

Tab. 327 1



Beta altissima
Runkelrübe

Beta vulgaris

Beta vulgaris

Deutscher/Englischer/Französischer Arzneiname

Rote Bete, Rote Beete, Rote Rübe, Beete (Norddeutschland), Rande (Schweiz), Ra(h)na, Rahner, Rauna, Rohne, Ro(h)ne, Randig (Bayern, Österreich), Runkelrübe, Rungsel, Rungskraut, Salatrübe, Rotmöhre, Mangolt, Römisch Kohl, Romgräß

Pflanzenfamilie

Gänsefuchsgewächse (Chenopodiaceae),
Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae)

Zubereitungsformen

Homöopathisch

Kräutertherapie

Breuss-Kur

Spagyrisch

Inhaltsstoffe der Arznei - Botanik

Thermische Eigenschaften TCM

trocken im 2. und 3. Grade

Wirkrichtung TCM

Wirkung TCM

Muster nach der TCM

Herz-Qi-Stau

Leber-Qi-Stau

Dickdarm

Geschmackseigenschaften

süß

Organwirkungen TCM

antiseptisch, appetitanregend, Blut verbessernd, Blut reinigend, senkt Blutfettwerte, blutbildend, harnausscheidungs-fördernd, herzstärkend, Galle- und Leberstoffwechsel anregend, Säure-Basenhaushalt unterstützend, säureregulierend, Wechseljahrsbeschwerden, natürliches Anti-Oxydans

Botanik

Merkmale

Die Rote Bete ist eine 2jährige krautige Pflanze. Im ersten Jahr wird die Rübe und eine Blattrosette ausgebildet. Im zweiten Jahr bildet sich ein verholzender Trieb mit einem bis zu 1,5m hohen Blütenstand. Blütezeit ist Juli bis August. Die fünfzähligen, zwittrigen relativ unscheinbaren Blüten stehen einzeln, zu zweien oder in Quirlen beisammen und sind von grüner oder grün-rötlicher Farbe. Die fleischige Rübe entsteht großteils durch eine Verdickung des Abschnitts der Sprossachse unterhalb der Keimblätter. Dementsprechend ragt im Feld auch der Großteil der Rübe über die Bodenoberfläche empor. Die Rübe kann verschiedene, meist runde bis birnenförmige Formen haben und ein Gewicht von bis 600g erreichen. Die Blätter sitzen in einer Rosette unmittelbar an der Knolle. Ihre länglich-eiförmige, etwa 15 bis 30cm lange Spreite ist lang gestielt und am Rand etwas gekräuselt.

Kultur

Anzucht: Die Rote Rübe braucht durchlässigen, humosen, nährstoffreichen Boden. Die Aussaat kann von Mitte April bis Anfang Juli erfolgen. Sortenabhängig kann die erste Ernte ca. fünf Wochen nach der Aussaat erfolgen. Die Ernte kann sich bis kurz vor den Eintritt des ersten Frostes erstrecken. Nach der Ernte kann die Rote Bete noch einige Zeit frostfrei, beispielsweise in einer Miete, gelagert werden.

Gute Nachbarn sind Borretsch, Buschbohnen, Dill, Erbsen, Erdbeeren, Feldsalat, Fenchel, Gurken, Kapuzinerkresse, Knoblauch, Kohl, Kohlrabi, Kopfsalat, Koriander, Kümmel, Pastinaken, Pflücksalat, Ringelblumen, Salat, Sonnenblumen, Zucchini und Zwiebeln.

Inhaltsstoffe

pro 100g essbarem Anteil	Rote Bete roh	gegart	Tagesbedarf eines Erw.
Kalorien	41-56 kcal	1700 bis 2500 kcal	
Ballaststoffe/ Rohfasern	2,5 g		
Wasser	86,2 g		
Kohlenhydrate	5,6- 8,6 g		
Eiweiße	1,5 g		
Vitamin A	0,002 - 0,012 mg	0,8 - 1 mg	
Vitamin B1	0,03 mg	0,016 mg	1,1 - 1,4 mg
Vitamin B2	0,04 mg	0,031 mg	1,5 - 1,7 mg
Vitamin B5:	0,1 mg	0,095 mg	
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0,05 mg	0,036 mg	1,6 - 2,1 mg
Vitamin B7 (Biotin)	0,1 µg		60 – 70 mg
Vitamin B9 (Folsäure)	0,083 mg		0,4 mg
Vitamin B12			
Vitamin C	10 mg	6,24 mg	100 mg
Vitamin E	0,2 mg	0,049 mg	12 mg
Vitamin K	0,013 mg	0,005 mg	
Eisen	0,4 – 0,9 mg	10 - 15 mg	
Fluor	0 mg		
Jod	2,8 µg	0,2 mg	
Kalium	80 - 335 mg	2000 mg	
Kalzium	25 - 29 mg	800 – 1200 mg	
Kupfer	0,1 mg	1,0 – 1,5 mg	
Magnesium	13 - 25 mg	300 - 400 mg	
Mangan	0,5 mg	2 – 5 mg	
Natrium	123 mg	500 mg	
Phosphor	38 mg	700 mg	
Selen	0,001 mg	0,02 - 0,1 mg	
Zink	0,3 mg	12 - 15 mg	

