



## ***E r d b e e r e n***

***Erdbeeren reinigen Darm und Blut.***

***Bei Verstopfung, Hämorrhoiden, Gelenkrheumatismus,  
Gicht, Nierenleiden und anderen Erkrankungen  
sind sie bestens bewährt.***

***Dass der Genuß von Erdbeeren an sich gesund ist,  
hat mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen zu tun.***

***100 Gramm der süßen Köstlichkeit liefern zwar  
lediglich 32 Kalorien, dafür aber stolze 70 Milligramm  
Vitamin C, ein Milligramm Eisen und 150 Milligramm  
Kalium und Phosphor, Provitamin A  
sowie die Vitamine B1 und B2.***

***In früheren Zeiten wurden Erdbeeren gern als  
linderndes Hilfsmittel bei Gicht empfohlen.***

***Heute weiß man, daß die Früchte ein wahres  
Kraftpaket fürs Abwehrsystem des Körpers sind.  
Sie enthalten immerhin mehr immunstärkendes  
Vitamin C als Zitronen und zugleich das Eisen, das  
der Körper braucht, um das Schutzvitamin noch  
besser verwerten zu können.***

***Überdies steckt in Erdbeeren viel Folsäure, die gerade  
in der Schwangerschaft sehr wichtig ist.***

***Also ... wie wäre es mit einer Erdbeerkur im Kirchwieserhof?***