

# Gesunde Lebensmittel – Teil 1

Bei diesen Lebensmitteln heißt es: unbedingt zugreifen! Denn sie sind die Superstars des Powerfood – die 100 besten Lebensmittel der Welt. Sie stärken das Immunsystem, unterstützen den Darm, festigen das Bindegewebe und kurbeln den Kreislauf an.

## **Acai-Beeren**

An einer Kohlpalme in Südamerika wachsen kleine Wunderfrüchte, auf die die ganze Welt scharf ist. Denn Acai-Beeren gelten als extrem gesund, besonders ihr hoher Gehalt an Antioxidantien macht sie zu einem echten Beauty-Food. Obwohl die tief-blauen bis schwarzen Früchte von Panama bis Brasilien seit jeher zu den Grundnahrungsmitteln gehören, entdeckte man sie bei uns erst vor einigen Jahren. US-Moderatorin Oprah Winfrey war es, die Acai in ihrer TV-Show als neues Superlebensmittel präsentierte – und damit einen Boom auslöste, der bis heute anhält. Als Faltenkiller werden die Beeren gefeiert – und als Wunderwaffe beim Abnehmen sowieso. Tatsächlich können Antioxidantien helfen, die Haut jünger zu halten, Acai-Beeren kurbeln auch den Stoffwechsel an und sind so eine gute Ergänzung für eine gesunde Ernährung. Nur: Wunder darf man keine erwarten. Deshalb heißt es Finger weg von Acai-Abnehmprodukten, die im Internet mit unseriösen Fettkiller-Versprechen beworben werden!

## **Acerolakirsche**

Mit 1700 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm gehören Acerolakirschen zu den besten Lieferanten für das gesunde Vitamin überhaupt. Vitamin C stärkt die Immunabwehr und wirkt antioxidativ, also zellschützend. Dieser Effekt wird durch die ebenfalls in Acerola enthaltenen Stoffe Provitamin A, Vitamin B1, B2, B5, Niacin, Magnesium, Phosphor und Calcium noch verstärkt. Man kann Acerola roh essen, allerdings sind die kleinen südamerikanischen Früchte so empfindlich, dass sie lange Transportwege nicht überstehen. Bei uns bekommt man sie

deshalb meist als Saft oder Pulver.

### **Algen (Nori, Spirulina etc.)**

In Asien werden Algen als Delikatesse gehandelt. Auch hierzulande sehr bekannt: die Rotalge Nori. Sie liefert die dunkelgrüne Hülle des Maki-Sushi. Insgesamt gibt es 40 000 Arten, 160 davon sind zum Essen geeignet. Algen stärken durch ihren hohen Chlorellaanteil das Immunsystem und verbessern die Regeneration des Gewebes. Darüber hinaus enthalten sie viele Nährstoffe, Antioxidantien, Vitamine, Proteine und Aminosäuren. Sie sind gut für die Leber und fördern die Darmflora.

### **Aloe vera**

Die als „Wunderpflanze aus der Wüste“ bezeichnete Aloe vera wird schon seit 4000 Jahren als Heilpflanze eingesetzt. Die ägyptischen Königinnen Nofretete und Cleo-patra pflegten ihre Haut mit ihr, Alexander der Große nutzte das Liliengewächs als Mittel gegen Kriegsverletzungen. Heute ist die Pflanze eine der bekanntesten Zuta-ten von Nahrungsergänzungsmitteln und in der Körperpflege. Mit ihren 300 Wirkstoffen bietet sie vielfältige Anwendungsmöglichkeiten. Sie enthält unter anderem die Vitamine A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E und viele Mineralstoffe wie Calcium, Phosphor, Kalium, Eisen, Magnesium oder Zink. Aloe vera lindert Atem- und Verdauungsprobleme, hilft bei Allergiebeschwerden und wirkt gegen Zahnfleischentzündungen. In Asien isst man die ganzen Blätter gekocht, hier wird Aloe vera als Saft getrunken und Produkten wie Joghurt beigemischt.

### **Amaranth**

Schön nussig im Geschmack und in der Küche ein Allroundtalent: Amaranth ist – sowohl als pures Korn, Mehl und auch gepufft – eine tolle Ergänzung einer gesunden Ernährung. In Mittel- und Südamerika wird das Pseudogetreide bereits seit mehr als 3000 Jahren angebaut und ist dort ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Die kleinen Körnchen sind wahre Eiweißbomben und so eine wichtige Proteinquelle für Vegetari-

er und Veganer. Außerdem enthält Amaranth viel Eisen, mehr Calcium als Milch, dazu Magnesium, sättigende Ballaststoffe und viele ungesättigte Fettsäuren, die sich günstig auf den Fettstoffwechsel auswirken. Zudem ist Amaranth glutenfrei und so besonders interessant für alle, die unter einer Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) leiden und auf herkömmliches Getreide deshalb verzichten müssen.

### **Aronia-Beeren**

Pflanzenfarbstoffe verleihen Aronia-Beeren (auch Apfelbeeren genannt) nicht nur ihre tiefdunkle Farbe, sondern machen die Minis auch richtig gesund und zu einer natürlichen Wunderwaffe im Kampf gegen gleich mehrere Zivilisationskrankheiten. Die säuerlich-herben Beeren können Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose vorbeugen, die sekundären Pflanzenstoffe schützen unsere Zellen außerdem vor schädlichen Umwelteinflüssen und beugen so einer vorzeitigen Alterung der Haut vor. Pur sind die Beeren den meisten zu sauer und herb. Man kann sie aber als Saft, Sirup, Extrakt oder Konfitüre in Reformhäusern und vielen Bioshops kaufen.

