

Martin Kreutzer · Anne Larsen

Das **Anti-Entzündungs-** Kochbuch

Mit der richtigen Ernährung
heimliche Entzündungen bekämpfen

riva

Vorwort

Befragt nach dem großen Übeltäter unserer Zeit, in der eine fortschreitende Entwicklung von Zivilisationskrankheiten zu beobachten ist, sind sich Ärzte und Gesundheitsexperten einig, dass Diabetes, Rheuma, Alzheimer, Arteriosklerose, Überbelastungsschäden und viele andere Übel ursächlich mit Entzündungen zu tun haben. Es gibt, vereinfacht ausgedrückt, sterile Entzündungsprozesse, die durch chemische oder physikalische Reize hervorgerufen werden. Kommt es zu einer Anhäufung unglücklicher Umstände, können diese Entzündungen tickende Zeitbomben werden. Verstaucht man sich beispielsweise den Fuß, ist es natürlich und sehr zweckmäßig, dass der Körper mit Wärme und einer Schwellung reagiert. Beides schützt die lädierte Stelle und setzt den Heilungsprozess in Gang. Das Gleiche spielt sich bei einer Infektion im Körper ab. Hier wird das Immunsystem aktiviert, um die Angreifer abzuwehren. Solange die Entzündung nur von kurzer Dauer ist, stellt sie einen effektiven Schutz vor Krankheit dar. Problematisch wird es, wenn die Entzündung einen chronischen Verlauf nimmt. Dann entwickelt sie sich zu einem gefährlichen Gegner, der langfristig einen Brandherd im Körper schürt. Blutproben können Entzündungsmarker im Organismus nachweisen. Oft jedoch sind Entzündungsherde auch spürbar in Form von Gelenkschmerzen, auftretenden Ekzemen, starker Müdigkeit und anderen Hinweisen darauf, dass sich der Körper angegriffen fühlt.

Der beste Schutz vor chronischen Entzündungen ist ein bewusst antiinflammatorischer Lebensstil. Dieser lenkt den Blick auf eine gesunde Ernährungsweise, gute Schlafhygiene, ausgewogene Bewegung, Stressbewältigung und viele andere Elemente. Je mehr man dabei die verschiedenen Anforderungen hochschraubt, desto widerstandsfähiger wird der Körper. Das Ergebnis ist eine kraftvolle Konstitution, die Entzündungen sofort abwehrt.

Studien belegen, dass die Ernährung einen entscheidenden Einfluss darauf hat, ob sich eine Entzündung im Körper festsetzen kann oder nicht. Je besser man sich ernährt, desto resistenter wird man. Und das ist das Geheimnis: Omega-3-Fettsäuren von Fettfischen, Pflanzenwirkstoffe von kräftigem Kohl sowie Vitamine und Mineralstoffe aus vielen Nahrungsmitteln führen dem Körper jede Menge antiinflammatorische Kraft zu. Das Gleiche gilt für blutzuckerfreundliche Kohlenhydrate, darmstärkende Ballaststoffe von Vollkornprodukten und Grobgemüse. Außerdem gilt es einige der schlimmsten ernährungsmäßigen Aggressoren wie zum Beispiel vermeintlich harmlose Pflanzenöle zu vermeiden. Ein entzündungshemmender Lebensstil birgt ein geringeres Erkrankungsrisiko in sich und ist ein Gewinn für den Alltag. Wer unter Überbelastungsschäden von einem Training oder Verschleiß aufgrund einseitiger Arbeitsabläufe leidet, kann sich freuen, denn auch hier schafft eine Anti-Entzündungs-Ernährung Linderung. Fettfische sind das beste Beispiel dafür, wie kraftvoll Nahrung den Körper unterstützen kann. Fisch ist reich an Fischöl, den sogenannten Omega-3-Fettsäuren. Sie haben sich in vielen Versuchen als extrem entzündungshemmend erwiesen. Rein physiologisch betrachtet laufen dabei viele komplexe Mechanismen ab, die mit sogenannten Eicosanoiden zusammenhängen. Aber das ist trockene Theorie. Für Sie ist viel wichtiger zu wissen, dass es zu deutlichen Verbesserungen kommt, wenn Sie Fettfisch auf den Tisch bringen. Läufer spüren nach wenigen Wochen, dass ihre entzündeten Achillessehnen weniger schmerzen. Bei Personen mit Arthrose in den Knien funktionieren die Beine wieder besser. All jenen, die unter Kreislaufbeschwerden leiden, sind vielleicht nicht so schnell bessere Werte ihres Cholesterinspiegels beschieden. Aber sie können sich damit trösten, dass wissenschaftlich seit Langem feststeht, dass Omega-3-Fettsäuren gut für den Kreislauf sind. Forscher behaupten dies schon seit vielen Jahren und die Dokumentationen dazu werden immer umfangreicher. Beim nächsten Check Ihrer Cholesterinwerte wird Ihr Arzt sich mit Sicherheit anerkennend über die Fortschritte äußern, die Sie aufgrund Ihrer Ernährungsumstellung erzielt haben.

