Gesunde Lebensmittel – die Top 9

Vorweg ein paar Zeilen von mir für Euch:
„Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
Diese Info findet Ihr auch auf meiner Homepage:
http://gesundheits-und-ernaehrungs-trainer.de/
Alle hier aufgeführten Lebensmittel habe ich selber getestet und ausprobiert. Die Verwendung dieser Lebensmittel wird Eure Kreativität anregen, Ihr werdet staunen, was für neue Geschmacksrichtungen Ihr dadurch kennenlernt.“

Gesunde Lebensmittel kennen Sie sicher viele. Kennen Sie auch die gesündesten der gesunden Lebensmittel? Wenn Sie täglich zwei dieser gesündesten Lebensmittel in Ihren Speiseplan einbauen und die ungesündesten Lebensmittel meiden, ernähren Sie sich bereits ziemlich gesund. Essen Sie täglich jedoch mehr als zwei der gesündesten Lebensmittel, dann können Sie allein mit Ihrer Ernährung Krankheiten vorbeugen, Ihr Wunschgewicht erreichen und sich rundum wohler fühlen.



Die neun gesündesten Lebensmittel

Es gibt Lebensmittel, die krebserregend sind, Lebensmittel, die zu einem hohen Cholesterinspiegel beitragen können, Lebensmittel, die unsere Knochen brüchig machen, Lebensmittel, die entzündungsfördernd wirken und natürlich auch Lebensmittel, die dick machen. Diese Bösewichte haben Sie bereits in unserem Artikel „Die neun ungesündesten Lebensmittel“ kennengelernt.
Doch gibt es genauso gesunde Lebensmittel, die Krebs bekämpfen, die den Cholesterinspiegel senken, die unsere Knochen stärken, die Entzündungen hemmen, die das Immunsystem stärken, die mit Mineralstoffen versorgen, die den Muskelaufbau fördern und die viele weitere supergesunde Auswirkungen mehr auf unseren Körper haben.
Die gesündesten Lebensmittel nun weisen sogar mehrere dieser positiven Eigenschaften gleichzeitig auf. Doch wer gehört zu den Top Nine? Welche Lebensmittel sind die gesündesten? Unsere Hit-Liste der neun gesündesten Lebensmittel verrät es Ihnen.
Diese Liste sollte am besten in Ihrer Küche hängen. Auf diese Weise vergessen Sie nie, genug dieser Lebensmittel einzukaufen und Sie vergessen nie, ausreichend davon zu essen!

Lebensmittel Nr. 1: Brokkoli und Brokkoli Sprossen
Brokkoli ist in jeder Form ein Superfood – als Gemüse, Rohkost oder auch als würzige Brokkoli Sprossen. Brokkoli regt im Körper die Bildung eines Stoffes an, der Krebs vorbeugen und sogar bestehenden Krebs bekämpfen kann – insbesondere Brust-, Prostata-, Darm- und Gebärmutterhalskrebs.
Darüber hinaus liefert Brokkoli Sulforaphan, einen sekundären Pflanzenstoff mit hochgradig antioxidativer Wirkung. Sulforaphan ist einerseits ebenfalls in der Krebsbekämpfung tätig, hilft aber auch bei Alzheimer und Arthritis. Wenn Sie die segensreichen Wirkungen des Brokkoli voll auskosten möchten, dann sollten Sie in ein und derselben Mahlzeit Brokkoli gemeinsam mit Brokkoli Sprossen essen.
Diese Kombination soll nämlich – laut einem Forscherteam der Universität von Illinois – die Krebs bekämpfenden Effekte des Brokkoli annähernd verdoppeln.

