

Die gesündesten Lebensmittel - Kurkuma, Ingwer und Co.

Kurkuma]



Kurkuma – Indiens heilige Pflanze gegen Volkskrankheiten. Seit Jahren wird Kurkuma auch bei uns in der Alternativmedizin gegen zahlreiche Krankheiten (wie Arthrose, Krebs, Diabetes und Alzheimer) eingesetzt.

Wie ist die Wirkung von Kurkuma zu erklären und was ist Kurkuma im Stande zu leisten?

Kurkuma gegen Volkskrankheiten

Viele Studien haben gezeigt, dass Kurkuma entzündungshemmend wirkt. So wurde bewiesen, dass Kurkuma die Aktivierung von NF-kappaB verhindern kann. NF-kappaB ist ein Proteinkomplex, der mit vielen Krankheiten in Verbindung gebracht wird. Deshalb verwundert es nicht, dass in zahlreichen Studien die Wirksamkeit von Kurkuma bewiesen wurde. Laut Studienlage kann Kurkuma:

- Gegen Krebs schützen
- Die Ausbreitung von Tumoren verhindern
- Den Heilungsprozess bei Arthrose unterstützen
- Vor Herzinfarkten schützen
- Bei Diabetes-Patienten sich positiv auf die Funktion der Blutgefäße auswirken

Mit Kurkuma gegen Alzheimer

Es konnte jetzt auch festgestellt werden, dass Kurkuma, neben den schon bekannten vielseitigen und positiven Eigenschaften, auch vor Alzheimer schützt und die Ausbreitung von Alzheimer verhindern kann. Die regelmäßige Einnahme von Kurkuma unterstützt das Gehirn und seine Strukturen. Deshalb sollten Sie dieses Wundermittel regelmäßig einsetzen, damit sie gar nicht erst damit anfangen, Kleinigkeiten zu vergessen.

Tipp: Selbst bei schon fortschreitendem Alzheimer ist Kurkuma sehr wirksam. Allerdings bedarf es hier größere Mengen. Wir arbeiten hier mit hochdosiertem Kurkuma-Extrakt.

Kurkuma stärkt das Immunsystem

Ein starkes Immunsystem schützt uns vor Viren, Bakterien und anderen fremden Eindringlingen. Kurkuma unterstützt den Körper bei der Bildung spezifischer T-Zellen, die unerlässlich für die Krankheitsbekämpfung sind.

Wenn Sie sich schwach fühlen, viel Stress haben, oder merken, dass eine Krankheit im Anmarsch ist, empfiehlt es sich daher zur Immunsystemstabilisierung eine extra Portion Kurkuma aufzunehmen.

Das sollten Sie über Kurkuma noch wissen:

- Kurkuma und dessen Hauptwirkstoff Curcumin ist schlecht wasserlöslich. Daher sollten Sie Kurkuma immer mit Öl (z.B. ein TL Leinöl) zusammen einnehmen.
- Kurkuma ist als sicher eingestuft und hat auch hochdosiert (z.B. 8g/Tag) keine Nebenwirkungen.

- Inzwischen gibt es Anhaltspunkte, dass Kurkuma sogar gegen AIDS helfen kann. Wissenschaftliche Studien hierzu stehen allerdings noch am Anfang.
- Wenn Sie Kurkuma therapeutisch einsetzen, sollten Sie täglich mindestens ½-1 TL Kurkuma zu sich nehmen.
- Für den täglichen Gebrauch, zur Prävention, können Sie Kurkuma in Saucen, Suppen und Milchspeisen beimengen.

Kurkuma-Mango Smoothie

Zutaten (für zwei Personen):

250ml Buttermilch

½-1 Mango

1 EL Speiseleinoil

1 TL Kurkuma

1 cm großes Ingwerstück

Etwas Pfeffer

Saft einer Limette

Etwas Honig oder Holunderblütensirup zum Süßen

Eventuell Eiswürfel

- **Zubereitung**

- 1) Den Ingwer schälen und klein schneiden und das Speiseleinoil mit der Kurkuma vermischen.

- 2) Alle Zutaten in den Mixer geben (Flüssigkeit nach unten) und für gute 3 Minuten durch mixen lassen.