### **Artischocke**

Das herbe Gemüse kann als stacheliger Fatburner bezeichnet werden. Denn: Der Stoff Cynarin regt den Speichelfluss und die Magensäureproduktion an. Zudem wird der Fettspiegel im Blut positiv beeinflusst. 2003 wurde die Artischocke zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Das verdankt die essbare Knospe ihren vielfältigen Inhaltsstoffen – wie B-Vitaminen, Vitamin E und Provitamin A, Eisen, Calcium, Magnesium und Phosphor. Artischocken schmecken gekocht, frittiert, gebraten und mit Dip – auch in der Küche sind sie also Allroundtalente.

### **Austern**

Jedermanns Sache sind Austern sicher nicht. Schließlich ist ihre glibberige Konsistenz durchaus ein wenig gewöhnungsbedürftig. Aber es lohnt sich, ab und an mal eine der Edelmuscheln auszuschlüpfen. Denn in Austern steckt richtig viel wertvolles Eiweiß und jede Menge Jod. Vor allem

aber sind sie eine der besten Zinkquellen überhaupt. Der lebenswichtige Mineralstoff kräftigt Haut, Haare und Nägel, stärkt das Immunsystem und ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt. 50 Austern, so besagt es die Legende, soll der berühmte Abenteurer und Schriftsteller Casanova jeden Tag zum Frühstück verputzt haben. Denn Zink erhöht den Testosteronspiegel und soll die Produktion von Sexualhormonen ankurbeln können. Austern sind also auch ein echtes Aphrodisiakum.

### **Avocado**

Ihr hoher Fettgehalt ist für eine Frucht ungewöhnlich. Avocados werden deshalb mit-unter auch Butterfrucht genannt und immer wieder als Dickmacher abgestempelt. Damit macht man es sich jedoch zu einfach. Denn die ungesättigten Fettsäuren, die Avocados reichlich mitbringen, sind besonders wertvoll für uns. Und noch etwas: Im birnenförmigen Kernobst stecken einige Bitterstoffe, die nicht nur die Fettverbrennung ankurbeln können, sondern vor allem lindernd bei Stress und Nervosität wirken. Voll ausgereift sind Avocados, die es in vielen Farben gibt, übrigens dann, wenn die Schale rundherum auf Fingerdruck leicht nachgibt. Das Fruchtfleisch eignet sich mit seiner cremigen Konsistenz perfekt für Dips oder als Brotbelag, wertet aber auch jeden Salat auf.

### **Äpfel**

„An apple a day keeps the doctor away.“ Jeder kennt das berühmte englische Sprichwort, an dem tatsächlich etwas dran ist: Wer regelmäßig zubeißt, profitiert von einer guten Portion der Vitamine B, C und E sowie den Mineralstoffen Kalium, Natrium, Magnesium, Calcium und Eisen – und stärkt so effektiv sein Immunsystem. Äpfel können außerdem das Risiko für Schlaganfälle mindern und die Cholesterinwerte verbessern. Die meisten Inhaltsstoffe stecken in Schale und Kernen. Die kann man also ruhig mal mitessen!

### **Bambussalz**

Buddhistische Mönche waren es, die irgendwann Meersalz in

Bambusrohre füllten, diese mit schwefelhaltiger Tonerde ummantelten und dann in einem mit Kiefernholz beheizten Ofen bis zu neunmal hintereinander auf über 1000 °C erhitzten. So entstand basisches Bambussalz, das besonders rein ist und vor allem in Japan und Korea noch heute als hochwirksames Heilmittel gilt. Es wirkt unter anderem entzündungshemmend, entgiftend und antibiotisch; fördert außerdem den Zellstoffwechsel und kann Erkältungssymptome lindern. Die Farbpalette reicht je nach Anzahl der Brennvorgänge von weiß über violett bis dunkelbraun. Für Heilwendungen verwendet man vorwiegend neunmal gebranntes Bambussalz, zum Kochen zumeist zweimal gebrannte Sorten.

### **Belugalinsen**

Belugalinsen punkten wie andere Linsen auch mit einem besonders hohen Ballaststoffgehalt und liefern viele komplexe Kohlenhydrate. Der Effekt: Sie werden nur langsam verdaut und sättigen deswegen lang anhaltend. Mit einem Eiweißgehalt von fast 25 Prozent sind die Linsen zusätzlich eine wichtige Proteinquelle für alle, die sich fleisch- oder komplett tierfrei ernähren. Tipp: Belugalinsen werden beim Kochen nicht so weich wie andere Sorten – sie sind damit perfekt als Beilage oder für Salate geeignet.