Drei bis fünf solcher Mahlzeiten pro Woche genügen offenbar bereits, damit der Brokkoli im Körper zu wirken beginnt. Wichtig ist dabei, dass das Gemüse auch richtig – nämlich enzymschonend – zubereitet wird. Kochen Sie den Brokkoli also nicht, sondern dämpfen Sie ihn nur so kurz wie möglich. Bereiten Sie Brokkoli-Gerichte außerdem nie in der Mikrowelle zu, da dort gerade jene Antioxidantien im hohen Maß zerstört werden, auf die man beim Brokkoli angewiesen wäre.
Brokkoli Sprossen sind leicht selbst zu ziehen. Besorgen Sie sich dazu Bio-Brokkoli-Keimsaatgut, ein Keimgerät und legen Sie gemäß Anleitung – die Sie auch hier finden – los. In wenigen Tagen sind Ihre Brokkoli Sprossen erntereif und können verzehrt werden. Unter Punkt 9 finden Sie weitere Sprossen-Informationen.
Für alle, die für die Sprossenzucht keine Zeit haben, gibt es Brokkoli Sprossen auch pulverisiert mit hohen Sulforaphangehalt.
Lesen Sie alles über die Wirkungen des Brokkoli und der Brokkoli Sprossen in unseren

Lebensmittel Nr. 2: Hanfsaat
Die kleinen Samen des Hanfs, die Hanfnüsschen, sind für den Menschen nicht nur ein köstliches, sondern auch ein ganz besonders wertvolles Lebensmittel – und zwar schon seit Urzeiten.
Hanfnüsschen liefern zahlreiche Antioxidantien, Vitamin E und von den B-Vitaminen besonders das Vitamin B2. Ja, Hanf ist sogar eine der besten pflanzlichen Vitamin-B2-Quellen. Vitamin B2 ist sehr wichtig für die Schilddrüse, die Augen und die Haut. Es spielt beim Muskelaufbau eine wichtige Rolle und ist an der Bildung der Stresshormone beteiligt. Lassen also Ihre Augen nach, leiden Sie gelegentlich an rissigen Mundwinkeln oder gesprungenen Lippen, schuppt sich Ihre Haut? Dann wird es Zeit für Hanf!
Hanf versorgt Sie dabei nicht nur mit schützenden Vitaminen, sondern auch mit einem hochwertigen Eiweiß. Das Hanfkörnchen besteht gar aus bis zu 24 Prozent aus einem für den Menschen

leicht verwertbaren Protein.
Wer also glaubt, man müsse Fleisch, Fisch und Eier essen, um an ein vollständiges Aminosäureprofil zu gelangen, hat sich noch nicht näher mit Hanf beschäftigt. Wenn man daher seine Proteinversorgung etwas aufpeppen möchte, dann genügen bereits 2 bis 3 Esslöffel Hanfprotein pro Tag, das man in Säfte oder Smoothies mixt. Sportler können gut die doppelte Menge vertragen (auf zwei Portionen aufgeteilt).
Hanfsaat gibt es geschält und kann in dieser Form wunderbar in Shakes, Suppen oder Soßen gemixt oder über Salate und Gemüse gestreut werden. Hanfsaat kann auch genau wie etwa Sonnenblumenkerne in Gebäck- und Brotteige gemischt werden. Wenn man die Hanfsaat mahlt, kann das entstandene Hanfmehl bis zu 20 Prozent einem herkömmlichen Mehlrezept beigefügt werden und verleiht der Rezeptur ein nussiges Aroma.
Leckere Bratlinge lassen sich aus Hanf ebenfalls fertigen. Dazu stellt man einen Teig aus gemahlener Hanfsaat, Haferflocken, Semmelbröseln, einem Ei und Gewürzen her, formt Frikadellen und brät sie in etwas Kokosöl goldbraun.
Neben den Hanfnüsschen gibt es aus Hanf auch das feine Hanföl. Sein Omega-6-Omega-3-Verhältnis ist optimal und bewegt sich bei etwa 3,75 : 1. Aus diesem Grund gehört das Hanföl – genau wie die Hanfnüsschen – in jede gesunde Ernährung und ganz besonders in die Ernährung von Menschen mit chronischen Erkrankungen.
Chronische Erkrankungen sind nämlich häufig auf chronische Entzündungsprozesse zurückzuführen und das richtige Fettsäurenverhältnis im Hanf kann hier entzündungshemmend wirken. Zu den chronischen Entzündungskrankheiten gehören z. B. Arthritis, Arteriosklerose, Parodontitis, Diabetes, Bluthochdruck, viele chronische Nervenleiden, chronisch entzündliche Darmerkrankungen uvm.
Da Hanf ferner die seltene Gamma-Linolensäure (GLA) enthält, können die Nüsschen oder das Hanföl auch bei Neurodermitis oder dem prämenstruellen Syndrom Einsatz finden. Die GLA wirkt sich nicht nur positiv auf die Haut, sondern auch auf den weiblichen Hormonspiegel aus.

