

## Die besten natürlichen Kraftspender für Energie in jedem Alter – Supernahrung

Wir alle wünschen uns körperlich und geistig fit zu sein und zu bleiben. Doch was brauchen wir wirklich? Um die täglichen Herausforderungen wie Stress oder Umweltbelastungen zu bewältigen, braucht der Organismus Vitamine, Mineralien und schützende Pflanzenstoffe.

Dass die richtige Nahrung heilende Kräfte entwickeln kann, ist Jahrtausende altes Wissen. Schon der berühmteste Arzt der Antike, Hippokrates, wusste: „Eure Nahrung soll eure Medizin und eure Medizin soll eure Nahrung sein.“ Auch die Äbtissin Hildegard von Bingen und in neuerer Zeit Sebastian Kneipp wussten um die Zusammenhänge.

### Sanddorn reduziert Stress

Die Beschreibung von Sanddorn als pflanzliches Heilmittel reicht zurück bis in die Antike. Die kleine orangefarbene Beere, die entlang der Atlantikküste und in sandigen Regionen vieler europäischer und asiatischer Länder anzutreffen ist, gehört zu den Multivitamin-Künstlern von Mutter Natur. Sie ist reich an stressmindernden Vitaminen des B-Komplexes. Dazu kommen reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, die Sanddorn auch zum Anti-Aging-Mittel für Haut, Haare und Nägel machen. In nur 30 Gramm Sanddornbeeren stecken mehr als 100 Milligramm Vitamin C.

### Baumnüsse als Nervennahrung

Königin der Nüsse ist die Baumnuss. Im Hauptanbaugebiet Kalifornien gibt es über 30 verschiedene Arten. Keine andere Nuss verfügt über einen annähernd so hohen Omega-3-Gehalt. Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Gedächtnisleistung. Nicht umsonst gelten Baumnüsse als Nervennahrung und haben stimmungsaufhellende Wirkung. Die enthaltenen Fette fördern die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Omega-3-Fettsäuren verbessern ausserdem die Elastizität der Blutgefässe und damit die Herzgesundheit. Weitere Nährstoffe sind Eiweiss, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Antioxidanzien. Empfohlen wird eine Handvoll täglich. Das entspricht etwa 200 Kalorien.

### Kakao der Energielieferant

Bei den Azteken war Kakao die wichtigste Kraftquelle. Die rohen Bohnen stammen aus den Kakaofrüchten des tropischen Kakaobaumes in Mittel- und Südamerika. Die gesundheitlichen Vorzüge von rohem gegenüber verarbeitetem Kakao sind enorm. Kakao ist der beste Lieferant für Magnesium. Magnesium entspannt die Muskeln und erhöht die Stabilität der Knochen. Magnesiummangel äussert sich auch durch Kopfschmerzen, Schwindel, Nervosität oder Taubheitsgefühl von Händen und Füssen. Täglich 29 Gramm biologisch hergestellte, dunkle Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent zur Krebs- und Herz-Kreislauf-Prophylaxe.

### Ingwer als natürlicher Blutverdünner

Ingwer hat neben antioxidativen auch entzündungshemmende Eigenschaften. Das Gewürz aus asiatischen Gefilden enthält pflanzliche Wirkstoffe wie die Gingerole. Die sind einerseits für den scharfen Geschmack verantwortlich. Sie helfen aber vor allem, einen verdorbenen Magen zu beruhigen oder Schmerzen zu lindern. Terpene und weitere aktive Inhaltsstoffe im Ingwer können Studien zufolge sogar Krebs bekämpfen. Darüber hinaus hat Ingwer offenbar blutverdünnende Eigenschaften – ähnlich dem bekannten Aspirin. Deswegen kann der regelmässige Verzehr einer Verklumpung der Blutplättchen vorbeugen. Dazu kommt noch ein blutdrucksenkender Effekt. Auf diese Weise werden das Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko gesenkt.

### Linsen für die Wechseljahre

Die vitamin- und mineralstoffreichen Linsen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen. Sie sind eine hervorragende pflanzliche Eiweissquelle. Ihr Eiweissgehalt liegt je nach Sorte bei 25 Prozent. Sie enthalten Phytoöstrogene. Diese sind dem weibliche Östrogen sehr ähnlich und wirken auf bestimmte Rezeptoren im Organismus, die sich insbesondere an Herz, Knochen und im Gehirn befinden. Deshalb können Linsen und andere Hülsenfrüchte (zum Beispiel Kichererbsen, Sojabohnen) Krebserkrankungen wie Brust- oder Gebärmutterkrebs vorbeugen und das Risiko von Herzerkrankungen senken.