### **Bohnen**

Ob lang und dünn, klein und dick, ob in Grün, Weiß oder Rot: Bohnen gibt es in zahlreichen Formen und Farben. Eines haben alle Sorten gemeinsam: Sie sind gesunde Sattmacher. Denn die Hülsenfrüchte enthalten besonders viel hochwertiges Eiweiß und vor allem jede Menge lang sättigende Ballaststoffe. Perfekt, um Heißhungerattacken vorzubeugen! Noch dazu sind Bohnen besonders kalorienarm. Buschbohnen enthalten lediglich 27 Kalorien pro 100 Gramm, dicke Bohnen 65 Kalorien pro 100 Gramm. Was den Genuss der gesunden Hülsenfrüchte allerdings etwas schmälert, sind ihre „Nebenwirkungen“ bei der Verdauung: Blähungen. Schuld daran sind Kohlenhydrate, die erst im Darm abgebaut werden können. Manche Gewürze (zum Beispiel Fenchel

oder Kümmel) können diesen Effekt jedoch etwas abmildern. In der Küche sind Bohnen vielseitig einsetzbar, müssen aber immer gekocht werden. Roh enthalten die Hülsenfrüchte giftiges Phasin – ein zuckerbindendes Protein, das zu ernsthaften Magen- und Darmbeschwerden führen kann. Durch Kochen (etwa zehn Minuten lang) ändert sich die Struktur des Giftstoffes und er wird unschädlich. Gut zu wissen: Bohnen aus der Konserve sind bereits vorgegart und können bedenkenlos verzehrt werden.

### **Brokkoli**

Hätten Sie es gewusst? Brokkoli kennt man in Deutschland erst seit Ende der 70er-Jahre. Seitdem hat der Kohl eine steile Karriere hingelegt und ist heute von keinem Gemüsestand mehr wegzudenken. Bei seinen inneren Werten kein Wunder: Schwefelstoffe und Betacarotine bekämpfen zellschädigende freie Radikale; der Pflanzenwirkstoff Indol-3-Carbinol (I3C) soll sogar vor Krebs schützen. Außerdem liefert Brokkoli viel Vitamin C und Mineralstoffe. Tipp: Ende Mai startet die Saison für Frei-landbrokkoli aus Deutschland, ab Oktober gibt es dann vorwiegend Importware aus Italien.

### **Buchweizen**

Buchweizen hat zwar mit Weizen nichts zu tun, eine Mogelpackung ist er dennoch nicht. Botanisch zur Familie der Knöterichgewächse gehörend ist er mit Rhabarber und Ampfer verwandt. Mit 10 Prozent hochwertigem Eiweiß avanciert er zu den Stars unter den sogenannten Pseudogetreidesorten. In den Körnern steckt dreimal so viel Lysin wie in den meisten anderen Getreidesorten – das sorgt für starke Knochen. Darüber hinaus enthält er reichlich Vitamin E, B1 und B2. Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Calcium, Magnesium und Kieselsäure sind gut für den ganzen Körper.

### **Buttermilch**

Sauer macht nicht nur lustig, sondern auch gesund und schlank. Zumindest, wenn man regelmäßig Buttermilch trinkt. Mit nur 36 Kilokalorien pro 100 Milliliter ist die säuerliche Milch ein

echtes Leichtgewicht, liefert nur halb so viele Kalorien wie Vollmilch, aber fast genauso viel Calcium und Eiweiß. Ein halber Liter reicht, um den täglichen Calciumbedarf eines Erwachsenen zu decken. Der Mineralstoff stärkt vor allem Knochen und Zähne, Eiweiß ist unter anderem wichtig für den Aufbau von Muskeln. Dank vieler Milchsäurebakterien bringt Buttermilch außerdem die Verdauung auf Trab und fördert eine gesunde Darmflora. Und obwohl der Name anderes vermuten lässt, ist Buttermilch besonders fettarm. Da sie trotzdem gut sättigt, ist sie der ideale Zwischensnack und prima für alle, die auf ihre Linie achten.

### **Camu-Camu**

Camu-Camu gehört zu den weltweit besten Vitamin-C-Lieferanten. 100 Gramm der südamerikanischen Exoten enthalten rund 2000 Milligramm des wichtigen Vitamins. Zum Vergleich: Die gleiche Menge Zitronen liefert lediglich 56 Milligramm. Einen erhöhten Vitamin-C-Bedarf hat unser Körper nicht nur bei nasskaltem Wetter, sondern beispielsweise auch bei Stress. Das Vitamin ist an der Produktion der Anti-Stress-Hormone Adrenalin und Noradrenalin beteiligt, strafft außerdem das Bindegewebe und fördert die Aufnahme von Eisen. Frisch gibt es Camu-Camu hierzulande so gut wie nie – bei uns sind die Powerfrüchte aber als Pulver erhältlich

### **Canihua**

Kein Gluten, dafür viele Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß, Eisen und Zink: Das Pseudogetreide Canihua hat echte Power-Inhaltsstoffe! In Peru gehören die Samen der Gänsefußpflanze zu den Grundnahrungsmitteln und werden hauptsächlich zu Mehl verarbeitet. Das Beste: Canihua schmeckt fast wie Schokolade, enthält aber nur acht Gramm Fett pro 100 Gramm (Schokolade: 32 Gramm) – eine tolle Schokoalternative beim Backen. Canihua-Mehl gibt es im Reformhaus, im Bioladen und in Onlineshops.

### **Chicorée**

Chicorée schmeckt schön bitter – und das ist gut so! Denn die Bitterstoffe, besonders das Intybin, machen den Salat so

gesund: Sie regen den Stoffwechsel an und wirken positiv auf den Blutkreislauf. Die Powerstoffe bilden sich, wenn Chicorée Licht ausgesetzt ist. Trotzdem wird der Salat im Dunklen herangezogen, denn auch wenn Intybin & Co. gut für uns sind, wäre ihr Gehalt sonst zu hoch und der Chicorée un-genießbar. Deshalb sollte man Chicorée auch nach dem Einkauf dunkel lagern und am besten noch am selben Tag verzehren.

