

japanische Stachelbeere

Actinidia arguta

Actinidiaceae · Actinidia

ÜBER DIE PFLANZE

Eine kletternde Pflanze, die bis zu 15 m wächst und reich an Vitamin C ist. Die Früchte sind klein, grün, braun oder purpurn mit glattem, lederartigem Hülle.

WIRKUNG

Unterstützung des Immunsystems, antioxidative und krebshemmende Wirkung.

ANWENDUNG

- Essen
- Tee

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Erkältungskrankheiten der Atemwege
- Muskelschmerzen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Traditionell als Zwischensnack beliebt, in der Schwangerschaft sicher zu essen.
- Kazura-Bridge in Tokushima, Japan, gemacht aus A. arguta-Vinzen.

ERKENNUNGSMERKMALE

Dornige Sträucher, weiße bis rote Früchte mit Längsstreifen und flaumiger Oberfläche.

WUCHS

Kletterer

BLÜTEZEIT

- Juni bis Juli

HERKUNFT

- Japan
- Korea
- Nordchina
- Russische Fernost
- Uzbekistan

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Frucht

ERNTENZEIT

- Teil: Frucht · Monate: [10] · Hinweis: Die Früchte reifen im Oktober.
- Teil: Frucht · Monate: [7, 8, 9] · Hinweis: Ab Mitte Juli bis September.

SAMMELN

- Monate: [10, 11, 12, 1, 2, 3] · Hinweis: Handschuhe empfohlen · Tageszeit: morgens|abends|nach Tau · Bedingungen: Trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Blüte|Blatt|Wurzel · Reifezustand: vor Reife|reif|überreif|nach Frost
- Monate: [7, 8, 9] · Hinweis: Handschuhe empfohlen · Tageszeit: morgens|abends|nach Tau · Bedingungen: Trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Frucht · Reifezustand: vor Reife|reif|überreif|nach Frost

INHALTSSTOFFE

- Vitamin C

- B-Vitamine
- Kalium
- Kalzium
- Magnesium
- Menthol/Campher/Cineol

IN DER KÜCHE

- Reich an Vitamin C
- Hochballaststofffrucht

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

VERGIFTUNGSZEICHEN

- Leichte krampfartige Magen-Darm-Galle-Beschwerden
- Übelkeit und Magenschmerzen

NEBENWIRKUNGEN

- Leichte krampfartige Magen-Darm-Galle-Beschwerden
- Übelkeit und Magenschmerzen bei übermäßiger Dosis

GEGENANZEIGEN

- Säuglinge und Kleinkinder unter 2 Jahren: Verwendung nicht empfohlen.
- Risiko von Gallenblasenentzündung, eingeschränkter Leberfunktion
- Nierensteine, Toxoplasmose (wenn nicht gründlich gewaschen)

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: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Actinidia_arguta · Titel: Actinidia arguta
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Actinidia_arguta · Titel: Actinidia arguta
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Actinidia_arguta · Titel: PFAF — Actinidia arguta
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10708088/> · Titel: Actinidia arguta (Sieb. et Zucc.) Planch. ex Miq.: A Review of Phytochemistry and Pharmacology - PMC
- Typ: web · Url: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6213123/> · Titel: A Water-Soluble Extract from Actinidia arguta Ameliorates Psoriasis-Like Skin Inflammation in Mice by Inhibition of Neutrophil Infiltration - PMC
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13274577/> · Titel: Mechanism investigation of Actinidia arguta total flavone on gout via network pharmacology and vivo experiments pharmacological verification - PMC
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13274577/> · Titel: Mechanism investigation of Actinidia arguta total flavone on gout via network pharmacology and vivo experiments pharmacological verification - PMC
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10708088/> · Titel: Actinidia arguta (Sieb. et Zucc.) Planch. ex Miq.: A Review of Phytochemistry and Pharmacology - PMC
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5717121/> · Titel: The Nutritional and Health Benefits of Kiwiberry (Actinidiaarguta)...
- Typ: web · Url: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2015/876484> · Titel: Antiamnesic Effect of Actinidia arguta Extract Intake in a Mouse Model of TMT-Induced Learning and Memory Dysfunction -