Die rote Farbe beruht auf der hohen Konzentration des Glykosids Betanin. Das nicht sehr hitzebeständige E162 wird bei den Italienern auch zum Färben von Pasta benutzt. Das Nitrat (NO₃) der Bete wird im Körper zu Nitrit (NO₂) umgebaut unter Freisetzung von Sauerstoff. Dieser steht dem Körper zusätzlich zur Verfügung. Der Saft hilft somit die körperliche Ausdauer um etwa 15% zu erhöhen. Die

rote Bete verringert die Giftwirkung von Antibiotika, Bakteriengiften, Arsen und Blei durch Oxidation und Chelatbildung. Zudem wirkt sie antitumorös. Aspirin, Schlafmittel, die Antibabypille sowie Alkohol erfordern die vermehrte Aufnahme von Folsäure, die in der roten Bete vorhanden ist.

Verwendung

Aufgrund ihres hohen Vitamin- und Mineral-Gehalts ist die Rote Bete inklusive Blätter ein gesundes Gemüse, für Rohkost-Salate oder als Beilage. Die dünne Schale der Roten Rübe kann mitgegessen werden. Die Rübe ist saftig und schmeckt süß-würzig. Die Blätter sind leicht herb im Geschmack.

Rote Bete versus Tomate: Beide haben einen starken Blutbezug. Die Tomate diente früher in magischen Handlungen als Blutersatz (Inka/Azteken-Menschenopfer), während die Rote Bete einen starken fördernden Blutbezug hat. In der heutigen Küche ist dem werten Leser die rote Bete als gesundes Gemüse empfohlen und es gibt ernstzunehmende Stimmen z.B. aus der Anthroposophie, die vor der Verwendung von Nachtschattengewächsen warnen, zu denen ja die Tomate gehört. Daher die Empfehlung zu prüfen, ob die Rote Bete unter Umständen die Tomate in der Küche ersetzen kann (z.B. Rote-Bete-Ketchup oder Rote-Bete-Nudelsauce anstatt die Tomate zu verwenden).

Geschichte der Arznei

Namenserklärung:

Das deutsche "Beete, Bete" wurde von Beta entlehnt. Beta ist der lateinische Name des Mangolds. Mangold und Bete wurden noch im ausgehenden Mittelalter als eine Art angesprochen.

Rübe geht auf lateinisch rapa = Rübe, Rettich zurück.

Der Artnamen *vulgaris* bedeutet "allgemein, gewöhnlich, alltäglich".

Schaut man etwas tiefer in den Namen und seine Signatur hinein, so ergibt sich folgende Namensklärung: Rande, Rana, Raune, Rohne, Rungsel

R = Reissen, rasant, rauben, reiben, rau, rot, Rinde => Grenzen zeigend, abgrenzend, Grenzen überschreitend und aufbrechend, aggressiv (Widder-Prinzip)

N = Nein, Nie, No, Njet, Non => Negierung

Norden => zusammenziehend, meditative Versenkung, Abkehr vom Weltlichen und die Hinwendung zum Numinosen (Fische-Prinzip)

R + N = **Reinigen** => Fasten (die berühmte Fastenkur nach Breuss hat als einen Hauptbestandteil des Fasten-Getränks Rote-Bete)

Herkunft

Die Rote Bete ist mit der Zuckerrübe und dem Mangold verwandt, auch mit Melde, Guter Heinrich, Gänsefuß.

Als Ausgangspunkt gilt die Wilde Rübe oder Wildbete (Seemangold - *B. vulgaris* L. subsp. *maritima*). Ob sie wirklich von den Römern über die Alpen zu uns kam oder es eine eigene Tradition gab gilt es zu klären.

Erste Berichte über die medizinische Verwendung der Roten Bete sind von den Griechen überliefert. Schon Hippokrates beschrieb ihre heilenden Eigenschaften. In der Landgüterverordnung Karl des Großen „Capitulare de villis vel curtis imperii“, wird lediglich Beta angegeben - ob Mangold oder Rote Bete ist unklar.