Ingwer tötet 10,000x mehr Krebszellen ab als Chemotherapie

- von Harold Shaw -

Entzündungen erweisen sich immer wieder als entscheidende Faktoren für die Beschleunigung des Verlaufs oder überhaupt erst die Auslösung von Krankheiten. Der Körper setzt Entzündungen sozusagen als mechanische Reaktion auf mögliche Bedrohungen in Gang und aktiviert so das Immunsystem.



Die Entzündung bewirkt eine Temperaturerhöhung und eine vermehrte Stoffwechselaktivität im betroffenen Gewebe und trägt zusammen etwa mit freien Radikalen dazu bei, die als Bedrohung angesehenen Zellen im Körper abzutöten. Aber manchmal schießt sie über das Ziel hinaus und zerstört normale, nichtschädigende Zellen.

Unser Immunsystem unterscheidet nicht immer zutreffend zwischen tatsächlichen Bedrohungen und Falschmeldungen. Schlimmer noch ist aber, dass lang anhaltende Entzündungen den Körper deutlich schädigen und in der betroffenen Person zahlreiche Krankheiten auslösen sowie sogar die Lebenserwartung verringern können.

Es ist daher nur folgerichtig, davon auszugehen, dass Nahrungsmittel, die reich an Antioxidantien sind, unsere Gesundheit und unser Wohlergehen wesentlich fördern. Wenn Sie noch nicht davon überzeugt sind, dass die richtige Ernährung Sie heilen kann, wussten Sie vermutlich auch nicht, dass Ingwer zu den wirksamsten Mitteln gegen Krebs zählt. Wie wirksam ist Ingwer? Er wirkt 10 000-mal stärker als eine Chemotherapie.

Einige Fakten der Universität von Georgia

Seit bekannt ist, dass Entzündungen zum Ausbruch und zur Entwicklung der Mehrzahl aller Krankheiten beitragen, suchen die Wissenschaftler nach Pflanzen, die reich an Antioxidantien sind, um ihre Heilkräfte zur Behandlung, aber auch zur Verhinderung von Krankheitszuständen einzusetzen. Kurkuma stand sehr schnell ganz oben auf der Liste, und ihre Wirksamkeit gegen unterschiedliche Krebsarten, aber auch gegen eine Vielzahl anderer Krankheiten ist heute unbestritten. Ingwer ist ein naher Verwandter der Kurkuma, und so lag es nahe, sich auch genauer mit ihm und seiner möglichen Heilwirkung zu befassen.

Dies taten einige Wissenschaftler der Universität des Bundesstaates Georgia mit einer Untersuchung zu Prostatakrebs bei Mäusen – mit beeindruckenden Ergebnissen. Bei den Mäusen ließ sich eine deutliche Verringerung der Größe der Tumoren um bis zu 56 Prozent feststellen, wenn sie 6-Shogaol zu sich nahmen. 6-Shogaol ist ein Abbauprodukt der Substanz Gingerol, die Ingwer seinen typischen scharfen Geschmack verleiht und entsteht, wenn Ingwer getrocknet oder gekocht wird.

Aber das ist noch lange nicht alles: Insbesondere bei Prostatakrebs trägt diese Wurzel anders als etwa eine Chemotherapie dazu bei, dass der Patient am Leben bleibt. Chemotherapien fördern oft die Schwächung des Immunsystems und sogar die Entstehung von Metastasen.

Bei einer Chemotherapie wird praktisch der ganze Körper mit sogenannten »Zytostatika« überschwemmt, die die Zellteilung oder das Zellwachstum insbesondere schnell wachsender Zellen hemmen sollen – und damit zum Zelltod auch gesunder Zellen führen. Als Folge der lokalen Schädigung besteht die erhöhte Gefahr, dass sich erneut Tumore bilden und sich sogar im ganzen Körper ausbreiten. In den meisten Fällen geschieht dies, nachdem sich ein Patient einer Chemotherapie unterzogen hat. Aus diesem Grunde wird fieberhaft nach besseren Behandlungsmethoden gesucht, die den Zustand des Patienten nicht noch weiter verschlechtern.

Die heilende Kraft der Natur

Trotz intensiver Bemühungen der Medizin scheint sich im Zusammenhang mit der Behandlung von Krebs die Lage nicht zu verbessern. Möglicherweise sucht man an der falschen Stelle nach Heilmitteln.