## **Chili**

Dieser Scharfmacher hat es in sich! Chilischoten enthalten viel Vitamin C – frisch zubereitet etwa doppelt so viel wie eine vergleichbare Menge Zitronen. Für den feuri-gen Kick sorgt dabei die Substanz Capsaicin. Je mehr davon enthalten ist, desto schärfer ist die Schote – und umso gesünder. Denn Capsaicin hat antioxidative, entzündungshemmende, schmerzlindernde und immunstärkenden Eigenschaften. Damit wird die rote Schote zu einer echten Allzweckwaffe – übrigens auch in Sachen Figur. Der Scharfmacher heizt dem Stoffwechsel ordentlich ein. Zum einen kurbelt er den Energieverbrauch an. Zum anderen bremst er den Insulinspiegel aus und ver-hindert so, dass dieser nach dem Essen in die Höhe schießt. Also: Verleihen Sie Ih-rem Essen ruhig ein bisschen mehr Feuer.

## **Erdbeeren**

Keine andere Frucht regt unsere Geschmacksnerven und unsere Fantasie so an wie die köstliche Königin der Beeren. Von der süßen Powerfrucht gibt es inzwischen weltweit mehr als 1000 Sorten, unter anderem sogar eine Albino-Beere in einem für Erdbeeren untypischem Weiß. Schon im Mittelalter wurde die Heilkraft der Beeren geschätzt. Kalium und Magnesium können das Herz stärken, natürliche Salicylsäure Gicht und Rheuma lindern und Phenolsäure Arteriosklerose vorbeugen. Bioaktive Substanzen wie Ferulasäure und Ellagsäure gelten als effektive Krebshemmer. Und was kaum jemand weiß: Die Früchtchen enthalten mit 62 Milligramm pro 100 Gramm mehr Vitamin C als Orangen und Zitronen. Apropos: Den alten Germanen war die Beere nicht geheuer, den mutigen Kriegerern galt das Pflücken



wilder Beeren als zu riskant. Dennoch überwiegen die guten Gründe zum Genießen – und das am besten möglichst schnell nach dem Kauf oder Pflücken.

### **Chia-Samen**

Obwohl die Azteken sie schon vor 5000 Jahren aßen, erleben Chia-Samen bei uns erst seit Kurzem einen regelrechten Hype und werden als das neue Superfood gefeiert. Kein Wunder, denn in Chia-Samen steckt dreimal so viel Calcium wie in Milch, hinzu kommen wichtige Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, ein beachtlicher Gehalt am Schönheitsvitamin E, viele sättigende Ballaststoffe und insgesamt acht essenzielle Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Chia-Samen lassen sich wie Leinsamen verwenden, ins Müsli streuen, zum Backen nutzen oder in leckere Smoothies mischen. Legt man sie in Wasser, quellen die Wundersamen zu einer Art Gel auf, das sich auch zum Binden und Andicken von Drinks, Saucen und Suppen eignet.

### **Cranberrys**

Die US -Variante der Preiselbeere ist ein Powerpaket für unsere Gesundheit – und hat einen klaren Vorteil gegenüber dem heimischen Obst: Wir erhalten Cranberrys im Winter frisch im Supermarkt, wenn sie mit ihren Wirkstoffen Vitamin C, Zink und Selen ihre volle Kraft für unser Immunsystem entfalten können. In rohem Zustand sind die roten Beeren rund und knackig – und müssen wegen ihres sauren Geschmacks kräftig gesüßt werden. Doch hierzulande konsumieren wir sie ohnehin meist als Saft, Kompott oder getrocknet. Die Beeren sind berühmt als Hausmittel gegen Blasenentzündungen. Darüber hinaus schützen sie unsere Zähne und unser Herz, lindern Menstruationsbeschwerden, Durchfall und Halsschmerzen.

### **Datteln**

„Das süße Brot der Wüste“ ist ein Energie- und Nährstoffwunder. Datteln haben einen hohen Anteil an Vitamin C und D, Vitaminen aus der B-Gruppe (beruhigen die Nerven, senken den Blutdruck), Calcium, Zink, Kupfer, Eisen und

Magnesium. Ihr Kaliumgehalt (gut für Muskeln und Herz) ist fast 50 Prozent höher als bei Bananen. Sie enthalten kaum Fett, aber zu fast 70 Prozent Fructose und Glucose, was den schnellen Energieschub bringt. Datteln sind keine Dickmacher, sie fördern sogar die Verdauung. Bei uns gibt es sie meist getrocknet – so sind sie auch am nährstoff-reichsten.

### **Dinkel**

Wer clever ist, greift bei Brot, Brötchen, Gebäck, Keksen und Mehlen häufiger mal zur Dinkelvariante. Die Ägypter sollen das Getreide schon vor 8000 Jahren angebaut haben, dann führte es lange ein Schattendasein, denn jeder stürzte sich auf Weizen. Seit einiger Zeit aber ist Dinkel wieder gefragt. Zum Glück! Denn das Korn enthält deutlich mehr und höherwertiges Eiweiß als Weizen und schmeckt dabei leicht nus-sig. Auch der Gehalt an Eisen, Zink, Magnesium und einigen B-Vitaminen wie Niacin ist höher. Viele Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren machen Dinkel außerdem zum perfekten Sattmacher. Übrigens: Grünkern (wird zum Beispiel für viele vegetari-schen Fleischersatzprodukte verwendet) ist halbreif geernteter Dinkel und ebenfalls rundum gesund.

