchung des *Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit* hebt sich die Pflaume im Vergleich zu den anderen Steinobstarten wie Pfirsich, Aprikose und Co. sehr positiv hervor.

Die Pflaumen wiesen dabei mit Abstand den geringsten durchschnittlichen Pestizidgehalt pro Probe auf und enthielten zudem die niedrigste durchschnittliche Anzahl an Rückständen. Fast ein Fünftel der Pflaumenproben waren frei von Rückständen, obwohl sie aus konventionellem Anbau stammten. Nichtsdestotrotz sollten die Früchte vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden.

Wenn Sie auf Nummer sicher gehen möchten, sollten Sie sich für Bio-Pflaumen entscheiden – die Bio-Proben entsprachen nämlich allen Anforderungen.

Pflaumen: Die Lagerung

Pflaumen reifen bei Zimmertemperatur nach. Sind die Pflaumen jedoch schon reif, fühlen sie sich im Kühlschrank am wohlsten und halten sich dort bis zu eineinhalb Wochen. Pflaumen lassen sich ausserdem auch wunderbar einfrieren. Dabei wird empfohlen, die Früchte davor zu entkernen und zu halbieren. Wenn es dann in der kalten Jahreszeit stürmt und schneit, ist es eine wahre Freude, ein genussvolles Sommer-Feeling auf den Tisch zu zaubern.

Quellen

- Jena AK et al, "Amelioration of testosterone induced benign prostatic hyperplasia by Prunus species", J Ethnopharmacol, Mai 2016, (Prunus-Arten führen zu einer Verbesserung des Testosterons bei benigner Prostatahyperplasie)
- "28 Best Benefits Of Plums For Skin, Hair, And Health", StyleCraze, Juni 2016, (Die 28 besten Vorteile von Pflaumen für die Haut, die Haare und die Gesundheit)
- Stacewicz-Sapuntzakis M et al, "Chemical composition and potential health effects of prunes: a functional food?", Crit Rev Food Sci Nutr, Mai 2001, (Die chemische Zusammensetzung und die potentiellen gesundheitlichen Wirkungen von Pflaumen: ein funktionelles Lebensmittel?)
- Chai SC et al, "Daily apple versus dried plum: impact on cardiovascular disease risk factors in postmenopausal women", J Acad Nutr Diet, August 2012, (Täglicher Apfel versus Dörripflaumen: Der Einfluss auf die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei postmenopausalen Frauen)
- "Plums nutrition facts", Nutrition-And-You, (Nährwertanalyse von Pflaumen)
- "Health Benefits of Plums", Organic Facts, (Die gesundheitlichen Vorteile von Pflaumen)
- "Plums & Prunes", The Worlds Healthiest Foods, (Pflaumen und Dörripflaumen)
- Sahamishirazi S et al, "Quality assessment of 178 cultivars of plum regarding phenolic, anthocyanin and sugar content", Food Chem, Januar 2016, (Die Qualitätsbewertung von 178 Pflaumensorten in Bezug auf den Gehalt von Phenolen, Anthocyanin und Zucker)
- Sherry Baker, "Breast cancer cells destroyed by peach and plum extracts", Natural News, Juni 2010, (Brustkrebszellen werden von Pfirsich- und Pflaumen-Extrakten zerstört)
- Noratto G et al, "Identifying peach and plum polyphenols with chemopreventive potential against estrogen-independent breast cancer cells", J Agric Food Chem, Juni 2009, (Die Identifizierung von Polyphenolen im Pfirsich und in der Pflaume mit chemopräventivem Potential gegen von Östrogen unabhängige Brustkrebszellen)
- "Peaches, plums and nectarines help fight metabolic syndrome", NYR Natural News, Juni 2012, (Pfirsiche, Pflaumen und Nektarinen helfen dabei, das metabolische Syndrom zu bekämpfen)
- J. D. Heyes, "Five ways delicious organic plums can benefit your health", Natural News, Juli 2016, (Fünf Wege, wie köstliche Bio-Pflaumen die Gesundheit fördern)
- Jacob Schor, "Prunes May Prevent and Reverse Osteoporotic Bone Loss", Natural Medicine Journal, Juli 2012, (Pflaumen könnten osteoporotischen Knochenverlust verhindern und umkehren)
- Hooshmand S et al, "Comparative effects of dried plum and dried apple on bone in postmenopausal women", Br J Nutr, September 2011, (Komparative Wirkungen von getrockneten Pflaumen und Äpfeln auf die Knochen von postmenopausalen Frauen)
- Helga Buchter, "Blaues Magenwunder: die Pflaume", SCHWEIZ. Z. OBST-WEINBAU Nr. 18/99
- Mares J, "Lutein and Zeaxanthin Isomers in Eye Health and Disease", Annu Rev Nutr, Juli 2016, (Lutein- und Zeaxanthin-Isomere in Bezug auf die Augengesundheit und Augenerkrankung)

Russell IJ, "Treatment of fibromyalgia syndrome with Super Malic: a randomized, double blind, placebo controlled, crossover pilot study", J Rheumatol, Mai 1995, (Die Behandlung der Fibromyalgie mit Sugar Malic: eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Crossover- Pilotstudie)

- Kaartinen K et al, "Vegan diet alleviates fibromyalgia symptoms", Scand J Rheumatol, Mai 2000, (Vegane Ernährung lindert Fibromyalgie-Symptome)
- Donaldson MS et al, "Fibromyalgia syndrome improved using a mostly raw vegetarian diet: an observational study", BMC Complement Altern Med, September 2001, (Fibromyalgie kann durch eine grossteils rohe vegetarische Kost verbessert werden)
- Fujii T et al, "Prune extract (Prunus domestica L.) suppresses the proliferation and induces the apoptosis of human colon carcinoma Caco-2", J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo), Oktober 2006, (Pflaumenextrakt (Prunus domestica L.) unterdrückt die Wucherung und leitet die Apoptose von menschlichem Darmtumor Caco-2 ein)
- Stacewicz-Sapuntzakis M et al, "Dried plums and their products: composition and health effects-an updated review", Crit Rev Food Sci Nutr, Dezember 2013, (Dörripflaumen und ihre Produkte: Die Zusammensetzung und gesundheitliche Wirkungen eine aktualisierte Übersicht)
- Metti D, "Effects of low dose dried plum (50 g) on bone mineral density and bone biomarkers in older postmenopausal women", The FASEB Journal, (Die Wirkungen von gering dosierten Dörripflaumen (50 g) auf die Knochendichte und Knochen-Biomarker bei Älteren postmenopausalen Frauen)
- Hooshmand S, "Viewpoint: dried plum, an emerging functional food that may effectively improve bone health", Aging Res Rev, April 2009, (Standpunkt: Die Trockenpflaume ist ein aufstrebendes, funktionales Lebensmittel, das die Knochengesundheit effektiv verbessern könnte)

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/pflaumen.html>