Es ist beunruhigend, dass immer noch tausende Onkologen weltweit Patienten, die sich in einem frühen Stadium der Krankheit befinden, diese Medikamente verordnen, obwohl die Natur uns doch wirkungsstarke Mittel zur Verfügung stellt, die die meisten Krankheiten, mit denen wir konfrontiert sind, bekämpfen können.

Stattdessen halten wir an »chemischen Keulen« fest, die sich nicht nur als wenig wirksam erwiesen haben, sondern noch dazu im Verdacht stehen, weitere schwere Schäden hervorzurufen.

Ingwer verlangsamt nicht nur nachweislich das Fortschreiten von Krebs, sondern hat sich auch gegen mehr als 100 andere Krankheiten wie Diabetes, Arthrose und durch Chemotherapie ausgelöste Übelkeit als wirksam erwiesen. Ein weiterer Grund dafür, Ingwer unbedingt selbst einmal anzuwenden, liegt darin, dass er praktisch keine Nebenwirkungen hat. Anders als eine Chemotherapie wirkt Ingwer wie ein Heilmittel. Die Traditionelle Chinesische Medizin wendet Ingwer seit mehr als 2000 Jahren erfolgreich an.

Hier bei uns dauert es möglicherweise noch einige Zeit, bis Allgemeinmediziner und andere Ärzte ihren Patienten nach der Untersuchung ein »Rezept« verschreiben, das sie zu einer konkreten Änderung ihrer Ernährungsweise auffordert. Aber wir nähern uns einer solchen Situation immer mehr an.

Medikamente und chemische Substanzen schaden unserer Gesundheit langfristig mehr, als dass sie uns nützen. Warum sollte man dann nicht das Immunsystem dabei unterstützen, Krankheiten, wie es seiner Aufgabe entspricht, auf natürliche Weise zu bekämpfen.

Quelle des Aufsatzes: <http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit>

Rubrik: Die gesündesten Lebensmittel



So gesund ist rote Bete

Diese Rübe hat es in sich: Die rote Bete liefert eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralien und wertvollen Pflanzenstoffen, welche die rote Bete zur Powerknolle machen. leistungsfähiger mit roter Bete? Bei welchen Krankheiten kann rote Bete helfen?

Senkt rote Bete den Blutdruck? Wie kann rote Bete beim Abnehmen helfen? Und was bringt rote Bete dem Sportler?

Was macht die rote Bete so wertvoll?

Die Rote Bete liefert die Vitamine A, C, B und Folsäure. Ebenfalls ausgestattet ist sie mit Jod, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor und großen Mengen an Eisen. Doch das ist nicht alles: rote Bete enthält Betain, das den Risikofaktor Homocystein für Herzkrankheiten senkt, weiterhin Anthocyane, die krebsschützend wirken und Nitrat, das u.a. den Blutdruck senkt. All diese Stoffe machen die rote Bete zur Wunderknolle.

Warum sind wir mit roter Bete leistungsfähiger?

Ein regelmäßiger rote Bete Konsum begünstigt die Bildung von sogenannten Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle). Je mehr Mitochondrien wir haben, desto leistungsfähiger sind wir. Wer mehr Mitochondrien im Alter besitzt, der altert auch langsamer und bleibt jung. Außerdem fühlen wir uns vitaler, je mehr gesunde Mitochondrien wir besitzen.

Wie kann rote Bete beim Abnehmen helfen?

Wer aufgrund eines verstärkten rote Bete Konsums mehr Mitochondrien besitzt, der kann besser Fett verbrennen. Ein optimierter Fettstoffwechsel führt langfristig zum Schmelzen überschüssiger Pfunde. Generell hilft einem natürlich auch die Rote Bete bedingte höhere Durchblutung, um hartnäckige Fettpölsterchen zu mobilisieren.

Bei welchen Krankheiten kann rote Bete warum helfen?

Die Liste der Krankheiten, die durch rote Bete verbessert werden können ist lang: Diabetes, Alzheimer, Gelenksbeschwerden wie Arthrose, Bluthochdruck, so wie Herzkrankheiten- bei allen Krankheiten kann man durch einen regelmäßigen rote Bete Konsum Verbesserung erwarten. Bei Diabetikern und übergewichtigen Menschen ist die Stickstoff Produktion im Körper reduziert, was durch rote Bete wieder angetrieben werden kann. Dies verbessert wiederum die Insulinsensitivität, wodurch der Blutzucker des Diabetikers wieder besser kontrolliert werden kann. Da bei Bluthochdruck oftmals Gefäße verengt sind, hilft auch hier die rote Bete, da sie die Blutgefäße weitet.