Hanföl passt sehr gut zu Salaten aus Wurzelgemüse oder anderen Rohkostgerichten. Erhitzen sollte man es nicht.

Lebensmittel Nr. 3: Chiasamen

Chiasamen sind winzige Körnchen, die aus Mexiko stammen und zu den absoluten Superfoods gehören. Ein Teelöffel Chia genügt – so heißt es in Mexiko – um einen Menschen 24 Stunden lang ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen.

Wenn man sich die Nährwerte der kleinen Samen ansieht, dann verwundert diese Aussage nicht mehr. Chiasamen liefern doppelt so viel Eiweiß wie herkömmliches Getreide, dreimal so viel Eisen wie Spinat und fünfmal so viel Calcium wie Milch. Das Omega-6-Omega-3-Verhältnis in Chia ist hervorragend.

Während die moderne Ernährung oft 15 bis 20mal mehr Omega-6-Fettsäuren liefert als Omega-3-Fettsäuren, enthält die Chiasaat dreimal so viele Omega-3-Fettsäuren wie Omega-6-Fettsäuren und sorgt damit für ein antientzündliches und heilungsförderndes Milieu im Körper.

Chiasaat erinnert aufgrund dieses Fettsäuremusters an Leinsamen. Doch kann man Leinsamen nicht sehr gut lagern. Er wird schnell ranzig. Chiasaat hingegen kann jahrelang gelagert werden, ohne Nährstoffeinbussen zu erleiden.

Ähnlich wie der Leinsamen quillt die Chiasaat in Flüssigkeiten ebenfalls stark auf. Sie reguliert daher die Verdauung, lindert Sodbrennen, hält den Blutzuckerspiegel konstant und wirkt entgiftend. Man kann aus der Chiasaat dank ihres starken Quellvermögens wunderbare Puddings und Shakes zubereiten.

Lebensmittel Nr. 4: Löwenzahn

Wie kann ein Unkraut bei den gesündesten Lebensmitteln stehen? Ganz einfach: Löwenzahn ist in Wirklichkeit kein Unkraut. Es wurde nur so von Menschen genannt, die mit dem Löwenzahn nichts anzufangen wissen. Löwenzahn ist jedoch nicht nur eines der gesündesten Lebensmittel, sondern außerdem auch ein wunderbares und noch dazu kostenloses Heilmittel.

Der Zustand unseres Verdauungssystems ist bekanntlich ausschlaggebend für unsere Gesamtgesundheit. Ist der Darm, die

Galle oder die Leber krank, dann funktioniert im Grunde nichts mehr so richtig – weder die Nährstoffaufnahme noch die Gift- und Schlackenausscheidung. Der Körper wird immer kränker und kränker. Der Löwenzahn nun hat genau auf diese so wichtigen Organe einen ganz erstaunlichen Einfluss.
Er reguliert die Verdauung, aktiviert die Magensaftsekretion, lindert Blähungen, fördert den Gallenfluss, hilft daher gegen Gallensteine und verbessert außerdem den Fettstoffwechsel, so dass der Cholesterinspiegel wieder annehmbare Werte annimmt.
Auch auf die Harnwege wirkt der Löwenzahn ganz hervorragend, so dass er bei Blasenentzündungen oder anderen Harnwegsinfekten sehr gut eingesetzt werden kann.
In letzter Zeit mehren sich ferner die wissenschaftlichen Studienergebnisse, die des Löwenzahns krebsbekämpfende Wirkung beweisen. So soll der Löwenzahn nicht nur bei Prostata- und Brustkrebs sowie bei chronisch lymphatischer Leukämie, sondern auch bei bereits chemotherapieresistentem Hautkrebs die entarteten Zellen in den Zelltod schicken können.
Natürlich kann man den Löwenzahn als Tee zu sich nehmen. In Form von grünen Smoothies und Salaten versorgt er jedoch mit ungleich mehr Vitalstoffen. So liefert der Löwenzahn beispielsweise vierzigmal mehr Betacarotin als Kopfsalat, viermal so viel Magnesium und neunmal so viel Vitamin C. Dazu kommen all die hilfreichen Bitterstoffe und sekundären Pflanzenstoffe, die dem Löwenzahn sein antioxidatives Potential verleihen.
Wenn die Witterung die Löwenzahnernte vereitelt oder man gerade keine Zeit dazu hat, ins Grüne zu fahren, kommt man dennoch in den Genuss der einzigartigen Nährstoffkomposition des Löwenzahns, nämlich mit Hilfe des Löwenzahnwurzelextrakts. In der Wurzel des Löwenzahns steckt die geballte Kraft der Pflanze. Daher genügt vom Extrakt bereits ein halber Teelöffel täglich.

