

## Health Food - Essen, das gesund macht

Neu entdeckte, natürliche Powerstoffe in Obst und Gemüse scheinen genauso wichtig wie Vitamine und Mineralstoffe zu sein – und vielleicht sind sie noch viel stärker. Als Team richtig eingesetzt, können sie sogar heilen.

Sie können Krebszellen killen, Pilze, Viren und Bakterien vernichten, sie powern das Immunsystem, sie wirken gegen Herzinfarkt und lösen gefährliche Gefäßschlacken einfach auf. Die Rede ist nicht von neuen Super-Medikamenten aus High-Tech-Labors, sondern von Mikro-Stoffen in unserem Obst und Gemüse. Obwohl die Wissenschaft erst wenige dieser sogenannten Vitaminoide, sekundären Pflanzenstoffe oder Flavonoide identifiziert hat, und noch weit mehr als 10.000e in Obst und Gemüse vermutet, sind diese ersten Forschungsergebnisse schon mehr als verblüffend.

((Kasten: Neue Vitalstoffe in Obst und Gemüse

Carotinoide aus gelb- und orangefarbigem Obst und Gemüse.

Was sie können: Zellen schützen, Krebs hemmen, Immunsystem stärken

Phytosterine aus Pflanzensamen

Was sie können: senken den Cholesterinspiegel

Saponine aus Hülsenfrüchten

Was sie können: wirken gegen Krebs, Bakterien, senken den Cholesterinspiegel

Glucosinolate aus Meerrettich und Senf

Was sie können: wirken gegen Krebs und Bakterien

Xanthophylle aus grünblättrigem Gemüse

Was sie können: schützen die Zellen, hemmen Krebs

Polyphenole aus den Randschichte von Obst, Gemüse und Getreide (Pflanzen im Freilandanbau enthalten davon wesentlich mehr als Gewächshauspflanzen)

Was sie können: wirken gegen Viren, Bakterien, Krebs, hemmen Entzündungen))

"Bei Krebs können diese Stoffe sogar DNS-Schäden reparieren", so Dr. Bob Arnot, Autor des amerikanischen Bestsellers "The Breast Cancer Prevention Diet" (Little, Brown and Company, Boston, New York, London, 1998, \$ 24). Die Zukunft der Krebsbehandlung liegt also in unserer Nahrung. Die Erklärung dafür scheint ganz einfach zu sein. Denn Krebs entsteht durch biochemische Prozesse im Körper und exakt diese können die Biostoffe aus der Nahrung unterbrechen. Sicher, ein Allheilmittel gegen Krebs, Herzinfarkt und Arterienverkalkung hat man damit nicht in der Hand. Doch man kann sie ähnlich wie einen Sicherheitsgurt nutzen, der oft das Schlimmste abwenden kann. Daß Obst und Gemüse außer Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenlementen noch andere gesunde Biosubstanzen enthalten, vermutete man schon länger. Dabei unterstützen, ergänzen und verstärken sich all diese Vitalstoffe gegenseitig in ihrer Wirkung.

((Kasten: Echtes Teamwork

Die Powertruppe für den Zellschutz besteht aus Vitamin C, E, Selen und Beta-Carotin. Verbraucht der Körper viel Vitamin E, kann Vitamin C es recyceln und in seiner Wirkung extrem steigern. Das Spurenelement Selen transportiert und speichert Vitamin E. Und erst durch Vitamin E wird Beta-Carotin so umgebaut, daß es der Körper nutzen kann. ))