Was bringt Sportlern die rote Bete?

Da rote Bete die Bildung von Mitochondrien fördert, kann ein Sportler mehr Leistung bringen. Auch ein verbesserter Fettstoffwechsel durch den regelmäßigen rote Bete Konsum ist für einen Sportler von großem Nutzen: Er ist während dem Wettkampf weniger abhängig von seinen Kohlenhydratspeichern. Durch die erhöhte Durchblutung werden Muskulatur und Bindegewebebestrukturen nach dem Training besser versorgt. Dies fördert die Erholung. Im Falle von Muskel- und Bindegewebeverletzungen können diese dank roter Bete schneller überwunden werden.

Übrigens: in die gleiche Richtung wirkt die Aminosäure Arginin. Durch Arginin wird ebenfalls die Bildung von Stickstoff im Körper begünstigt. Um die gesundheitlichen Vorteile nutzen zu können Bedarf es 6g Arginin pro Tag.

Auf den Punkt gebracht:

- Rote Bete enthält eine Vielzahl an wertvollen Inhaltsstoffen (Vitamine, Mineralien, Pflanzenstoffe)
- Der hohe Nitratgehalt in rote Bete ist gesund und fördert die Durchblutung
- Rote Bete führt zu mehr Leistungsfähigkeit und mehr Vitalität im Alltag
- Rote Bete treibt den Fettstoffwechsel an und hilft so beim Abnehmen
- Rote Bete kann dabei helfen Krankheiten zu überwinden
- Rote Bete ist ein Muss für den Sportler-sie fördert die Regeneration, macht ihn leistungsfähiger und hilft Verletzungen zu überwinden



So gesund ist Spargel

Grün oder weiß, mit Sauce Hollandaise oder mit Landschweinschinken umhüllt – kein Gemüse hat wohl eine größere Fangemeinschaft als der Spargel. Dass Spargel nicht nur lecker schmeckt, sondern auch noch zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringt, wissen dabei die wenigsten.

Was genau ist drin im Spargel, und was macht ihn so gesund?

Was ist drin im Spargel?

Spargel enthält neben Wasser vor allem Eiweiß, Asparaginsäure, reichlich Vitamin C, B1, B2, B6 und E sowie Niacin, Folsäure, Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium, Natrium und Eisen. Spargel ist damit eine der nährstoffhaltigsten Gemüsesorten.

Was macht den Spargel so gesund?

Aufgrund des hohen Nährstoffgehalts hilft Spargel bei zahlreichen gesundheitlichen Beschwerden. So hilft Spargel gegen:

1. Harnwegsinfekte

Seit der Antike verwendet man Spargel zur Erhöhung des Harnflusses bei Durchspülungstherapien und zur Behandlung von Harnwegsinfekten. Harntreibend wirkt dabei die Aminosäure Asparaginsäure.

2. Nierensteine

Die Asparaginsäure im Spargel verhindert ebenso die Bildung von Nierensteinen.

3. Herzbeschwerden

Die im Spargel enthaltene Folsäure sowie die Vitamine B2 und B6 senken den Homocysteinspiegel und stärken so das Herz.

4. Darmbeschwerden

Auch für den Darm bietet der Spargel einen dreifachen Schutz: So stabilisiert die Folsäure in Kombination mit einem hohen Vitamin C-Gehalt die Darmschleimhaut. Zusätzlich kräftigt der Spargelfaserstoff Inulin die Darmflora.

5. Schwache Knochen

Spargel ist auch eine gute Quelle für die Knochenmineralien Calcium und Magnesium, die beide in dem guten Verhältnis 2:1 zueinander vorliegen. Auch das Eiweiß im Spargel unterstützt den Knochenstoffwechsel; immerhin enthält eine große Portion Spargel auch 10 g Eiweiß.

6. Schlechte Laune

Da Spargel Tryptophan enthält, fühlen sich Spargelesser nach dem Essen sehr wohl.