Lebensmittel Nr. 5: Kokosnuss
Die Kokosnuss liefert eine Vielzahl an unterschiedlichen Lebensmitteln. Natürlich geht nichts über eine frische

Kokosnuss. In der Küche jedoch ist sie nicht so vielseitig einsetzbar wie z. B. das Kokosöl, das Kokosmus oder die Kokosmilch.
Kokosprodukte sind jedoch nicht nur für vielerlei Zwecke zu gebrauchen – als Lebensmittel, als Heilmittel und als Körperpflegemittel – sie schmecken außerdem unglaublich gut und bieten zusätzlich enorme gesundheitliche Vorteile. Die Kokosnuss MUSS also in die Top 9 der gesündesten Lebensmittel.
Das Fett der Kokosnuss besteht vorwiegend aus gesättigten Fettsäuren. Deshalb stand man ihr lange Zeit skeptisch gegenüber. Heute aber weiß man, dass die gesättigten Fettsäuren der Kokosnuss sogar vor Arterienverkalkung und Herzinfarkt schützen können, da sie eher das „gute“ HDL-Cholesterin erhöhen, was dann insgesamt zu einer verbesserten Fettstoffwechselsituation führt.
Kokosöl enthält außerdem einen hohen Anteil an Fettsäuren, die die Zellwände von Bakterien regelrecht aufweichen können (Laurinsäure, Caprinsäure u. a.), so dass Kokosöl bei den unterschiedlichsten Infektionskrankheiten zu einem milderen Verlauf führen kann oder dazu, dass die Krankheit gar nicht erst ausbricht – wenn das Kokosöl regelmäßig zum Speiseplan gehört. So konnte die schädigende Auswirkung des Kokosöls beispielsweise bereits bei Staphylokokken, Streptobazillen, Helicobacter pylori, Chlamydien und vielen anderen nachgewiesen werden.
Aufgrund seiner antibakteriellen, aber auch antimykotischen (pilzfeindlichen) Wirkung ist Kokosöl auch das Körper Öl der Wahl, wenn die Haut an Pilzinfektionen leidet. Kokosöl hat ferner eine abschreckende Wirkung auf Zecken, Flöhe etc., so dass es nicht nur SIE vor sommerlichem Ungeziefer schützen kann, sondern auch Ihren Hund.
Da die mittelkettigen Fettsäuren des Kokosöls ferner sehr leicht verdaulich sind, können sie bei einer Bauchspeicheldrüsenschwäche oder auch bei Gallenproblemen äußerst hilfreich sein. In diesen Fällen sind andere Fette oft nur noch mit Beschwerden verzehrbar. Kokosöl hingegen versorgt auch dann den Organismus noch mit wertvollen Nährstoffen und

verhindert dabei Übelkeit und Völlegefühl.
Kokosöl soll bei täglichem Verzehr auch die Alzheimer-Krankheit vorbeugen und sogar lindern können. Ein Versuch ist es in jedem Fall wert. Lesen Sie hier mehr darüber, wie die Ärztin Dr. Newport die Alzheimer-Symptome Ihres Mannes mit Hilfe von Kokosöl mindern konnte: Kokosöl bei Alzheimer
Von besonderem Interesse ist für viele Menschen, dass Kokosöl ferner eine stoffwechselaktivierende Wirkung hat, den Grundumsatz steigern kann und auf diese Weise bei Diäten zur Gewichtsreduktion das Fett der Wahl sein sollte.
Da Kokosprodukte so vielseitig einsetzbar sind und es inzwischen unzählige Rezepte mit Kokosöl und Kokosmilch gibt, ist der tägliche Einsatz derselben kein Problem mehr. Auch beim Braten ist das Kokosöl ein zuverlässiger Begleiter, da es äußerst hitzestabil ist und beim Erhitzen keine schädlichen oxidativen Prozesse stattfinden.
Die Kokosmilch gibt es außerdem inzwischen als gut lagerfähiges und leicht verwendbares Kokosmilchpulver, das schnell angerührt ist und ganz vorzüglich in Shakes, Smoothies und natürlich asiatische Gerichte passt.

