

Kolomikta-Strahlengriffel

Actinidia kolomikta

Actinidiaceae · Actinidia

ÜBER DIE PFLANZE

Buntlaubige Sorten als Zierpflanzen in Parks und Gärten

WIRKUNG

reiche Vitamin-C-Gehalt, vorbeugende gesundheitsfördernde Maßnahmen

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Bluthochdruck
- Arthritis
- Krebsbehandlung (untersucht)
- Herz- oder Kreislaufanregung
- Rheuma
- Cholesterinsenkung
- Leberbeschützung

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Jahrhunderte alte gesundheitsfördernde Praktiken in Asien

ERKENNUNGSMERKMALE

Buntlaubige Blätter (grün, rosa, weiß), zweihäusige Blüten, kleine Früchte (ca. 2 cm lang)

WUCHS

Liane oder kletternder Strauch

BLÜTEZEIT

- April bis Juli

STANDORT

sonnig bis halbschattig, ideal nach Osten oder Westen ausgerichtet

HERKUNFT

- Ostsibirien
- China
- Japan
- Russische Insel Sachalin

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Frucht

ZUBEREITUNG

- gemüst
- zu Suppen hinzugefügt

ERNTEZEIT

- Teil: Frucht · Monate: [9, 10] · Bedingungen: Reife bei orangefarbener Farbe

SAMMELN

- Monate: [8] · Hinweis: Handschuhe empfohlen · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Trockene Bedingungen, kein Regen · Pflanzenteil: Frucht · Reifezustand: reif
- Monate: [9, 10] · Hinweis: Handschuhe empfohlen · Bedingungen: Trockene Bedingungen, kein Regen · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|reif

INHALTSSTOFFE

- Flavonoiden
- Terpenoiden
- Saponinen
- Beta-Carotin
- Vitamin C
- Vitamin E

IN DER KÜCHE

Früchte reich an Vitamin C, bis zu 5-fach mehr als Schwarzberebe

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

• Typ: korpus · Datei: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim · Stand: 2026-01-15 · Titel: Actinidia kolomikta · Felder: ['anwendung', 'dosierung_max', 'kontraindikationen', 'name_latein', 'nebenwirkungen'] · Korpus: kiwix · Erfasst: 2026-10-04T10:05:47 · Hinweis: kiwix: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim (Stand 2026-01-15), Artikel «Actinidia kolomikta» · Sprache: de