### **Goji-Beeren**

Goji zählt zu den nährstoffreichsten Pflanzen der Welt und kann sogar bei uns im Garten angebaut werden. In China werden die Beeren seit 2000 Jahren als Heilmittel verwendet, denn die Minis liefern zum Beispiel elf wichtige Mineralstoffe, sieben Vi-tamine, dazu einige Spurenelemente und eine gute Portion Ballaststoffe. Vor allem aber strotzen Goji-Beeren geradezu vor wertvollen bioaktiven Pflanzenstoffen. Die wirken entzündungshemmend und zellschützend, können einen zu hohen Blutdruck regulieren und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen minimieren. Täglich rei-chen bereits 10 Gramm Trockenbeeren oder ein Schnapsglas voll mit Goji-Saft aus, um von der Kraft der Inhaltsstoffe zu profitieren.

### **Fenchel**

Dolle Knolle: Fenchel ist einer der Stars der mediterranen

Küche. Mehrere ätherische Öle, darunter Anethon und Fenchon, verleihen dem kalorienarmen Gemüse sein charakteristisches und intensives Anisaroma. Und genau diese Öle machen Fenchel auch so wertvoll für die Gesundheit. Schon im Altertum nutzte man die Knolle als Heilpflanze und zur Behandlung diverser Krankheiten. Fenchel wirkt unter anderem krampflösend, bringt Linderung bei Erkältungserkrankungen (vor allem bei Entzündungen der Bronchien), kann Menstruationsbeschwerden lindern und wirkt beruhigend auf Magen und Darm.

### **Freekeh – Grünkern**

Der geröstete grüne Weizen aus dem Mittleren Osten schmeckt ein bisschen wie brauner Reis, enthält aber deutlich mehr Ballaststoffe und Eiweiß. Weiteres Gesundheitsplus: Freekeh hat einen besonders niedrigen glykämischen Index (GI) und ist deshalb gut geeignet für Diabetiker. Die kleinen Körner passen zu fast allen Gerichten, in denen man sonst Reis verwendet. Vor der Zubereitung muss Freekeh für rund eine halbe Stunde in heißem Wasser eingeweicht werden.

### **Feldsalat**

Salat ist normalerweise nicht gerade für seinen hohen Vitamingehalt bekannt. Bei Feldsalat sieht das anders aus: Die Blätter punkten mit guten Inhaltsstoffen. 35 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm – so viel liefert kein anderes Salatgemüse. Provitamin A sorgt außerdem für schöne Haut und gute Augen. Magnesium, Phosphor und Calcium stärken Knochen, Zähne und sogar die Nerven. Hinzu kommen Jod und relativ viel Eisen – so wird Feldsalat für Vegetarier und Veganer als zusätzliche Quelle für den Mineralstoff interessant. Der typisch nussige Geschmack entsteht durch Baldrianöle, die zu Hauf in den Blättern stecken. Tipp: Feldsalat sollte vorwiegend im Herbst und Winter oft auf dem Speiseplan stehen, denn von Oktober bis März läuft die Saison für frische Ware aus heimischem Freilandanbau. Das restliche Jahr über bekommt man vergleichsweise teure Importware oder aber Feldsalat aus dem Treibhaus, der mit Nitrat belastet sein kann.

## **Ginseng**

In der traditionellen chinesischen Medizin geht ohne Ginseng nichts: Die Heilpflanze stärkt die Abwehrkräfte, fördert Konzentration und Gedächtnisleistung, wirkt gegen Müdigkeit und Schwäche und schützt vor stressbedingten Erkrankungen und Grippe. Damit nicht genug – die Wurzel soll sogar die Potenz steigern können. Kein Wunder, dass man sie auch „Kraftwurz“ nennt. Wichtig: Wer unter Diabetes oder einem zu hohen Blutdruck leidet, sollte vor der Einnahme von Ginsengpräparaten mit seinem Arzt sprechen, da es zu Nebenwirkungen kommen kann.

## **Granatapfel**

Wir geben zu: Ganz leicht ist es nicht, die kleinen roten Kerne aus einem Granatapfel herauszulösen. Aber wer sich die Mühe macht, wird mit einer geballten Portion wertvoller Inhaltsstoffe belohnt. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (darunter bis zu 20 Polyphenole, so viel wie in keinem anderen Lebensmittel!) wirken entzündungshemmend, antioxidativ und halten den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht. Bitterstoffe helfen bei Verdauungsbeschwerden. Angeblich sollen Granatäpfel sogar vor Krebs schützen können – endgültige wissenschaftliche Belege dafür stehen allerdings noch aus. Tipp: Man kann Granatäpfel auch wie Orangen auspressen und als Saft trinken. Eine Frucht ergibt circa ein Glas.

## **Grapefruit**

Die Erfolgsstory der Grapefruit begann zufällig: Im 18. Jahrhundert kreuzten Bewohner von Barbados spontan eine Pampelmuse mit einer Orange. Knapp 300 Jahre später sind die Zitrusfrüchte weltweit für ihre gesunde Wirkung bekannt. Sie sollen zum Beispiel helfen, Diabetes vorzubeugen. Denn nach dem Verzehr der Früchte bleibt der Blutzuckerspiegel niedriger, der Körper produziert weniger Insulin. Außerdem gelten Grapefruits als Schlankmacher: Der in ihnen enthaltene Stoff Pektin reguliert den Appetit. Aber Vorsicht: Bei

manchen Arzneimittel kann es mit Grapefruit zu Wechselwirkungen kommen; wer Medikamente nimmt, sollte deshalb mit seinem Arzt sprechen.

### **Grüner Tee**

Ein Tag ohne grünen Tee? In China und Japan völlig undenkbar! Dort schwört man seit Jahrtausenden auf die Heilkräfte des herben Gebräus. Denn die Inhaltsstoffe können sich sehen lassen: Das Polyphenol Catechin unterstützt die Fettverbrennung, wirkt als Antioxidans und stärkt das Zahnfleisch. Epigallocatechin-3-Gallat (EGCG) reaktiviert abgestorbene Hautzellen und lässt den Teint erstrahlen. Der Stoff soll außerdem giftige Eiweißablagerungen im Gehirn verhindern und damit Alzheimer vorbeugen können. Wer regelmäßig grünen Tee trinkt, verringert außerdem sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stärkt mit dem ausgeklügelten Vitamin- und Mineralstoffcocktail auch noch sein Immunsystem.

### **Grünkohl**

Auch unter den Superfoods ist Grünkohl ein Star. Sein Nährstoffgehalt übertrifft viele andere in Sachen Vitamine, Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren. Seine sekundären Pflanzenstoffe und Antioxidantien gelten als natürliche Schutzschilde gegen diverse Krankheiten, wie Diabetes, Arthritis und Schlaganfall. Übrigens: Grünkohl schmeckt nicht nur traditionell deftig mit Speck und Wurst, sondern auch in grünen Smoothies oder als Salat. Damit wird er auch für Vegetarier und Veganer wichtig, denn sein Protein- und Eisengehalt macht selbst Rindfleisch als tierischem Eisenlieferanten Konkurrenz.

### **Hafer**

Auch wenn Hafer im Vergleich zu Weizen und Roggen bei uns kaum angebaut wird, ist er nicht weniger wertvoll. Ganz im Gegenteil: Hafer enthält mehr Eiweiß, Calcium, Vitamin B1 und B6 als anderes Getreide. Doch am meisten zeichnet er sich durch den Inhaltsstoff Beta-Glucan aus. Der wasserlösliche

Ballaststoff senkt die Cholesterin-Konzentration im Blut, indem er Wasser bindet und so eine zähflüssige Lösung bildet. Diese schützt die Darmschleimhaut und verlangsamt den Nährstoffabbau und somit auch den Anstieg des Blutzuckerspiegels. Deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), täglich 30 Gramm Haferflocken zu essen.

### **Hagebutten**

In Hagebutten steckt jede Menge Vitamin C (1250 Milligramm pro 100 Gramm). Im Vergleich enthalten sie sogar mehr von dem wichtigen Vitamin als Zitronen. Die kleinen Früchtchen stärken also unsere Abwehrkräfte, der Farbstoff Lycopin, der ihnen ihre schöne rote Farbe gibt, soll zudem das Krebsrisiko senken können. Wer Hagebutten essen möchte, sollte vorher auf jeden Fall die kleinen Kerne im Inneren der Frucht entfernen und dabei unbedingt Einweghandschuhe tragen. Denn die Härchen in der Hagebutte lösen den Juckreiz aus, für den Hagebutten berühmt sind.

### **Hanfsamen**

Berauschend für die Gesundheit, nicht für die Sinne! Hanfsamen wurden schon bei den alten Ägyptern und Chinesen hochgeschätzt. Die kleinen Hanfnüsschen punkten durch einen hohen Anteil essenzieller Fettsäuren und liefern große Mengen an Mineralien und Vitaminen. Die Omega-Fettsäuren stärken Herz und Hirn, Hanfsamen wirken außerdem entzündungshemmend und sind gut für Haut und Gelenke. Übrigens: In vielen Ländern wird der Samen aus der Familie der Cannabispflanzen nur sterilisiert verkauft, damit er nicht keimfähig ist und zum Hanfanbau taugt.

### **Heidelbeeren**

Noch bis in den September hinein geht die Saison für frische Heidelbeeren. Und die tiefblauen Früchte, da sind sich die meisten Wissenschaftler einig, gehören zum Besten, was der Sommer zu bieten hat. Insbesondere die vielen Anthocyane sind es, die Heidelbeeren so gesund machen. Die Pflanzenstoffe

schützen unsere Zellen zum Beispiel vor dem schädlichen Einfluss freier Radikale – und sind so ein natürliches und vor allem besonders leckeres Anti-Aging-Mittel. Die Biostoffe sollen sogar Krebs vorbeugen können. Hinzu kommen ansehnliche Mengen von Vitaminen der B-Gruppe und eine gute Portion der Vitamine C und E. Wer regelmäßig Heidelbeeren isst, stärkt also auch sein Immunsystem. Getrocknete Heidelbeeren und Heidelbeer-blätter aus der Apotheke sind dank vieler Gerbstoffe auch ein wirksames Hausmittel gegen Durchfall, als Tee zum Gurgeln lindern sie Rachenentzündungen.

## **Hering**

Der bekannteste aller Seefische kommt fast im gesamten Nordatlantik vor – und gilt als einer der gesündesten Fische überhaupt. Schon im Mittelalter war der Hering, auch „Silber des Meeres“ genannt, heiß begehrt. Vor allem weil er zu einer bestimmten Jahreszeit schön fett – also sättigend – ist und man irgendwann entdeckte, dass man die Fische durch Einlegen in Salzlake besonders lange haltbar machen konnte. Der Schwarmfisch mit dem charakteristisch kräftigen Geschmack enthält besonders viele Omega-3-Fettsäuren, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und einen erhöhten Blutdruck regulieren können. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollen außerdem vor Rheuma, Demenz, Alzheimer und Altersdepression schützen. Doch damit nicht genug: Im Hering stecken lebenswichtige Spurenelemente wie Selen (stärkt die Immunabwehr), Fluor (kräftigt Zähne und Knochen) und Jod (unterstützt die Schilddrüsenfunktion). In Sachen Vitamine sticht besonders das Vitamin D hervor, das die Einlagerung von Calcium in das Skelett fördert und so die Knochen stärkt. Überhaupt stecken bis auf Vitamin C alle wichtigen Vitamine im Hering. Übrigens: Wer Heringe immer nur als Rollmops oder Matjes isst, verpasst etwas, und zwar die volle Bandbreite der gesunden Inhaltsstoffe. Denn die meisten stecken im frischen grünen Hering. Wichtig: Da der Fisch anfällig für Parasiten ist, sollte man ihn immer schnell verzehren und vorher gut durchgaren.

## **Himbeeren**

Kleine Beeren ganz groß: Himbeeren sind echte Gesundheitswunder! Schon im Al-tertum galten sie als Heilmittel, denn die in ihnen enthaltenen natürlichen Farbstoffe, Fruchtsäuren und Ballaststoffe schützen Herz und Gefäße. Importware gibt es ganz-jährig, die Hauptsaison für die Powerfrüchte aber geht von Juni bis August. In dieser Zeit schmecken Himbeeren besonders aromatisch.

## **Hirse**

Bis zu 15 Prozent Eiweiß, viele B-Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente: Hirse gehört nicht nur zu den ältesten, sondern auch zu den wertvollsten Getreidesorten, die wir kennen. Für Vegetarier und Veganer sind die kleinen Körner zum Beispiel eine tolle pflanzliche Quelle für blutbildendes Eisen. Kombiniert man Vitamin C dazu (z. B. ein Glas Orangensaft), kann der Körper das Eisen sogar noch besser nutzen. Haut, Haare und Nägel profitieren von der Kieselerde, die in Hirse steckt; Magnesium tut den Muskeln gut und Kalium sowie Fluor stärken die Zähne. Gut zu wissen: Hirse ist glutenfrei und deshalb auch für alle geeignet, die unter einer Glutenunverträglichkeit leiden. Wichtig: Hirse darf man nicht roh essen. Sie enthält Eiweiß schädigende Enzyme, die aber durch Kochen oder Rösten unschädlich gemacht werden.

## **Honig**

Bienenhonig ist eines der letzten komplett natürlichen Lebensmittel. Denn laut Gesetzgeber dürfen ihm keinerlei Fremdstoffe beigemischt werden. Wer Honig kauft, kauft also 100 Prozent Natur. Klar ist aber auch: Honig besteht zu 80 Prozent aus Zucker – und sollte nicht im Übermaß genossen werden. Dennoch hat der goldene Sirup unserem normalen Haushaltszucker ein paar Dinge voraus. Er enthält neben Mineralstoffen und Vitaminen auch antibiotisch wirkende Stoffe, die bei Wunden, Entzündungen und Halsschmerzen Linderung bringen. Und auch die berühmte Milch mit Honig, die als echter Schlummertrunk gilt, hat ihre Berechtigung: Der



Stoff Tryp-tophan aus dem Milcheiweiß fördert im Zusammenspiel mit Honig die Produktion ei-nes Hormons, das Entspannung und Schlaf erleichtert. Allerdings darf die Milch nicht über 40 Grad erhitzt werden, denn das zerstört wichtige Enzyme im Honig. Noch ein Tipp: Honig, der vom Deutschen Imkerbund kontrolliert wurde (man erkennt ihn an der grünen Banderole), gilt als besonders hochwertig.

### **Huhnerei**

Huhnereier sind echte Nährstoffpakete. Sie enthalten von allen Lebensmitteln das hochwertigste Eiweiß, das unser Körper noch dazu vollständig zu körpereigenen Ei-weißen umwandeln kann. Doch das ist nicht alles: Selen und Zink steigern die Immunabwehr, Vitamin A stärkt die Sehkraft, Vitamin D und Calcium die Knochen, Vi-tamin B12 und Eisen fördern die Blutbildung. Dass Eier den Cholesterinspiegel erhö-hen, ist übrigens ein Mythos. Sie enthalten zwar viel Cholesterin, bei gesunden Men-schen hat das aber, das ergaben inzwischen mehrere Studien, keinen negativen Ein-fluss auf den Cholesterinspiegel.

### **Ingwer**

Die kleine Wunderwurzel lindert Schmerzen, besänftigt den Magen, schwächt Erkäl-tungen ab und hilft gegen Reisekrankheit: Ingwer mit seinen mehr als 20 erforschten Wirkstoffen ist ein Allroundtalent in Sachen Gesundheit. Weil die scharfe Wurzel ähn-lich wie Acetylsalicylsäure wirkt, wird sie in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) mit Erfolg bei grippalen Infekten und Fieber eingesetzt. Bei Reiseübelkeit hilft es, ein frisch geschältes Ingwerstückchen zu kauen oder einen Tee zu trinken. Vor-sichtig sollten nur Schwangere sein – es können frühzeitig Wehen ausgelöst werden. Frisch passt die Knolle gut zu asiatischen Gerichten und Currys. Vorsicht nur beim Schälen: Unter der Haut sind am meisten Harze und ätherische Öle enthalten.

### **Joghurt**

Naturjoghurt pur ist eines der gesündesten Lebensmittel, das

wir kennen. Das Sau-ermilchprodukt ist besonders bekömmlich, enthält hochwertiges Eiweiß, jede Menge Calcium und Magnesium. Vor allem für gesunde Knochen und Zähne ist Joghurt deshalb eine gute Wahl. Ergänzt wird der Nährstoff-Mix durch große Portionen der Vitamine A und D. Die im Joghurt enthaltenen Milchsäurebakterien tun außerdem der Darmflora gut, denn schädliche Mikroben mögen ein saures Milieu im Verdauungstrakt ganz und gar nicht. Vorsicht ist jedoch angesagt bei fertigen Fruchtjoghurts und Joghurtdrinks aus dem Supermarkt. Sie enthalten meistens sehr viel Zucker und Fett, dazu können sie echte Dickmacher sein. Besser: Naturjoghurt mit frischen Früchten selber mischen.

### **Kaffee**

Kaffee ist ungesund? Von wegen! Dem Wachmacher haftet sein Negativ-Image völlig zu Unrecht an. Denn zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen inzwischen, dass regelmäßiger Kaffeekonsum sogar richtig guttut, unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes-Typ-2 senken kann. Koffein regt außerdem die Gehirntätigkeit an und wirkt leistungsfördernd – Kaffee steigert also auch die Konzentration. Noch dazu freut sich die Figur, denn der herbe Muntermacher ist kalorienfrei und wirkt dazu noch leicht appetithemmend. Der wohl größte Mythos rund um den Kaffee ist, dass er ein Flüssigkeitsräuber ist und dem Körper Wasser entzieht. Doch auch diese Behauptung ist längst widerlegt: Koffein wirkt zwar kurzfristig harntreibend, der geringe Flüssigkeitsverlust wird aber über den Tag verteilt problemlos wieder ausgeglichen.

### **Kakaobohnen**

Viele Ballaststoffe und vor allem jede Menge bioaktive Pflanzenstoffe machen Kakao so wertvoll für unsere Gesundheit. Denn die sogenannten Flavonoide wirken entzündungshemmend, können Herzinfarkt, Schlaganfall und Arteriosklerose vorbeugen und blutdrucksenkend wirken. Reines Kakaopulver enthält außerdem die Muskeln, Zähne und Knochen aufbauenden

Mineralstoffe Magnesium und Calcium sowie viele Antioxidantien, die unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen schützen. Die organische chemische Verbindung Theobromin im Kakao wirkt zudem leicht an-regend – allerdings nicht so stark wie Koffein. Wichtig: Das alles gilt für ungesüßtes Kakaopulver, das man am besten etwas süßt, da es sonst zu bitter schmeckt. Es gibt Kakaopulver in fast jedem Supermarkt, es ist aber nicht zu verwechseln mit Trinkkakaopulver, dem Zucker und Aromastoffe zugesetzt sind.

## **Kefir**

Ein bisschen prickelt Kefir beim Trinken, und das hat dem Sauermilchprodukt den Zweitnamen „Milchchampagner“ eingebracht. Woher kommt der spritzige Geschmack? Bei der Herstellung werden Milch Kefirpilze zugesetzt, die eine leichte Gärung verursachen. Der Milchzucker wird dann teils in Milchsäure, teils in Alkohol und Kohlensäure umgewandelt. Der Alkoholgehalt ist aber mit 0,1–0,6 Prozent verschwindend gering, sodass auch Kinder Kefir bedenkenlos trinken können. Der saure Drink, der ursprünglich aus Sibirien stammt, enthält lebende Milchsäurebakterien, die für eine gesunde Darmflora und ein gut funktionierendes Immunsystem wichtig sind. Tipp: Wer auf seine Figur achtet, kauft Kefir aus fettarmer Milch, der weniger Kalorien enthält als die klassische Variante.

## **Kelp (Algen)**

Sie haben noch nie etwas von Kelp gehört? Kein Wunder: Der braune Riesenseetang ist nämlich längst noch nicht so bekannt wie seine Algenkollegen Nori, Chlorella & Co. In Japan wird viel mit Kelp (heißt dort auch „Kombu“) gekocht, ansonsten kommt der Seetang vor allem in der Naturmedizin zur Behandlung bei Mineralstoffmangel zum Einsatz. Besonders der hohe natürliche Jodgehalt macht die Alge so gesund. Jod ist besonders wichtig für eine gut funktionierende Schilddrüse. Außerdem stecken im salzig-aromatischen Kelp ordentlich Zink, die Vitamine A, C und E sowie alle wichtigen Vitamine der B-Gruppe.

## **Kichererbsen**

Kichererbsen sind die Königinnen der Hülsenfrüchte und vor allem für Vegetarier und Veganer ein tolles Powerfood. Denn die kleinen Erbsen mit dem nussigen Geschmack sind eine wichtige Proteinquelle – mit fast 18 Gramm Proteingehalt bei 100 g. Außerdem punkten sie mit den Vitaminen A, B1, B2, B6, C und E sowie den Mineralstoffen Magnesium, Eisen und Zink. Auch für Figurbewusste und Diabetiker sind sie interessant: Mit ihren vielen Ballaststoffen und ihrem hohen Kohlenhydrat-Anteil sättigen sie lange und halten den Blutzuckerspiegel niedrig.

Quelle: <http://eatsmarter.de/>

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](mailto: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 Ernährung Ein 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