Sie sind eigentlich die Abwehr- und Farbstoffe von Obst und Gemüse. Dort sind sie verantwortlich für gesundes Wachstum und halten Schädlinge und Krankheiten ab. Und je unwirtlicher und wachstumsfeindlicher die Umgebung der Pflanze ist, je mehr sie um Sonne und Feuchtigkeit kämpfen muß, desto mehr dieser Abwehrstoffe entwickelt sie. Das ist auch der Grund, warum Obst- und Gemüsesorten aus den kälteren Regionen oft mehr dieser Biostoffe enthalten, als die von Sonne und feuchtem Boden verwöhnten. Logische Konsequenz für den Menschen: Je mehr Obst und Gemüse wir essen, umso mehr hochwirksame Vitalstoffe bekommen wir und umso gesünder sind wir. Tatsache: In Asien, Afrika und im Mittelmeerraum gibt es viel weniger Herzinfarkt und Krebs als in den USA oder bei uns. Früher meinte man, daß es dafür genetische Gründe gibt. Heute weiß man, daß vor allem die von Kultur zu Kultur unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten die Ursache dafür sind. Beispiel: Griechenland hatte in den 60er Jahren die niedrigste Krebs- und Herzinfarktrate der Welt. Kaum Fleisch, dafür Obst und in Olivenöl gedünstetes Gemüse waren Hauptbestandteil der Nahrung. Heute hat sich der Fleischkonsum in Griechenland vervierfacht. Mit den Folgen ansteigende Krebs- und Herzinfarktrate. Jetzt ist Japan der Spitzenreiter in Sachen Gesundheit. Sein Speiseplan aus Reis, Früchten, Gemüse, Fisch, Sojaprodukten und Nußöl scheint am besten zu sein. Denn diese Nahrungsmittel enthalten in idealer Mischung die gesamten Vitalstoffe – von Vitaminen bis zu sekundären Pflanzenstoffen. Wer gesund bleiben will, muß sie täglich frisch zu sich nehmen. Nicht nur, weil der Körper sie braucht, um normal funktionieren zu können. Jede Minute wird er zusätzlich von schädlichen Zellsubstanzen, den freien Radikalen angegriffen. Außerdem steigt der Vitalstoffbedarf durch Belastungen wie Streß, Ärger, Nikotin und Alkohol. Verbessert man dann die Vitalstoffbilanz, wird der Körper eher damit fertig - auch mit entarteten Zellen, die zu Krebs führen.

((Kasten: Bio-Anarchos - die freien Radikale

Die Freien Radikale sind Sauerstoffmoleküle mit nur einem Elektron – alle anderen Moleküle im Körper haben paarweise Elektronen. Die "Single-Elektronen" des Sauerstoffs haben nur ein Ziel: einen Partner finden. Deshalb setzen sie sich am Zellkern und an der Zellhülle fest. Folge: Die Zellen oxidieren, rosten sozusagen. Deshalb heißen die Freien Radikale auch Oxidantien. Sie gehören teilweise zum normalen Alterungsprozeß des Körpers. Steht man jedoch unter besonderer geistiger, körperlicher oder seelischer Anspannung, werden sie vermehrt gebildet. Antioxidantien, also Stoffe, die die freien Radikalen bekämpfen, werden dann in großer Menge verbraucht. Die bekanntesten sind Vitamin A, C, E, Selen und Beta-Carotin. Früher unterschätzte man dabei die schädliche Wirkung von Streß und Ärger. Heute weiß man, daß er die wichtigste Ursache ist, wenn zu viele freie Radikale gebildet werden. Beispiel: Der Lungenzug aus einer Zigarette kostet den Körper 2 Milligramm Vitamin C, um die entstandenen freien Radikale in Schach zu halten. Einmal richtig ärgern - und schon verbraucht der Körper ein Vielfaches davon - 60 mg Vitamin C.))

Neben Obst und Gemüse liefert auch Fett besonders wichtige Vitalstoffe. Es kommt aber darauf an, welches Fett man benutzt. Gesättigte Fettsäuren (in Fleisch, aber auch Kokos- und Palmkernfett) sind ungesund. Der Körper legt sie schnell in Fettdepots und als Ablagerungen in den Blutgefäßen an. Außerdem scheint ein zu hoher Verbrauch von diesen Fetten die Entstehung von Krebs zu begünstigen. Wertvolle Fettlieferanten sind dagegen Olivenöl und Tiefseefische. Sie enthalten Omega-3-Fettsäuren. Diese speziellen Fettsäuren verbessern die

Fließfähigkeit des Blutes, erweitern die Blutgefäße, normalisieren zu hohem Blutdruck und wirken gegen Entzündungen. Deshalb empfiehlt man sie auch als Zusatzbehandlung bei Rheuma und Schuppenflechte. Hintergrund: Omega-3-Fettsäuren unterbrechen das Kommunikationsnetz der Entzündung. Sie blockieren die Andockstellen für Entzündungsstoffe an den Zellen. Neu: In einem ähnlichen Mechanismus verdrängt sie schädliche Fette, die die Zellteilung bei Krebs fördern und bremst damit das Tumorwachstum. Im Gegensatz zu den licht-, luft- und wärmeempfindlichen Vitaminen sind Omega-3-Fettsäuren extrem stabil. Egal ob der Fisch roh ist, gekocht wurde oder aus der Dose kommt - er enthält immer den gleichen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Gesundes Essen kann also wie Medizin sein. Dabei kann man nicht sagen, ob Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente oder sekundäre Pflanzenstoffe besser sind. Es gibt kein Supervitamin und kein Hyperflavonoid. Erst zusammen, in ausgeklügelter Mischung, wie sie die Natur in den mehr als 1000 Obst- und Gemüsesorten bietet, machen sie gesund. Einen Herzinfarkt oder einen fortgeschrittenen Tumor kann man damit zwar nicht heilen, doch man kann ihr Entstehen in vielen Fällen verhindern. Und je mehr der Vitalstoffe entdeckt werden und je mehr man über ihre Wirkung erfährt, desto gesünder wird man sich ernähren können und gezielt gegen Krankheiten wie Krebs, Herzinfarkt, Rheuma und viele andere auf natürliche Weise entgegenwirken können.