### **Cranberry putzen die Schleimhäute**

Nicht nur Hülsenfrüchte haben hormonwirksame Vitalstoffe, die Frauen in den Wechseljahren bei Beschwerden wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen zugutekommen. Auch die knallroten Cranberrys stimulieren den Hormonhaushalt. Ihre Gerbstoffe, die Tannine, schützen vor Harnwegsinfekten, da sie ein Anhaften von Bakterien an der Blasenschleimhaut verhindern. Bereits 250 Milliliter Cranberrysaft genügen, um schädliche Bakterien bis zu 10 Stunden in Schach zu halten. Sie helfen das Cholesterin zu reduzieren und beugen Arterienverkalkung vor. Sie schützen vor Entzündungen, Arteriosklerose, Bluthochdruck und altersbedingten Degenerationserscheinungen. Frisch importierte Beeren gibt es normalerweise nur von Frühherbst bis Ende Dezember. Ausserhalb der Saison kann man aber auf ungesüsste getrocknete Beeren zurückgreifen. Sie passen ideal zu Müesli und auf grüne Salate, können aber auch in Muffins oder Broten verbacken werden.

### **Chilis bringen den Stoffwechsel in Schwung**

Beim Kochen dient die kleine Chilischote als Supergewürz. Sie ist hilfreich im Kampf gegen freie Radikale. Ihre Inhaltsstoffe können Schmerzen lindern und den Stoffwechsel um bis zu 25 Prozent beschleunigen. Die entspannende, schmerzlindernde Wirkung ist dem Scharfmacher Capsaicin zu verdanken. Der pflanzliche Powerstoff steckt übrigens auch in Schmerzsalben oder Wärmepflaster gegen muskuläre Verspannungen. Auf Capsaicin reagiert unser Organismus mit verstärkter Durchblutung durch Schwitzen, um die vermeintliche Temperaturerhöhung auszugleichen. Der dabei entstehende kühlende Effekt erklärt, warum die scharfen Chilis besonders in heissen Regionen so beliebt sind. Eine gute Alternative und hervorragende Vitamin-C-Quelle für alle die es nicht so scharf mögen, sind Paprikaschoten.

### **Aronia für gesundes Blut**

Aus Nordamerika stammen die Aroniabeeren, hierzulande Apfelbeeren genannt. Sie gehören zu den besonders starken Radikalfängern und waren noch vor wenigen Jahren bei uns unbekannt. Die violette, fast schwarze Aroniabeere gehört neben Brombeeren, Holunder, Heidelbeeren etc. zu den wertvollsten Beerenarten unseres Kulturkreises. Sie hat den höchsten Gehalt an Anthocyanidin. Anthocyanidin ist der Pflanzenfarbstoff der Powerbeere, der die DNA - den Träger unserer Erbinformation – vor oxidativen Schäden schützen kann. Weiterhin entfaltet er gefässschützende und entzündungshemmende Wirkung. Aroniabeeren enthalten Vitamin A, C, E, K, B2, Niacin, Folsäure, zudem Mineralien wie Kalium, Kalzium und Magnesium.

### **Knoblauch der altbewährte Jungbrunnen**

Knoblauch gehört seit jeher zu den wirkungsvollsten Pflanzenheilmitteln. Die Wunderknolle enthält unter anderem Adenosin und wird bei Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche eingesetzt. Knoblauch wirkt anregend und blutdrucksenkend. Mit seiner Hilfe können Bakterien und Pilze im Darm bekämpft, das Verdauungssystem beruhigt, die Atemwege gepflegt und die Gallenfunktion angeregt werden. Als Supernahrung für Stoffwechsel, Herz, Immunsystem, aber auch für die Haut ist Knoblauch ein wahrer Jungbrunnen.

### **Leinsamen – Schutzschild gegen Entzündungen**

Leinsamen hat seinen Ursprung in Mesopotamien. Zur Supernahrung machen ihn seine essenziellen Omega-3-Fettsäuren. Sie verbessern nachweislich den Blutfluss, beugen Herz-Kreislaufkrankungen, Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Da Leinsamen – und übrigens auch Hanfsamen – entzündungshemmende Wirkung haben, spielen sie eine wichtige Rolle bei chronischen entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, Arthritis, Paradontitis, aber auch chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

Gut ist auch aus Leinsamen gewonnenes Leinöl. Es verbessert den Zellstoffwechsel und wird in der Volksmedizin bei Husten, Heiserkeit, Asthma, Gallenproblemen und Verstopfung eingesetzt. Das Öl ist allerdings hitzeempfindlich, daher ideal für kalte Speisen, Salate und besonders beliebt für den Kräuterquark. Quark-Leinöl-Müesli nach Dr. Johanna Budwig

Quelle: Bio