7. Krebs

Das im Spargel enthaltene Sarsapogenin greift Hefepilze (Candida) sowie Leukämiezellen an und schützt so vor Krebs. Für eine therapeutische Wirkung sollte Spargel in größeren Mengen mehrere Tage in der Woche auf den Tisch kommen. Die krebsschützende Wirkung wird unterstützt durch die sekundären Pflanzenstoffe Lycopin und Lutein sowie durch Zink und Mangan.

Grüner Tee



Jährlich werden in Deutschland mehrere tausend Tonnen Tee konsumiert. König aller Teesorten ist dabei der Grüntee, der aufgrund seines charakteristischen Geschmacks die wohl

heftigsten Diskussionen hervorruft. Dass Grüntee allerdings besonders aufgrund seiner wohltuenden Eigenschaften getrunken werden sollte, wird in den Diskussionen meist vernachlässigt.

Grüntee ist nämlich ein regelrechtes Lebenselixier für Gesundheit, Wohlbefinden sowie für Sportler. Was genau macht diesen Tee so besonders? Was sollten Sie beim Grüntee Genuss beachten?

Grüntee erhöht die sportliche Leistungsfähigkeit

Wer Grüntee 2h vor dem Wettkampf nimmt, kann dadurch seine Leistungsfähigkeit steigern. Bei Radfahrern konnte gezeigt werden, dass Sportler, die Grüntee zuvor getrunken hatten, ihre maximale Sauerstoffaufnahme verbessern konnten wodurch sie leistungsstärker waren. Dieser Effekt konnte auf das Flavonoid Epicatechin (EGCG) zurück geführt werden.

Mit grünem Tee agil und fit in ein hohes Alter

Wer viel Grüntee trinkt, kann bis ins hohe Alter agil bleiben. Eine Studie zeigte, je höher der Grüntee Konsum war, desto unabhängiger waren ältere Menschen bei Alltagsbeschäftigungen. Eine Erklärung dafür könnte die hemmende Wirkung von grünem Tee gegen Muskelabbau sein. Grüner Tee stoppt nämlich die Wirkung von sogenannten Atrogenen. Atrogene stimulieren in unserem Körper Muskelabbau. Wer jedoch bis ins hohe Alter eine stabile Muskulatur besitzt, ist meist unabhängiger und fitter. Auch für Sportler ist diese Eigenschaft von grünem Tee von hoher Bedeutung. So kann sich ermüdete Muskulatur nach dem Training schneller wieder erholen und aufbauen.

Grüntee gegen Alzheimer

Grüner Tee schützt gegen Alzheimer und hilft sogar diese Krankheit wieder zurückzubilden. Der Wirkstoff EGCG ist nämlich in der Lage, sich an unreife Amyloid Plaques zu binden und diese für uns unschädlich zu machen. Das Auftreten von vielen Amyloid Plaques ist ein Grund für die Erkrankung an Alzheimer.

Grüntee gegen Krebs und Arthrose

Grüner Tee hilft auch bei Entzündungskrankheiten wie Krebs und Arthrose. Unser Körper produziert täglich hormonähnliche Stoffe, auch Zytokine genannt. Einige dieser Stoffe sind entzündungsfördernd und andere entzündungshemmend. Bei Entzündungskrankheiten wie Arthrose und Krebs schüttet unser Körper vermehrt entzündungsfördernde Stoffe aus und es werden weniger Stoffe produziert, die Entzündungen eindämmen. Wer grünen Tee trinkt, der kann diesen Vorgang beeinflussen, so dass der Körper Entzündungen wieder selber ausschalten kann: Durch Grüntee produziert der Körper mehr entzündungsabbauende Stoffe, ebenso werden die entzündungsfördernden Stoffe (wie z.B. TNFa) gehemmt.

Grüner Tee stärkt das Immunsystem

Wer viel krank ist, der sollte beginnen, vermehrt grünen Tee zu trinken. Grüntee bekämpft aktiv eingedrungene Viren. Diese immunsteigernde Wirkung wird den sekundären Pflanzenstoffen Catechinen zugeschrieben.