Entscheidend beim Thema Anti-Entzündungs-Ernährung ist, dass es nicht nur darum geht, was Sie essen, sondern vor allem darum, was Sie NICHT essen.

Studien zeigen, dass eine hohe Einnahme an Omega-6-Fettsäuren Entzündungen im Körper hervorruft. Das heißt aber nicht, dass diese Fettsäuren an sich ungesund sind. Im Gegenteil, sie sind lebensnotwendig. Wenn die eingenommene Menge jedoch zu hoch ist, bringt das Nachteile. Leider nehmen die meisten Menschen viel zu viele

Omega-6-Fettsäuren zu sich. Ganz besonders schädlich wirkt es sich aus, wenn dazu ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren herrscht. Deshalb sollte die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren erhöht werden. Gelingt es Ihnen, eine Ihrer größten Omega-6-Fettsäure-Quellen zu eliminieren, verhelfen Sie damit Ihrem Körper zu wesentlich besseren Arbeitsbedingungen. Quellen für Omega-6-Fettsäuren sind unter anderem Sonnenblumen-, Distel- und Traubenkernöl. Überprüfen Sie deshalb genau die Zutatenlisten Ihrer Nahrungsmittel darauf, ob diese Öle darin vorkommen, und wählen Sie Alternativen. Das betrifft beispielsweise Thunfisch in Sonnenblumenöl, der auch in weit gesünderem Olivenöl erhältlich ist. Oder Mayonnaise, Remouladensauce und Pesto, die es mit Rapsöl und/oder Olivenöl zubereitet zu kaufen gibt, aber leider auch mit massenhaft schädlichen und billigen Ölen. Ist nur »Pflanzenöl« angegeben, enthält das Produkt mit großer Wahrscheinlichkeit eines der schlechten Öle.

Kohlenhydrate sind ein anderes wichtiges Thema. Ein starker Blutzuckeranstieg stresst die Körperzellen, was in einer verringerten Insulinsensibilität und massiven Entzündungen enden kann. Ihre Ernährung sollte deshalb möglichst blutzuckerfreundlich sein. Ein Schritt in diese Richtung ist, die tägliche Kohlenhydratmenge zu reduzieren und weniger Pasta, Reis, Kartoffeln und Brot zu essen – ganz zu schweigen von Süßigkeiten und Softdrinks. Bei Übergewicht hat das zudem den positiven Effekt, dass Sie abnehmen. Denn wenn Sie zu viele Kilos mit sich herumschleppen, ist das ein enormes Entzündungsrisiko. Das trifft insbesondere dann zu, wenn es um Bauchfett geht. Eine verringerte Kohlenhydratzufuhr hat also eindeutig günstige Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Daneben kann man vorzugsweise auch zu einer Kombination aus Kohlenhydraten und anderen Nährstoffen greifen. Untersuchungen belegen, dass Blutzuckereinflüsse sich dann abschwächen, wenn eine Kohlenhydratquelle mit Fett und Proteinen eingenommen wird. Deshalb sind alle Rezepte in diesem Buch dahingehend optimiert: Eine niedrige bis mittlere Menge Kohlenhydrate geht stets mit den passenden Mengen an Protein und Fett einher.