Lebensmittel Nr. 6: Brennnessel
Die Brennnessel gilt – wie schon der Löwenzahn – als höchst unbeliebtes Unkraut. Das ändert jedoch nichts an der Tatsache, dass die Brennnessel im Grunde eines der gesündesten Lebensmittel ist, die man so oft wie möglich essen sollte.
Es ist mittlerweile sogar wissenschaftlich erwiesen, dass die Brennnessel gegen Arthrose, Arthritis, Prostata- und Blasenbeschwerden hilft und bei chronisch entzündlichen Darmbeschwerden wirksam sein kann.
Die Samen der Brennnessel sind hingegen eines der natürlichsten Allround-Nahrungsergänzungsmittel der Welt. Sie stellen die Wirkung so mancher teurer Vitalitätstonika in den Schatten und werden traditionell auch gegen Haarausfall eingesetzt.
Brennnesselblätter – mit Handschuhen geerntet – lassen sich für Suppen, Smoothies, Aufläufe, Quiches, Gemüsetorten oder

für einen feinen Kräutertee mit hochbasischer Wirkung nutzen. Die Brennnesselsamen hingegen passen in Müsliriegel, Brot- und Brötchenrezepte, Gewürzmischungen oder werden einfach aufs Butterbrot gestreut. In Smoothies kann man sie selbstverständlich ebenfalls mixen. Oder man nimmt sie einfach täglich löffelweise wie ein Nahrungsergänzungsmittel.

Lebensmittel Nr. 7: Quinoa

Quinoa, das perfekte Wunderkorn der Inka, sollte so oft wie möglich die heute üblichen Beilagen (Reis, Teigwaren, Pommes frites etc.) ersetzen. Quinoa liefert ein für pflanzliche Lebensmittel ungewöhnlich vollständiges Aminosäurespektrum und ist daher sehr gut zur Optimierung der Proteinversorgung geeignet.

Während nämlich viele Getreide arm an Lysin sind, enthält Quinoa sehr viel davon. Lysin ist übrigens jene Aminosäure, die auch gegen eine Metastasierung von Krebs wirksam sein kann. Auf ähnliche Weise wirkt Lysin auch gegen arteriosklerotische und allergische Prozesse im Körper. (Lesen Sie hier mehr über den entsprechenden Wirkmechanismus: Quinoa – Das Gold der Inka)

Darüber hinaus enthält Quinoa sehr viel Eisen, Magnesium und deutlich mehr Calcium sowie mehr Vitamin E als Weizen oder Roggen.

Gerade aufgrund des hohen Magnesiumgehalts gemeinsam mit einem – im Vergleich zu Hafer – doppelt so hohen Vitamin-B2-Gehalt kann Quinoa Migränepatienten dabei helfen, ihre Schmerzattacken zu beseitigen – wenn es regelmäßig verzehrt wird.

Da Quinoa glutenfrei ist, kann es problemlos von Menschen mit Zöliakie und auch von Weizenallergikern verzehrt werden. Ja, Quinoa gehört nicht einmal zu den Getreiden, sondern ist ein Gänsefussgewächs und führt daher weder zur oft getreidetypischen Verschleimung des Verdauungssystems noch weist es die gravierenden Nachteile des Weizens auf.

Auch die glykämische Last von Quinoa ist deutlich niedriger als die von den typischen Teig- und Backwaren, von Reis oder

von Kartoffelgerichten. Quinoa schont daher den Blutzuckerspiegel und sorgt dafür, dass die Kohlenhydrate nur langsam ins Blut übergehen.
Genießen Sie Quinoa gekocht als Beilage oder in Salaten, als frische Quinoa-Sprossen, gepoppt oder geflockt in Müslis, Brot und Brötchen oder auch als gesundes und schnelles Quinoa-Bio-Fertiggericht.