Das sollten Sie beim Grüntee Genuss beachten:

- **Grüntee nie zu heiß genießen:** Grüner Tee sollte niemals mit kochendem Wasser begossen werden. Ein Teil der Wirkstoffe werden bei Hitze abgebaut. Gießen Sie einfach kaltes Wasser zum kochenden Wacher dazu, um auf eine Temperatur von circa 70 Grad zu kommen.
- **Grüntee mit Zitrone = verdoppelt die Wirkung:** Wer seinen grünen Tee mit einem Schuss Limetten oder Zitronensaft verfeinert ist doppelt im Vorteil erstens schmeckt Grüntee mit Zitrone hervorragend und zweitens erhöht man durch diese Kombination die Wirkstoffmenge der im Tee enthaltenen Wirkstoffe. Bevor Sie den Zitronensaft zum grünen Tee geben, sollten Sie ebenfalls warten bis dieser nicht mehr zu heiß ist.
- **Grüntee sollte 8-10 Minuten ziehen.** Zieht ein Grüntee weniger als 5 Minuten werden nur 20 % der Catechine freigesetzt im Vergleich zur Ziehdauer von 10 Minuten.
- **Achten Sie auf die Grüntee Qualität:** Japanischer Sencha Grüntee hat doppelt so viel Catechine wie japanischer Grüntee und ist deshalb doppelt so wirksam.



Zwiebel

Zwiebel - die Königin des Gemüses. Was macht die Zwiebel so besonders wertvoll, dass sie sich diesen Namen verdient hat? So viel schon einmal verraten, verantwortlich für den glorreichen Namen ist unter anderem das Polyphenol Quercetin sowie der schwefelhaltige Zwiebelstoff Allicin. Diese beiden Wirkstoffe machen die Zwiebel zu einem richtigen „Super-“ Gemüse.

Mit Zwiebel die Mitochondrien-Bildung steigern

Wie wir bereits aus dem Blogbeitrag „Per Mitochondrium in eine höhere Leistungsphäre“ wissen, erhöhen Mitochondrien die sportliche Leistungsfähigkeit. Neue Studien zeigen, dass beschädigte Mitochondrien mit vielen Krankheiten, wie Alzheimer, Krebs, Arthrose und Muskelschwund in Verbindung stehen. Mit dem Inhaltsstoff Quercetin enthalten Zwiebeln einen Wirkstoff, der die Mitochondrien-Bildung stimuliert. Quercetin sorgt allerdings nicht nur für eine erhöhte Mitochondrien-Bildung sondern senkt Blutdruck, Entzündungen, Schmerzen und hohe Cholesterinwerte.

Achten Sie daher immer darauf, genügend Quercetin z.B. in Form von Zwiebel aufzunehmen. Da Quercetin beim Anbraten kaum kaputt geht können Zwiebelstücke glasig gedünstet und verzehrt werden. Anders sieht es bei Mikrowellenstrahlen aus (siehe unten).

Quercetinreiche Lebensmittel:

Zwiebeln 347 mg/kg

Grünkohl 110 mg/kg

Grüne Bohnen 39 mg/kg

Äpfel 36 mg/kg

Kirschen 32 mg/kg

Brokkoli 30 mg/kg

Ebenso quercetinreich sind Pflanzenextrakte aus Ackerschachtelhalm, Brennnessel und Granatapfel.

Krebserkrankungen dank Zwiebeln besser überwinden

In verschiedenen Studien wurde nachgewiesen, dass Allizin (aus Zwiebel- und Knoblauch) Tumorzellen zerstören kann, ohne dass andere Zellen geschädigt werden. Dieser Zwiebelstoff entwickelt sich allerdings erst durch eine chemische Reaktion aus dem Zwiebelstoff Alliin nach dem Schneiden der Zwiebel. Deshalb sollten Sie Zwiebeln nach dem Schneiden immer 5 Minuten ruhen (bzw. reagieren) lassen, bevor Sie sie anbraten oder Salatsaucen beifügen. Ebenso gibt es Hinweise, dass Allizin die LDL-Cholesterin verringern kann und somit zum Schutz vor Gefäßerkrankungen beiträgt.

Zwiebel – die erste Hilfe für das Immunsystem

Bei kühl-nassem Wetter, werden die Klagen über eine laufende Nase, einen kratzenden Hals oder über andere Erkältungssymptome immer lauter. Aufgrund ihrer Immunsystem kräftigenden Wirkung sind Zwiebeln bei Erkältungskrankheiten besonders empfehlenswert. Eine schnelle Hilfe bei einer Erkältung ist ein Zwiebelaft. Rezeptur für Zwiebelsaft: Eine Zwiebel ganz fein hacken, 5 Minuten sitzen lassen, danach mit 100 ml heißem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen und 3 EL Honig untermischen. Stündlich einen großen Schluck des Zwiebelsaftes nehmen, gurgeln und schlucken.