Die Ernährung allein schafft es nicht

Ihre Ernährung hat einen großen Einfluss auf Entzündungen in Ihrem Körper. Das heißt aber nicht, dass es allein wichtig ist, die richtige Nahrung zu sich zu nehmen, denn bei der Bekämpfung von Entzündungen spielen auch andere Faktoren eine wesentliche Rolle:

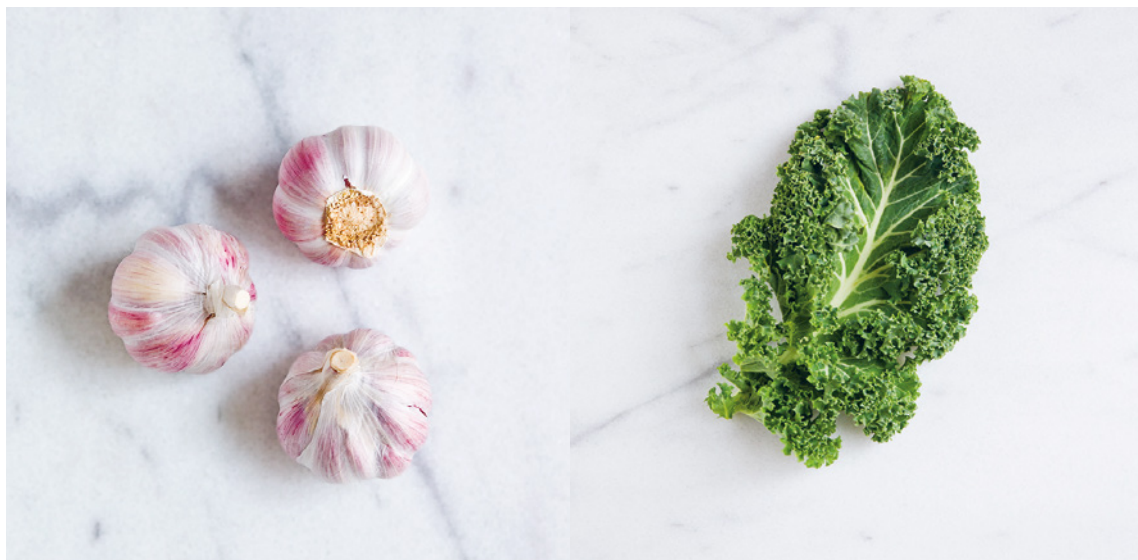
Schlaf: Achten Sie auf genügend Schlaf. Das ist eine Grundregel, die bei physischer und psychischer Belastung Ihres Körpers ganz besonders gilt. In einem wissenschaftlichen Artikel über Schlafmangel und seine Auswirkungen auf das Immunsystem betonen mexikanische Forscher, dass schlechter Schlaf deutliche Spuren in Form erhöhter Konzentration von Entzündungsmarkern im Blut hinterlässt. Wie lange Sie schlafen sollten, hängt von vielen Faktoren ab. Die meisten Menschen brauchen etwa sieben bis acht Stunden Schlaf. Wenn Sie frisch und ausgeruht am Morgen erwachen, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass die Schlafmenge und -qualität ausreichend waren. Wer dagegen das Gefühl hat, dass der Wecker ihn morgens aus den schönsten Träumen reißt, und wer Probleme hat, auf Touren zu kommen, sollte unbedingt seine Schlafzeit optimieren. Eine Möglichkeit wäre, etwas früher zu Bett zu gehen. Genauso wichtig ist es, optimale Voraussetzungen zu schaffen, damit Sie gut und tief schlafen können. Das Beste, was Sie machen können, ist, alle Lichtquellen abzustellen. Untersuchungen zeigen, dass das Licht von Computerbildschirmen, Tablets und Smartphones die Melatoninproduktion hemmt. Melatonin ist das Schlafhormon des Menschen und wird produziert vor dem Schlafen. Starren wir auf den Computerbildschirm oder setzen uns scharfem Licht aus, kommt es zu einem Abbau des Melatonins. Das ist gut so, aber nicht zweckmäßig, wenn es Schlafenszeit ist. Zu einer guten, vernünftigen Schlaf-routine gehört daher eine verringerte Lichteinwirkung in den letzten Stunden vor dem Zubettgehen. Unterlassen Sie es auch, vor dem Schlafengehen noch schnell potenziell stresserzeugende E-Mails zu checken. Und entscheiden Sie sich für die koffeinfreie Variante, wenn Sie Lust auf eine Tasse Kaffee in den frühen Abendstunden haben.