Im 16. Jh wird Rote Bete als Spielart des Mangold beschrieben. Lonicerus (1555): „Deß Mangolt seyn drey Geschlecht / roth / weiß / und schwartzgrün. Alle drey

Mangolt haben einerley Blätter / wie an den Milten [Melde] / allein daß an der Größe und Farb ein Unterscheid sey.“

Paracelsus setzte sie schon bei Blutkrankheiten und zur Steigerung der Abwehrkräfte ein. Anfang des 20. Jh. wurde Rote Bete von einigen deutschen Ärzten bei Schwächezuständen verordnet.

Schaut man sich die rote Bete-Wurzel von außen an, so könnte sie oberflächlich betrachtet wie eine graue Ratte mit Schwanz durchgehen. In der Tat hat die Wurzel etwas nach außen Unscheinbares, allerdings nach innen eine tief kräftige, rote und durchdringende Farbe, was bereits etwas über die Signatur der Pflanze verrät. Im Kern, in der Essenz ist sie voller Kraft und durch und durch rot (energisch, lebensfreudig, aufbrausend, grenzübertretend, kontaktfreudig und auch konfliktfreudig), kann aber unter Umständen nach außen hin dieses verbergen oder ist nicht direkt damit zu identifizieren (graue Maus-Schale). Die Wurzel ist auch der dominanteste Teil dieser Pflanze, Blatt und Blüte dagegen sind eher unscheinbar bzw. fallen wenig auf und scheinen nicht mit der starken Kraft der Wurzel mithalten zu können. Die Wurzel zieht viele Mineralien, verträgt daher auch salzhaltige und mineralreiche Böden gut und wie Storl sagt, die normale Kraft von Blüte und Blatt scheint zwei Stockwerke tiefer in die Wurzel gezogen zu sein.

Des weiteren ist der rote, alles befleckende Saft typisch: Er erinnert und verhält sich wie Blut und ist ja auch in der Naturheilkunde für seine blutreinigende und blutbildende Wirkung bekannt. Zuletzt ist die rote Bete eine Wurzel und erdet damit die Persönlichkeit.

Astrologische Konstellation

MA/VE/SO/PL/JU/SA/NE

Ätiologie

Essenz der Erlebensform

Essenz der Erleidensform

Empirisch-homöopathische Essenz

bisher keine bekannt

Spirituelle Symptomebene [C4]

Alchemie

Frühling

Jugend

Materialismus

Reinheit

Teuflisch

Unverfälschtheit

Geistige Symptomebene [C3]

Aufrichtigkeit, mangelnde

kann seine Grenzen nicht verteidigen und steht Grenzübertretungen machtlos gegenüber

Todernst

Seelische Symptomebene [C2]

Ich-Schwäche

Konfliktfreudigkeit versus Konfliktscheu

Sinnlichkeit anregend

fehlende Spritzigkeit

Unkeuschheit

Zeigt sich und seine sensiblen Seiten nicht nach außen

Körperliche Symptomebene [C1]

Akne

Blinddarmreizung

Blutarmut

Blutdruckprobleme
Blutkrankheiten
Durchfall
Entzündungen
Fieber
Frost
Gelbsucht
Gicht
Grippe
Haarausfall
Hautprobleme
Krampfadern
Kropf
Leberstoffwechsel anregend
Leukämie
Malaria
Morbus Hodgkin
Müdigkeit
Sinnlichkeit anregend
Tuberkulose
Tumore
Virusgrippe
Wirbelsäulenspaltung
Symptomatische Vergleichsmittel

-

Inhaltliche Vergleichsmittel

-Sulfur (MA/NE)

-Azadirachta indica, Neem (MA/PL/NE)

Quellen

[http://www.gaertnerei-](http://www.gaertnerei-siegl.de/Betrieb/Gemuse/Gemuse_ist_Medizin/Gesundheitliche_Wirkung_versch/gesundheitsliche_wirkung_versch.html)

[siegl.de/Betrieb/Gemuse/Gemuse_ist_Medizin/Gesundheitliche_Wirkung_versch/gesundheitsliche_wirkung_versch.html](http://www.gaertnerei-siegl.de/Betrieb/Gemuse/Gemuse_ist_Medizin/Gesundheitliche_Wirkung_versch/gesundheitsliche_wirkung_versch.html)

http://www.schamberger-gemuese.de/html/rote_bete.htm

http://www.rohkostwiki.de/wiki/Rübe,_rote

Dioskurides Kräuterbuch

Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle (Gräfe und
Unzer Verlag)
Leipziger Kräuterstammtisch (Leitung Andreas Bunkahle
und persönliche Erfahrungen mit der Breuss-Kur)
Lonicerus Kräuterbuch (1528-1584), 1679
Murray Artzney-Vorrath, Bd.4, S.301-4
Pareys Blumenbuch, S.46f:
Storl: Bekannte und vergessene Gemüse
Tabernaemontanus Kräuterbuch (ca.1520-1590), 1731
Wikipedia