Ha - 2015 - Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine - Wiley Online Library

- Typ: web · Url: <https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:316460-1> · Titel: Actinidiaarguta(Siebold & Zucc.) Planch. ex Miq. | Kew Science
- Typ: web · Url: <https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/beipackzettel/japanisches-heilpflanzenoel-20123070.html> · Titel: JAPANISCHES Heilpflanzenöl - Beipackzettel | Apotheken Umschau
- Typ: web · Url: <https://momallie.de/ratgeber/schwangerschaft/ernaehrung/stachelbeere-schwangerschaft/> · Titel: Stachelbeere in der Schwangerschaft – das solltest du darüber wissen
- Typ: web · Url: <https://www.familie.de/artikel/stachelbeeren-und-schwangerschaft-sind-sie-gesund--cgjj63x4hv> · Titel: Stachelbeeren und Schwangerschaft: Sind sie gesund?
- Typ: web · Url: <https://www.botanikfoto.com/en/images/hardy-kiwi-actinidia-arguta-verona-517286> · Titel: Hardy kiwi (Actinidiaarguta'Verona') | botanikfoto Picture Library
- Typ: web · Url: <https://www.chicagobotanic.org/plant-information/plant-finder/actinidia-arguta-ananasnaya-hardy-kiwi> · Titel: Actinidiaarguta'Ananasnaya' | Chicago Botanic Garden
- Typ: web · Url: <https://vitallove.de/stachelbeeren-gesund/> · Titel: Stachelbeeren Gesund: Die Wahrheit, die keiner kennt - Vital Love
- Typ: web · Url: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/obstgemuese/stachelbeeren-gesund-lecker-und-reich-an-naehrstoffen/> · Titel: Stachelbeeren: gesund, lecker und reich an Nährstoffen
- Typ: web · Url: <http://fruitlife.de/inside.php?in=encyclopedia/kiwai-de.htm> · Titel: Kiwai, Japanische Stachelbeeren - Fruitlife
- Typ: web · Url: <https://www.deascal.com/ingredient-information/actinidia-arguta-fruit-extract/> · Titel: Actinidia Arguta Fruit Extract: An In-Depth Look at Its Role in Cosmetics – Deascal®
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Actinidia%20arguta> · Titel: LOTUS — Actinidia arguta
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10708088/> · Titel: Actinidia arguta (Sieb. et Zucc.) Planch. ex Miq.: A Review ...
- Typ: web · Url: <https://www.mdpi.com/1420-3049/28/23/7820> · Titel: Actinidia arguta (Sieb. et Zucc.) Planch. ex Miq.: A Review ...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/376025370_Actinidia_arguta_Sieb_et_Zucc_Planch_ex_Miq_A_Review_of_Phytochemistry_and_Pharmacology · Titel: Actinidia arguta (Sieb. et Zucc.) Planch. ex Miq.: A Review ...
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10708088/> · Titel: Actinidia arguta (Sieb. et Zucc.) Planch. ex Miq.: A Review ...
- Typ: web · Url: <https://www.mdpi.com/1420-3049/28/23/7820> · Titel: Actinidia arguta (Sieb. et Zucc.) Planch. ex Miq.: A Review ...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/376025370_Actinidia_arguta_Sieb_et_Zucc_Planch_ex_Miq_A_Review_of_Phytochemistry_and_Pharmacology · Titel: (PDF) Actinidia arguta (Sieb. et Zucc.) Planch. ex Miq.: A ...
- Typ: web · Url: <https://www.tcmio.com/herbs/mihou-li-gen> · Titel: Mi Hou Li Gen (Actinidia arguta / Hardy Kiwi Root Bark) in ...
- Typ: web · Url: <https://steve-woodley.co.uk/Herb+Notes/herb/Mi+Hou+Li> · Titel: Mi Hou Li - 猕猴桃 - Fructus Actinidiae argutae - Hardy Kiwi Frui...
- Typ: web · Url: <https://pdfs.semanticscholar.org/7744/d711864e9fa8e3b1f2de4624320901f07d2c.pdf> · Titel: Actinidia arguta (Sieb. et Zucc.) Planch. ex Miq.: A Review ...