Stressbewältigung: Psychischer Stress kann aufgrund eines geschwächten Immunsystems Entzündungen im Körper hervorrufen. Das ist bestens dokumentiert wie auch die traurige Tatsache, dass Menschen, die unter psychischem Stress leiden, eine Reihe körperlicher Probleme entwickeln können. Ein entzündungshemmender Lebensstil beinhaltet notwendigerweise auch eine Untersuchung aller Faktoren, die Stress im Alltag verursachen. Oft beruht Stress auf Überbeanspruchung im Job. Hier müssen die eigenen Anforderungen und die der anderen überprüft, geklärt und auf ein erträgliches Maß gesenkt werden. Auch Beziehungsprobleme, Krankheitsfälle in der Familie und viele andere Faktoren können Stress bedingen. Manchmal ist es schwer zu bewältigen, was einem das Leben so alles abverlangt. Oftmals bedarf es professioneller Hilfe, um einem Problem auf den Grund zu kommen. Das muss nicht sein, aber die Belohnung in Form eines spürbar minimierten Entzündungsrisikos wäre es in jedem Fall wert.

Wenn Sie dabei sind, die Ursachen für psychischen Stress zu ergründen, dann schauen Sie auch auf die Faktoren für physischen Stress. Rauchen und größere Mengen Alkohol sind zwei davon. Sie bedeuten Stress für jede einzelne Zelle in Ihrem Körper. Wenn Sie diese schlechten Angewohnheiten einschränken, erweisen Sie sich einen unglaublich großen Dienst.

Ausgewogene Bewegung: Bewegung ist ein zweischneidiges Schwert. Tun Sie zu wenig, führt das zu einem geschwächten Immunsystem und einem erhöhten Entzündungsrisiko. Übertreiben Sie, kann das aber genauso gut den Entzündungsgrad steigern. Wie bei so vielem im Leben heißt es auch hier, den goldenen Mittelweg zu finden. Wie viel Bewegung das bei jedem Einzelnen bedeutet, hängt von vielen Dingen ab: Ihrer aktuellen körperlichen Verfassung, der Trainingsintensität und der jeweiligen Art der Bewegung. Wenn Sie früher nie gejoggt sind, sollten Sie vorsichtig zu Werk gehen. Selbst eine kurze Strecke in schnellerem Tempo hinterlässt deutliche Spuren in Ihrem Körper. Der Grund: Ihr Körper wird überbelastet. Das zeigt sich durch mikroskopisch feine Schäden an den Muskelfasern, Abnutzung der Sehnen und Reizung derjenigen Schleimbeutel, über die Sehnen laufen, wie beispielsweise am Kniegelenk. Diese kleinen Überbelastungen ziehen Entzündungen nach sich. Das ist eine natürliche Folge Ihres Trainings und als solche wünschenswert, denn durch die Überbelastung passt sich der Körper an und wird stärker. Allerdings handelt es sich dabei um eine akute, kurzfristige Entzündung. Wird sie chronisch, mutiert sie zum Problem. Der Schmerz beginnt Sie im Training zu hemmen, das Verletzungsrisiko steigt und die Entzündung kann sich im Körper ausbreiten. Ein wichtiger Schritt zu einem gesunden Bewegungsmodus ist daher die Balance zwischen Belastung und Ruhe – und eine unterstützende Ernährung, die Entzündungen in Schach hält.





NAHRUNGS- MITTEL





Lachs

Deshalb ist er gesund: Lachs gehört auf der Liste entzündungshemmender Nahrungsmittel zu den absoluten Spitzenreitern. Das beruht zum einen auf mehreren besonders effektiven Nährstoffen, zum anderen auf dem großen Gehalt an Fischölen, den sogenannten Omega-3-Fettsäuren. Es ist inzwischen ausreichend bewiesen, dass eine Ernährung, die reich an Omega-3-Fettsäuren ist, die Widerstandskraft des Immunsystems stärkt. Das wiederum führt dazu, dass schwelende Entzündungen im Körper im Keim erstickt werden. Viele Läufer haben bereits die Magie des Fischöls am eigenen Körper erfahren, wenn sie im Falle von schmerzenden Knien auf Fischölkapseln zurückgegriffen haben. Innerhalb kurzer Zeit nahmen die Schmerzen spürbar ab und in vielen Fällen verschwanden sie ganz. Warum dann aber nicht gleich nur Kapseln einnehmen? Ganz einfach deshalb, weil Lachs und andere Fettfische mehr als nur Omega-3-Fettsäuren liefern. Fisch ist eine wichtige Quelle für Vitamin D, das das Immunsystem und die Knochen stärkt, für Selen, ein kräftiges Antioxidans, das Entzündungen eindämmt, und nicht zuletzt für muskelaufbauende Proteine. Gleichzeitig ist es gesund, Fisch zu essen, was nicht unbedingt für den Konsum größerer Mengen von rotem Fleisch und Wurst gilt.

