



## Flavonoide - das Geheimnis ewiger Jugend?

Flavonoide, die wie Antioxidantien wirken, schützen den Menschen und seine Nahrung vor schädlichen Sauerstoffteilchen, sogenannten freien Radikalen.

Rooibos-Tee birgt allein 12 flavonoidartige Substanzen, u.a. Rutin und Quercetin. Sie gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, die man in vielen Obst- und Gemüsesorten und auch im Rotwein nachgewiesen hat. Antioxidantien können freie Radikale im Körper abfangen und so zur Stärkung des Immunsystems beitragen.

Flavonoide begünstigen auch die Freisetzung von Serotonin, dem als "Glückshormon" bekannten Stoff, und sind damit hilfreich bei Stimmungstiefs und Schlafstörungen. Ferner haben Flavonoide eine histaminblockierende Wirkung, sind also in der Lage, Allergien günstig zu beeinflussen.

Neben den Flavonoiden ist Rooibos reich an Vitamin C und an Mineralien und Spurenelementen, wie Eisen, Kalzium, Kupfer, Zink, Kalium, Magnesium, Fluor und Phenolsäuren. Rooibos ist koffeinfrei, enthält wenig Gerbsäuren (Tannine) und eignet sich daher besonders für Kleinkinder, Kinder, in der Schwangerschaft, oder Menschen mit empfindlichen Magen. Bei Magen-Darm-Verstimmungen oder bei Blähungskoliken von Säuglingen werden seine Inhaltsstoffe als krampflösend und entzündungshemmend empfunden.



In Südafrika wendet man ihn wegen seiner entzündungshemmenden und heilungsfördernden Wirkungen auch äußerlich an. So soll er zum Beispiel einen positiven Effekt bei Ekzemen, Akne, Neurodermitis, Sonnenbrand, allergischen Reaktionen oder Windelausschlag haben.