Quinoa ist darüber hinaus ein Tryptophanlieferant der Extraklasse. Diese Aminosäure wird im Gehirn zur Herstellung unseres Glücks- und Wohlfühlhormons Serotonin gebraucht. Tryptophan ist auch reichlich in Fleisch, Fisch und Eiern enthalten. Doch gelangt das Tryptophan aus diesen Lebensmitteln nicht so leicht ins Gehirn. Nimmt man jedoch Quinoa zu einem bestimmten Zeitpunkt (nüchtern) und in einer bestimmten Zubereitungsform (roh und fein gemahlen) zu sich, dann kann das Tryptophan ins Gehirn gelangen und dort zur Serotoninherstellung genutzt werden.

Lebensmittel Nr. 8: Chlorella-Alge
Was soll man über ein Lebensmittel schreiben, das so viele positive Auswirkungen hat, dass sich damit dicke Bücher füllen lassen. Wo soll man beginnen? Was soll man aufzählen, was lässt man weg? Die Chlorella-Alge ist ein solches Lebensmittel.
Ihr Chlorophyllgehalt ist der höchste, der je bei einer Pflanze gemessen wurde. Wollte man jetzt allein die Wunderwirkungen des Chlorophylls aufzählen, wäre ein weiteres Buch damit gefüllt. So sorgt Chlorophyll beispielsweise für gesundes und reines Blut, für einen sauberen Darm und für gesunde Schleimhäute. Es absorbiert Körpergerüche und wirkt daher gegen Mundgeruch oder Transpirationsgerüche. Chlorophyll hilft dem Körper außerdem dabei, Krebsvorstufen zu erkennen und sie rechtzeitig auszumerzen.
Gleichzeitig gilt Chlorophyll als hervorragender Leberschutzstoff, da es an der Entgiftung von Toxinen aller Art beteiligt ist – ganz gleich, ob es sich um Aflatoxine

(Schimmelpilzgifte), um Abgase, um Zigarettenrauch oder um Dioxin handelt.

Zur Optimierung der Chlorophyllversorgung sind neben der Einnahme von Chlorella auch Getreidegräser höchst empfehlenswert, wie z. B. Gerstengras, Dinkelgras oder Weizengras.
Die Chlorella-Alge nun enthält jedoch nicht nur Chlorophyll, sondern noch viele weitere entgiftende Komponenten. Erst diese Mischung sorgt dafür, dass die Chlorella-Alge eine der ersten und besten Maßnahmen darstellt, wenn man den Organismus entschlacken, entgiften und innerlich reinigen möchte. Aus diesem Grund ist die Chlorella-Alge auch eine wichtige Komponente bei der Quecksilberausleitung nach der Amalgamentfernung.

Die Chlorella-Alge liefert außerdem eines der umfangreichsten Spektren sekundärer Pflanzenstoffe der Welt. Kaum eine andere Pflanze kann hier mithalten. Chlorella beispielsweise wirkt gegen Bakterien und Pilze und verstärkt sogar die Wirkung von schulmedizinischen Antibiotika und Antimykotika. Da die Chlorella-Alge gleichzeitig die Darmflora schützt, sollte sie auch bei einer solchen Medikamenteneinnahme keinesfalls abgesetzt werden.
Die ideale Chlorella-Dosis beträgt zweimal täglich 1 bis 1,5 Gramm (insgesamt also 2 bis 3 Gramm) – jeweils zu den Mahlzeiten. Zur Entgiftung kann die Dosis gesteigert werden.
Als hochinteressante Lektüre empfehlen wir das Buch „Doktor Chlorella!“ von Dr. Frank Liebke.