So viel sollten Sie davon essen: Die meisten Menschen verzehren im Durchschnitt viel zu wenig Fisch, als dass dadurch ein nachhaltiger Effekt erzielt werden könnte. 50–75 Gramm Fettfisch pro Tag wären gut. Das entspricht einem halben Lachssteak. Weniger ist zwar auch gesund, aber nicht ausreichend.

Gute Alternativen: Fettfische sind großartige Quellen für Omega-3-Fettsäuren. Deshalb können Sie gerne zwischen Lachs, Makrele, Hering, Forelle und Heilbutt wählen. Zugegeben, frischer Fisch vom Händler schmeckt am besten. Für den Gesundheitsaspekt ist es jedoch kein Problem, auf marinierten Hering oder Makrele in Tomatensauce zurückzugreifen. Neben dem Fettfisch sind auch Meeresfrüchte interessant. Muscheln, Hummer und Garnelen liefern kraftvolle Omega-3-Fettsäuren, wenn auch geringer konzentriert als bei Fettfisch.

Quinoa

Deshalb ist sie gesund: Quinoa gehört zu den unterschätzten Perlen im Nahrungsmittelbereich. Dabei verbergen sich hinter dem unansehnlichen Äußeren kraftvolle Stoffe, die den Organismus stärken. Vor allem sind die senfkorngroßen Samen sehr ballaststoffreich, sättigend und schenken in höchstem Maße Gesundheit. Studien zeigen, dass ballaststoffreiche Ernährung den Cholesterinspiegel positiv beeinflusst und das Risiko reduziert, an einigen Krebsarten zu erkranken. Gleichzeitig sind Faserstoffe Nahrung für die Darmbakterien, was zu einer stabilen Immunabwehr und verminderten Entzündungsrisiken führt. Wie bereits gesagt, kann eine Kost, die reich an Omega-3-Fettsäuren ist, das Immunsystem zu erhöhter Widerstandskraft anregen. Die Quinoa-Samen weisen viele Omega-3-Fettsäuren auf Pflanzenbasis auf. Sie gehen Hand in Hand mit sättigenden Proteinen und einer langen Reihe wertvoller Vitamine und Mineralstoffe.

So viel sollten Sie davon essen: Auch wenn es sich bei Quinoa um Samen handelt, entspricht die Zubereitung der von Reis und Bulgur. Deshalb kann Quinoa als gesundes Füllmaterial in Salaten dienen, unter Saucen gemischt oder in Bällchen eingebacken werden. Es gibt keine Regel, wie viel Sie davon essen sollten. Die Devise lautet: je mehr, desto besser. Bei einer Hauptmahlzeit liegt die Menge zwischen 25 und 75 Gramm. Das hängt weitgehend von den sonstigen Bestandteilen des Gerichtes ab.

Gute Alternativen: Quinoa besitzt aufgrund ihrer einzigartigen Zusammensetzung einen Sonderstatus. Roggenkörner, Gerstengraupen, Vollkornbulgur und brauner Reis liefern jedoch ebenfalls einen Teil der gleichen wertvollen Stoffe.



Walnüsse

Deshalb sind sie gesund: Lassen Sie sich nicht von der hohen Kalorienmenge abschrecken! Walnüsse sind vollgepackt mit gesunden Stoffen für den Körper. Mit der größte Vorzug bei Nüssen ist der immense Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Sie bekämpfen aufflammende Entzündungen und werden auch zum Aufbau frischer Gehirnzellen benötigt. Zum gesunden Fett gesellen sich Ballaststoffe, die für einen intakten und kräftigen Magen-Darm-Trakt sorgen, und Vitamin E, das mit zum wirkungsvollsten Antioxidans der Natur gehört. Antioxidantien unterstützen das Immunsystem, indem sie die Körperzellen vor Zerstörung schützen. Gleichzeitig helfen sie beim Aufbau von Kräften zur Bekämpfung von Entzündungen und wirken somit indirekt entzündungshemmend.

So viel sollten Sie davon essen: Da die Nährstoffe in der Walnuss so zahlreich vertreten sind, bedarf es keiner großen Menge, um einen positiven Effekt zu erzielen. Wenn Sie 20–25 Gramm davon in Ihre tägliche Ernährung einbauen, ist das ein guter Beitrag für Ihre Gesundheit. Um auf diese Tagesration zu kommen, integrieren Sie bewusst Walnüsse beispielsweise in Salate, Brotteige oder auch Sauermilchprodukte.

Gute Alternativen: Andere Nüsse wie Hasel- und Paranüsse besitzen zwar viel von den Qualitäten einer Walnuss, können aber im Vergleich dazu nicht mithalten. Denken Sie daran, wenn Sie das Essen mit Nüssen anreichern möchten. Alternativ können Sie beim Backen Walnussöl verwenden. Das Öl liefert die gleichen gesunden Fettsäuren wie die Nüsse. Leinsamen enthalten eine Menge pflanzlicher Omega-3-Fettsäuren und können in dieser Hinsicht an die Walnüsse heranreichen, sie vielleicht sogar übertreffen.



Gerste

Deshalb ist sie gesund: Gerste ist ein Universalgetreide. Wie auch bei anderer Vollkornkost nimmt man durch sie viele überwiegend lösliche Ballaststoffe auf. Diese binden Wasser und lassen im Darmtrakt eine weiche Füllung entstehen, was die Verdauung fördert und den Stoffwechsel anregt. Potenzielle Giftstoffe, die in den Verdauungstrakt gelangt sind, kommen dadurch weniger mit den Darminnenwänden in Kontakt. Denn genau diese Provokation des Darmes ist die Ursache für das Entstehen großer Entzündungsherde im Körper. Teile der Ballaststoffe in der Gerste stimulieren jedoch auch das Wachstum gesunder Darmbakterien. Das hilft, eine starke Darmflora aufzubauen, die für einen intakten Körper wichtig ist. Dennoch sind Ballaststoffe bei Weitem nicht der einzige Vorteil der Gerste. In ihr verbergen sich mehrere immunsystemstärkende Stoffe, die dem Körper Kraft geben, aufkeimende Entzündungen abzuwehren.

So viel sollten Sie davon essen: Bauen Sie täglich Gerste – und anderes Vollkorn – in Ihren Speiseplan ein; es sei denn, Sie vertragen sie aus irgendeinem Grund nicht. Offizielle Ernährungsempfehlungen gehen von mindestens 75 Gramm Vollkorn pro Tag aus. Diese Menge deckt einen großen Teil Ihres Bedarfs an Ballaststoffen und anderen wertvollen Stoffen, ohne sich übermäßig stark auf die Kalorienanzahl auszuwirken.

Gute Alternativen: Für eine gesunde Ernährung eignen sich außer Gerste auch Roggen, Dinkelvollkorn und Hafer. Ebenso Dinkel- und Gerstengraupen. Im Grunde sind die zwar kein Vollkorn, da man bei ihnen mit Spezialmaschinen die grobe Außenschale entfernt, aber die Menge an Ballast- und sonstigen Nährstoffen ist so hoch, dass sie das reine Vollkorn ohne Weiteres ersetzen können.



Ingwer

Deshalb ist er gesund: Schon beim Hineinbeißen spürt man, wie viel Kraft in dieser Wurzel steckt. Die gesundheitsfördernden Potenziale des Ingwers wurden in naturwissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen. Sie zeigen, dass Ingwer mit zu den wirkungsvollsten Entzündungshemmern gehört, die man in die Ernährung einbauen kann. Viele Menschen mit Gliedergicht haben das erkannt und essen die Wurzel oder nehmen Ingwerpräparate. Die aktiven Komponenten der Wurzel können nicht nur Gichtleiden bekämpfen, sondern alle Formen von Entzündungen. Die Wirkung entspringt speziellen Pflanzenstoffen, sogenannten Gingerolen. Diese entfalten gewaltige Kräfte bei der Bekämpfung von Entzündungen, die im Körper toben. Außer Gingerolen enthält Ingwer viele ätherische Öle, die die Verdauung fördern und antiseptisch im Körper wirken. Dadurch werden potenziell schädliche Bakterien eliminiert.

So viel sollten Sie davon essen: Schon ein kleines Stück Ingwer enthält so viele Wirkstoffe, dass Sie bei der Einnahme spürbare Effekte erzielen. Deshalb reicht es aus, nur einen Zentimeter davon in ein Gericht zu geben. Wahlweise können Sie sich einen kräftigen Gesundheitstee mit Ingwer brühen oder ihn mithilfe des Mixers zu einem leckeren Smoothie verarbeiten.

Gute Alternativen: Die Aktivstoffe im Ingwer sind so einzigartig, dass andere Zutaten nicht mithalten können. Eine Alternative zu rohem Ingwer im Essen wären Ingwerpräparate aus der Apotheke. Auch die ingwerähnliche Kurkumawurzel mit ihrer aktiven Komponente Curcumin bietet sich an. In vielen Versuchen bewies sie ihre entzündungshemmende Wirkkraft und generelle Stärke in einem Maß, dass selbst Krebsforscher sie inzwischen aufmerksam studieren.



Minze

Deshalb ist sie gesund: Der frische Geschmack der Minze macht deutlich, wie reich sie an ätherischen Ölen ist. Diese töten Bakterien ab und schützen so den Körper vor Krankheit. Eine klassische Fähigkeit der Minze ist, aufkeimende Halsschmerzen zu bekämpfen und somit das Immunsystem zu entlasten. Generell schätzen die Luftwege Minze sehr. Das ist auch der Grund, warum Menthol, das aus Pfefferminzöl extrahiert wird, als nicht verschreibungspflichtiges Medikament für Atemwegserkrankungen so beliebt ist. Ätherische Öle wirken auch beruhigend auf den Magen und können indirekt die Verdauung fördern. Studien zeigen, dass die ätherischen Öle der Minze ebenso lindernd auf einen Reizdarm einwirken. Neben den Ölen finden sich immunsystemstärkende Antioxidantien, die die Zellen des Körpers vor oxidativem Stress schützen und somit verhindern können, dass sich Entzündungen festsetzen.

So viel sollten Sie davon essen: Sparen Sie nicht an Minze und anderen frischen Würzkräutern! Hier wirken selbst kleine Mengen gesundheitsfördernd. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Ihren Gerichten mit einer Handvoll frischen Kräutern Saft und Kraft zu verleihen. Dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Mehr braucht es nicht.



Gute Alternativen: Viele Kräuter enthalten ätherische Öle. Das trifft unter anderem auf Schnittlauch, Dill und Thymian zu. Sie sind alle ein guter Ersatz für Minze.

Heidelbeeren

Deshalb sind sie gesund: Zerdrückt man eine Heidelbeere zwischen den Fingern, lässt die dunkle Farbe des Saftes klar erkennen, dass diese Beere mit einem der besten Wirkstoffe der Natur angereichert ist. Der blauviolette Farbstoff entstammt Anthocyanen, mikroskopischen Pflanzenstoffen, die das Immunsystem stärken. Studien belegen, dass der Konsum einiger Hundert Gramm Beeren vor harten Trainingsbelastungen die Schmerzempfindlichkeit in den kommenden Tagen senkt. Andere Versuche zeigen, dass Anthocyane Entzündungskrankheiten stoppen können, die das Gehirn und den Kreislauf betreffen. Tierversuche bestätigen, dass die Wirkstoffe der Beere Entzündungen bis zu 50 Prozent reduzieren. Warum sollte das nicht auch bei Menschen der Fall sein? Allein dieser wirkungsvollen Stoffe wegen sollte man Heidelbeeren essen. Darüber hinaus besitzen sie noch andere Qualitäten: Sie sind reich an Vitamin C. Das unterstützt die Immunabwehr, fördert die Aufnahme von Eisen im Körper und kräftigt Glieder und Sehnen. Nicht zu vergessen die Ballaststoffe, die den Magen-Darm-Trakt schonen, und die langsamen Kohlenhydrate, die den Blutzucker stabil halten.

So viel sollten Sie davon essen: Wenn Sie zwischen 50 und 100 Gramm Beeren pro Tag verzehren, leisten Sie damit einen großen Beitrag für die Gesundheit Ihres Körpers. Falls keine frischen Beeren verfügbar sind, greifen Sie einfach zu eingefrorenen Varianten. Nährwertanalysen von Tiefkühl-Früchten und Tiefkühl-Gemüse zeigen, dass sie Frischware diesbezüglich in nahezu nichts nachstehen.

Gute Alternativen: Es müssen nicht jeden Tag Heidelbeeren sein. Dunkle Kirschen, Brombeeren, Himbeeren, Holunderbeeren und nicht zuletzt Schwarze Johannisbeeren sind alle ein vortrefflicher Ersatz.