((Weitere Kästen))

Was auf den Teller kommt, bestimmt also direkt Wellness und Gesundheit. Zwei Beispiele, wie eine optimale Mahlzeit aussieht, oder wie sie ein echtes Risiko für die Gesundheit ist.

High Risk Dinner:

((Bilder der Mahlzeit mit Erklärungen, wie im Beispielartikel))

Rindersteak, knusprig angebraten

BU: Stark angebratenes Fleisch enthält schädliches Fett, viele krebsauslösende Stoffe und Säuren, die Entzündungen begünstigen.

Pommes frites

BU: Frittiertes ist insgesamt zu fett. Das Krebsrisiko steigt, das Blut wird dickflüssig und die Blutgefäße verengen sich.

Eisbergsalat mit einem Klecks majonaise.haltigem Dressing

BU: Eisbergsalat enthält so gut wie keine Vitalstoffe, nur Wasser und etwas Fasern. Sein Gesundheitswert ist gleich Null. Ins Minus kommt er durch das majonaisehaltige Dressing (schädliches Fett).

1 Glas Cola

BU: Cola ist eine Kalorienbombe aus Zucker, Gewichtsrisiko, kein Gesundheitseffekt

Dessert Käsekuchen

BU: Käsekuchen ist zu fett, zu süß - und kein Gewinn für die Wellness.

Low Risk Dinner

Thunfischsteak, gedünstet, nicht scharf angebraten

BU: Thunfisch enthält wertvolles Eiweiß und gesunde Omega-3-Fettsäuren. Sie schützen vor Herzinfarkt, sind gut bei Rheuma und Psoriasis (Schuppenflechte)

Grüne Bohnen mit Tofuwürfel

BU: Bohnen sind ballaststoffreich. Sie beugen deshalb Darmkrebs vor. Tofu enthält Biostoffe, die vor

Herzkrankheiten und Krebs schützen. Seine östrogenähnlichen Stoffe können verhindern, daß der Körper zu viel Östrogen bildet und damit z.B. Brustkrebs verhindern.

Salat aus Brokkoli und rotem Paprika

BU: Biostoffe im Brokkoli regen die Bildung von Enzymen an, die Krebszellen bekämpfen. Paprika verbessert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem.

1 Glas Rotwein

BU: Phenole aus Rotwein verhindern Gefäßablagerungen, schützen vor Arterienverkalkung und Herzinfarkt. Diese Biostoffe entstehen bei der Weinfermentation aus Schalen, Kernen und Stielen der Trauben. Weißwein enthält diese Stoffe nicht, weil diese Traubenteile vor dem Fermentieren abgefiltert werden.

Erdbeeren mit ein paar gehackten Pistazien

BU: Erdbeeren enthalten Biostoffe, die gegen Entzündungen wirken und entwässern. Pistazien haben wertvolle Fette und Vitamine, schützen vor Krebs und Herzinfarkt.

Liste der dos und don'ts für Health Food

Dos:

- Essen Sie täglich ein Pfund Obst und Gemüse, auf mehrere Mahlzeiten verteilt. Die Hälfte davon sollte roh sein. Kartoffeln und Hülsenfrüchte sollten Ihre am meisten bevorzugten Gemüsesorten werden. Tip: Stellen Sie Ihre Obst- und Gemüseahlzeiten nach den Farben zusammen - 1x rot (z.B. roter Paprika), 1x orange (z.B. Karotte), 1x dunkelgrün (z.B. grüne Bohnen) und zwei nach Wahl. Auf diese Weise bekommen sie eine ideale Mischung von Vitalstoffen.