Lebensmittel Nr. 9: Sprossen
Kauft man Salat und Gemüse, dann liegt dessen Erntezeitpunkt meist bereits seit einigen Tagen zurück. Mit jedem Transport- und Lagertag sinkt der Vitalstoffgehalt und die Energie im Gemüse. Frisch geerntetes Gemüse erhält man allerhöchstens noch in manchen Hofläden oder wenn man eine Abokiste von einem Bio-Hof bezieht. Ideal wäre es da, man könnte sein Gemüse selbst anpflanzen. Das geht jedoch aus Platz- und

Zeitmangelgründen heute leider nur noch selten.
Eine wunderbare Alternative stellt hier die Sprossenzucht dar. Sprossen können ganzjährig ohne großen Aufwand auf der Fensterbank oder auf dem Küchentisch gezogen werden. Wenn Sie Ihre eigenen Sprossen schließlich ernten und essen, dann sind diese noch voller Vitalität und Lebenskraft. Vitalstoffverluste sind für Sprossen ein Fremdwort. Mit einem eigenen Garten könnte Ihre Vitalstoffversorgung daher kaum besser sein. Und so gehören Sprossen zu den allergesündesten Lebensmittel, die man sich heute nur wünschen kann.
Nehmen Sie zur Arbeit einfach ein leckeres Dinkelvollkornbrot mit Butter oder einem feinen vegetarischen Brotaufstrich mit und in einem separaten Schüsselchen frische Sprossen. Fertig ist Ihr gesundes Pausenbrot (oder das Ihrer Kinder). Sie mögen Sprossen pur nicht so sehr? Dann geben Sie ein leckeres Dressing oder ein Pesto darüber.
Die Keimsaat für die Sprossenzucht ist außerdem höchst preiswert. Aus einem kleinen Päckchen Saatgut können Sie zahlreiche Sprossenmahlzeiten gewinnen. Langweilig wird die Sprossenküche auch nicht, da es unzählige Sprossensorten gibt: Brokkoli Sprossen, Quinoasprossen, Mungbohnensprossen, Rettichsprossen, Sonnenblumenkernsprossen, Linsensprossen, Rotkohlsprossen, Lauchsprossen und viele weitere mehr.
Besorgen Sie sich einige Keimgläser oder ein Keimgerät sowie eine Auswahl an Bio-Keimsaat und starten Sie durch in die faszinierende Welt der Sprossenzucht – die auch Ihren Kindern viel Freude machen wird.

Täglich zwei, drei oder alle neun Lebensmittel?
Sicherlich haben Sie bereits festgestellt, dass es kein Problem darstellen dürfte, täglich mindestens zwei dieser überaus gesunden Lebensmittel in Ihren Speiseplan einzubauen. Im Gegenteil, wenn Sie alle diese Lebensmittel im Hause haben, könnten Sie sogar ohne großen Aufwand täglich alle neun verzehren.
• Frühstücken Sie beispielsweise einen grünen Smoothie mit Gerstengraspulver und nehmen Sie dazu Ihre erste Dosis

Chlorella-Algen.
• Nehmen Sie einen Brennnesselriegel mit zur Arbeit oder zur Uni.
• Nehmen Sie vor dem Mittagessen einen halben Teelöffel Löwenzahnwurzelextrakt.
• Essen Sie mittags eine Vorspeise aus einem Salat mit frischen Sprossen.
• Als Dessert gönnen Sie sich einen Chia-Pudding.
• Trinken Sie am Nachmittag einen Shake aus 1 EL Kokosmus, geschälter Hanfsaat, frisch gepresstem Orangensaft und einer Banane – alles gut gemixt im Personal Blender oder Vitamix.
• Essen Sie abends Quinoa mit Brokkoli (evtl. gemeinsam mit Brokkoli Sprossen). Vergessen Sie Ihre zweite Chlorella-Portion nicht.
• Lassen Sie den Tag mit einem basischen Brennnesseltee ausklingen.
Wenn Sie gleichzeitig die ungesündesten Lebensmittel meiden, werden Sie alsbald eine große Überraschung erleben. Ihr Körper wird sich Woche für Woche vitaler und kräftiger fühlen, Ihre Haut wird glatt und rosig, Ihre Konzentrationsfähigkeit steigt, Ihre Müdigkeit verschwindet, Ihr Wunschgewicht rückt unaufhaltsam näher und gewisse Leiden werden immer weniger.

Quelle:
http://www.zentrum-der-gesundheit.de/die-gesuendesten-lebensmittel-ia.html

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-

Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung