

Impressum:

Stadtverwaltung Trier
Projekt Knotenpunkte für Grundbildung - Transfer
Domfreihof 1c
54290 Trier

grundbildung.trier.de

Erstellt von: Annelie Cremer-Freis

CC by Projekt Knotenpunkte für Grundbildung Transfer



Dieses Material ist veröffentlicht unter der Lizenz 4.0 und erlaubt es Dritten, ein Werk zu verbreiten, zu remixen, zu verbessern und darauf aufzubauen, auch kommerziell, solange der Urheber des Originals genannt wird und die auf seinem Werk basierenden neuen Werke unter denselben Bedingungen veröffentlicht werden.

Ausgenommen von der Lizenz sind alle zitierten Textpassagen sowie alle Abbildungen, Fotos und Grafiken.



Weitere Materialien finden Sie auf
unserer Homepage: grundbildung.trier.de



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Dieses Vorhaben wird mit Mitteln des Bundesministerium für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen W1501LWT gefördert.

Das Obst ABC



Ananas - ein Entzündungshemmer

- Sie wirkt entzündungshemmend,
- enthält fast alle Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe.

Bromelain



Apfel - Alleskönner

- Er entgiftet und regt den Stoffwechsel an,
- kräftigt das Immunsystem und stärkt das Zahnfleisch.

Pektine, Bioflavonoide,
Vitamin C



Aprikosen - Jungbrunnen

- Ein Volksstamm in Pakistan ist für sein langes und gesundes Leben bekannt. Dies wird auch auf seinen hohen Aprikosenkonsum zurückgeführt.

Beta-Carotin,
Folsäure, B-Vitamine



Avocado - Muntermacher

- Sie enthält viele ungesättigte Fettsäuren,
- steigert die Konzentration und ist gut für Gehirnzellen und Nerven.

essentielle Fettsäuren,
Lezithin, Vitamin B6

Textquelle: www.gesund.co.at/obst-abc-obstsorten-2-11236/ (abgerufen am 04.01.2020)

Bildquellen: Matthias Böckel auf Pixabay, Knotenpunkte für Grundbildung (Avocado)

Das Obst ABC



Bananen - fit für die Verdauung

- Sie wirken stopfend und sind leicht verdaulich,
- sind ein guter Energiespender.

Kalium,
Magnesium



Birnen - ein Trinkersatz

- Sie regeln den Wasserhaushalt,
- sind säurearm und schmecken schön süß.

Kalzium, Kalium



Brombeeren - der Gefäßschutz

- Sie schützen Gefäßwände,
- stärken das Immunsystem und wirken entzündungshemmend.

Vitamin C
Beta-Carotin



Erdbeeren - eine Frühjahrskur

- Sie enthalten viel Vitamin C, viel mehr als Orangen,
- aktivieren den Stoffwechsel und bestehen zu 90% aus Wasser.

Vitamin C
Magnesium,
Kalium

Textquelle: www.gesund.co.at/obst-abc-obstsorten-2-11236/ (abgerufen am 04.01.2020))

Bildquellen: Matthias Böckel auf Pixabay; Projekt Knotenpunkte für Grundbildung (Bananen, Brombeeren)

Das Obst ABC



Heidelbeeren – Stress - Helfer

- Sie schützen vor Stress, kräftigen die Körperabwehr.
- Sie schützen die Körperzellen vor freien Radikale

Beta-Carotin,
Vitamin C, Tannin



Himbeeren – ein Schönheitsmittel

- Sie helfen bei Augenleiden, Sehschwäche und Nachtblindheit.
- unterstützen die Erneuerung von Haut, Haaren und Nägeln.

Biotin, Beta-
Carotin, Vitamin C



Johannisbeeren - eine Multivitaminpille

- Sie enthalten viel Vitamin C und sind deshalb auch ziemlich sauer, was nicht jedermanns Sache ist.
- Sie enthalten auch viel Kalzium was gut für die Knochen ist.

Vitamin C, Beta-
Carotin, Kalzium



Kirschen – gegen Entzündungen gut

- Sie sind reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidanzien,
- wirken entzündungshemmend und können Gichtanfälle vorbeugen.

Vitamin C
Biotin, Zink

Textquelle: www.gesund.co.at/obst-abc-obstsorten-2-11236/ (abgerufen am 04.01.2020)

Bildquellen: Matthias Böckel auf Pixabay; Projekt Knotenpunkte für Grundbildung (Kirschen)

Das Obst ABC



Kiwi – ein Stresskiller

- Sie schützt vor Stress und kräftigt das Immunsystem,
- hilft bei Zahnfleischbluten und festigt das Bindegewebe.

Vitamin C,
Magnesium



Mango - Nervenberuhiger

- Beugt Infektionen vor,
- wirkt stimulierend auf die Zellregeneration,
- beruhigt die Nerven und baut Stress ab..

Beta-Carotin, B-
Vitamine, Vitamine C E



Melone – ein Durstlöcher

- Sie hält uns jung, verschönt Haut und Haare,
- und sie ist im Sommer ein wahrer Durstlöcher für zwischendurch.

Beta-Carotin, B-
Vitamine, Vitamin C,
Folsäure



Orangen – vielseitig einsetzbar

- Sie enthalten viel Vitamin C, schmecken trotzdem süß und sind sehr saftig.
- Ihre Schalen enthalten Öle, die besonders gut duften.

Vitamin C,
B-Vitamine, Folsäure,
Phosphor

Das Obst ABC



Papaya - Eiweißspalter

- Helfen dem Körper, Eiweiße für den Zellaufbau verwertbar zu machen (Eiweißspalter – in kleinste Bausteine → Aminosäuren).
- Kräftigt Herz und Kreislauf und aktiviert die Muskelbildung.

Enzym Papain,
Beta-Carotin,



Pfirsich - Stimmungsmacher

- Beruhigt die Nerven und macht stark gegen Stress.
- Fängt freie Radikale ab und kräftigt das Immunsystem.

Vitamin B3,
Magnesium, Vitamin C



Pflaume - mildes Abführmittel

- Hilft bei nervöser Unruhe und baut Stress ab,
- reinigt den Darm und wirkt bei Verstopfung.

Vitamin B-Komplex,
Kupfer, Eisen, Zink



Trauben - eine Verdauungshilfe

- Sie helfen bei Darmträgheit und Verstopfung,
- machen uns wieder munter und helfen uns gute Laune zu behalten.

B-Vitamine, Folsäure,
Vitamin C, Jod

Das Obst – ABC – Was ist für Dich wichtig?



Frage:

Jede und jeder von uns kennt sich meist mit seinem bzw. ihrem Körper ganz gut aus. Man hat so seine besonderen „gesundheitlichen Stellen“, die man über die Zeit kennengelernt hat.

1

Du hast Dir das Obst-ABC angeschaut.
Welche Informationen findest Du für Dich interessant?

2

Gibt es eine Information, die Du für Dich unmittelbar nutzen kannst?
Eine Information, die Du in Deiner Ernährung und in Deinem Alltag vielleicht beachten magst?

3

Gibt es eine Information, die Dich überrascht hat? Wenn ja, welche?