- Mindestens zweimal pro Woche Fisch essen - am besten Tiefseefisch wie Lachs, Thunfisch oder Makrele.

- Wenn Sie auf Fleisch nicht verzichten möchten, am besten Geflügel essen.

- Ersetzen Sie Fleisch durch Soja-Produkte. Je nach Gewürz schmeckt Tofu total unterschiedlich und wird nicht langweilig, auch wenn Sie ihn jeden zweiten Tag auf dem Teller haben. Für Frauen ist Tofu ein Must, um Brustkrebs vorzubeugen. Denn Soja schützt bei Frauen das Keimgewebe vor übermäßiger Östrogenbildung und senkt dadurch das Krebsrisiko.

- Essen Sie täglich Vollkornprodukte - Vollkornbrot, Müsli, ungeschälten Reis usw.

- Benutzen Sie zum Kochen und Salatanmachen Olivenöl oder Sojaöl.

- Trinken Sie mindestens 2 Liter pro Tag – am besten Mineralwasser oder Tee, am besten Grünen Tee. Er enthält wertvolle Biostoffe, die Krebs bekämpfen und Entzündungen hemmen.

- Würzen Sie Ihr Essen mit frischen Kräutern, sie bieten eine Menge von Vitalstoffen.

Don't

- Rotes Fleisch (Wild, Rind, Innereien). Es begünstigt Krebs, Stoffwechselerkrankungen und Entzündungen.

- Über offenem Feuer Gegrilltes. Der Rauch enthält krebserregende Stoffe. Tropfen Fleischsaft und Fett ins Feuer, bilden sich gefährliche Verbindungen.

- Gehärtetes tierisches und pflanzliches Fett. Fördert Gefäßablagerungen und Herzinfarkt.

- Regelmäßig Alkohol. Ist direkt an der Entstehung von Darm- und Brustkrebs beteiligt.

- Hoher Salzverbrauch. Begünstigt nachweislich die Bildung von Magenkrebs.

Grüne Power

Obst- und Gemüsesorten im Frühjahr, die am meisten Vitalstoffe liefern

Erdbeere – enthält Katechine, die gegen Entzündungen und Bakterien wirken. Binden Giftstoffe im Darm. Reich an Vitamin C (stärkt das Immunsystem), Folsäure (gut für Blutbildung), Kalium (entwässert, entschlackt) und Mangan (stärkt die sexuelle Kraft, regt den Stoffwechsel an).

Rhabarber - viel B-Vitamine für belastbare Nerven, schöne Haut und kräftiges Haar, viel Kalzium (für feste Knochen) und ein Super-Ballaststoff-Lieferant (entschlackt, bindet Giftstoffe in Magen und Darm und senkt die Blutfette).

Apfel - außerordentlich viel Pektin (Ballaststoff), senkt Cholesterinspiegel, kann Giftstoffe wie Blei oder Cadmium binden, stärkt schwache Venen. Besonders die Schale enthält wertvolle Vitalstoffe (bitte nur bei unbehandelter BioWare mitessen).

Aprikose - ein wahres Wunder an Carotin, bietet eine Menge von Antioxidantien. Außerdem viel Niazin (stärkt die Nerven und macht belastbar) und B-Vitamine. Hilft bei Konzentrationsschwäche. Kräftigt die Schleimhäute, kann Asthmabeschwerden lindern.

Soja - die Sojabohne als Grundlage für Mehl, Milch und Tofu bietet einmalig wertvolles Eiweiß und Öl. Es enthält Vitamin E (Zellschutz), Nervenbausteine, sättigt, verhindert Übersäuerung und schützt das Keimgewebe vor Tumorwachstum. Achtung: Fertig-Sojasoße gehört nicht zu den gesunden Zubereitungen aus der Sojabohne. Sie enthält viel zu viel Salz und zu wenig von den speziellen Sojaproteinen.

Spargel - bietet eine ganze Menge an Antioxidantien, viel B-Vitamine, regt den Stoffwechsel an, enthält wertvolle Ballaststoffe. Sein Zinkgehalt stärkt das Bindegewebe und regt die Orgasmusfähigkeit an. Grüner Spargel enthält dabei sogar noch mehr Vitalstoffe als weißer.

Paprika - wichtigster Inhaltsstoff ist Capsaicin (verhindert Blutgerinnung, macht das Blut dünnflüssig, regt die Durchblutung an und soll sogar vor Migräneattacken schützen), hoher Anteil von Antioxidantien. Am meisten Biostoffe haben die roten und gelben Schoten.

Kohlrabi - Kohl, egal, welche Sorte, gehört zu den wertvollsten Vitalstofflieferanten. Enorm viel Antioxidantien und Senföle machen ihn zu einem der gesündesten Gemüsesorten. Er entwässert, entschlackt, kräftigt das Herz und verbessert die Sauerstoffversorgung jeder Zelle. Ein hoher Gehalt an Kalium gleicht Übersäuerung ideal aus.

Karotte - eine optimale Mischung von Antioxidantien in Megamenge (kein anderes Obst und Gemüse hat soviel Vitamin A wie sie), stärkt die Schleimhäute, ist super wirksam gegen Bakterien und Viren. Achtung: Ihr Vitamin A und Selen kann der Körper nur verwerten, wenn die Karotte mit etwas Öl (am besten Olivenöl) zubereitet ist.

Brokkoli – seine Ballaststoffe, Magnesium, Kalium und Antikrebs-Biostoffe machen ihn zu einem echten Vitalstoffwunder. Er kurbelt den Stoffwechsel an, verbessert die Schleimhautfunktionen, schützt den Darm vor Infektionen, wirkt blutbildend, hilft bei nervöser Unruhe und kann die Entstehung von Krebszellen verhindern.

Bohnen - eine ganze Menge von Eiweiß-, Mineral- und Ballaststoffen, wertvoll für Leber und Nieren, helfen beim

Entgiften, wirken entwässernd und vitalisierend. Egal, ob grüne Bohnen, dicke Bohnen oder getrocknete Bohnen - sogar Dosenbohnen enthalten noch viel der wertvollen Vitalstoffe.

Oliven - besonders gesund durch ihre ideale Mischung von verschiedener Fettsäuren, die sich in ihrer Wirkung ergänzen. Enthält viel Vitamin E, bietet deshalb guten Zell- und Gefäßschutz, kräftigt Herz und Immunsystem, verhindert frühzeitige Alterungserscheinungen, wirkt gegen Entzündungen. Frische Oliven, eingelegte Oliven oder Olivenöl sind gleichermaßen gesund.

Knoblauch - sein wichtigster Inhaltsstoffe ist Allizin. Es kurbelt den Stoffwechsel an, vernichtet Bakterien und Pilze, hilft Blutfett abzubauen, verhindert Gefäßablagerungen, verbessert die Durchblutung und bremst die Bildung von krebserregenden Substanzen. Tip: Schneiden, hacken oder pressen Sie den Knoblauch und lassen Sie ihn dann ein paar Minuten ruhen, bevor Sie ihn erhitzen - so kann sich die volle Wirkung seiner Biostoffe entfalten.

Tomate - enthält bestimmte Karotinoide, sogenannte Lycopene. Sie stärken und schützen die Zellen, verhindern Oxidation, indem sie die freien Radikalen neutralisieren. So schützen sie vor Krebs. Damit der Körper diese Vitalstoffe nutzen kann, braucht er etwas Fett. Tip: Tomate würfeln und mit etwas Olivenöl ganz kurz andünsten.

#### The Food-Confusion

oder - was ist gesund und was ist ungesund?

Margarine ist gesund. Margarine ist ungesund. Butter ist ungesund. Butter ist gesund. Gegrilltes ist gesund, weil es wenig Fett enthält. Gegrilltes ist ungesund, weil es krebserregende Stoffe enthält. Alle Italiener ernähren sich falsch, weil sie zuviel Pasta essen – siehe Pavarotti. Stimmt nicht, die mediterrane Küche ist so gesund wie kaum eine andere. Süßstoff ist gut, weil man damit Kalorien spart. Süßstoff ist schlecht, weil er die Bildung von Hirntumoren unterstützen kann. Bei diesen reißerischen Meldungen, die vor allem in den USA Furore machen, ist nur eines sicher: die Verunsicherung des Verbrauchers. Klar, es werden viele Studien zu Ernährungsfragen durchgeführt. Kein Wunder, wenn dann durch ungenaues Studiendesign sich auch ein widersprüchliches Ergebnis einschleicht - und entsprechend hochgepielt wird. Nach dem Motto: Bad news are good news!

Dieses Dokument wurde mit Win2PDF, erhaeltlich unter <http://www.win2pdf.com/ch>  
Die unregistrierte Version von Win2PDF darf nur zu nicht-kommerziellen Zwecken und zur Evaluation eingesetzt werden.