Zwiebeln schützen auch vor Diabetes

Neue Studien zeigen, dass Zwiebel darüber hinaus die Insulinrezeptoren stärken und vor Diabetes schützen. In die gleiche Richtung wirkt der Zwiebelinhaltsstoff Glukonin, der ein blutzuckersenkendes Potential besitzt. Auch aus diesen Gründen sollten Sie regelmäßig Zwiebeln auf Ihren Tisch bringen.

ACHTUNG: Zwiebeln mögen keine Mikrowelle

Zwiebelinhaltsstoffe sowie andere wertvolle Pflanzenstoffe, werden durch Mikrowellen-erhitzung schnell abgebaut. Deshalb sollte die Mikrowelle nur in Ausnahmen



Chili

Rot, klein und scharf. So kennen wir die aus Mittel- und Südamerika stammenden Chili-Schoten. Chili-Schoten werden heute besonders zum Schärfen von Speisen verwendet. Dass Chilis darüber hinaus wahre Gesundheitsbringer sind, ist dagegen kaum bekannt. Wie und wo beeinflussen Chili-Schoten unseren Körper?

Chilischoten bauen Schleimhäute auf

Aufgrund der schärfenden Eigenschaft, vermuten viele, dass Chilischoten Schleimhäute reizen und schlecht für den Magen seien. Heute wissen wir, dass Chilischoten Schleimhautschutzstoffe enthalten, so dass sie sogar therapeutisch bei Magengeschwüren, bei Gastritis oder Magenblutungen eingesetzt werden. Der bekannteste Schleimhautschutzstoff dabei ist das Capsaicin, welches der Chilischoten auch seine charakteristische Schärfe verleiht.

Mit Chilischoten den Stoffwechsel anheizen

Beim Verzehr von Chili, schüttet unser Körper verstärkt Katecholamine (z.B. Dopamin und Adrenalin) aus. Diese Katecholamine sind der Grund, weshalb es uns beim Verzehr von

scharfen Mahlzeiten warm wird und wir schlussendlich anfangen zu schwitzen. Dieses Warmwerden und Schwitzen ist ein Zeichen dafür, dass unser Stoffwechsel angeregt ist und mehr Kalorien verbrennt. Eine Studie mit Ratten konnte nun zeigen, dass bei einem hohem Capsaicin Konsum das Körperfett bis zu 8% reduziert werden kann.

Chili verbessert Blutzucker- und Blutfettwerte

Auch Diabetiker können sich freuen. Ein erhöhter Einsatz von Chili verbessert die Sensitivität zu Insulin. So können die Blutzucker- und Blutfettwerte durch regelmäßigen Chilikonsum verbessert werden.

Chili gegen Schmerzen und Entzündungen

Chili wirkt doppelt schmerzsenkend: Einerseits unterbindet das im Chili befindliche Capsaicin die Schmerzweiterleitung, andererseits bindet sich dieser Wirkstoff an den Vanilloid Rezeptor. Dieser Rezeptor ist Schuld daran, dass wir Schmerzen fühlen. Außerdem ist dieser Rezeptor für Entzündungsprozesse verantwortlich. Durch das Binden von Capsaicin an diesen Rezeptor, wird dieser deaktiviert oder desensibilisiert. Durch die hohe entzündungssenkende Kapazität von Capsaicin sollte Chili bei allen Entzündungserkrankungen eingesetzt werden, also nicht nur bei Übergewicht oder Diabetes sondern auch bei Krebs, Arthrose, Rheuma, MS oder nach hartem Training oder auch direkt vor dem Wettkampf.

Chili im täglichen Einsatz

Um die positiven Wirkungen der Chili auszunutzen, sollten Sie täglich 6 kleine Chili-Schoten schlucken – am besten immer 2 Stück zu den Mahlzeiten, möglichst leicht angeritzt, damit sie besser verdaut werden können. Bei Schmerzen in Gelenken und in Muskeln empfehle ich zusätzlich äußerlich mit capsaicinhaltigen Körperlotions zu arbeiten, um schnelle Erleichterungen zu bekommen.



Erdbeeren

Sommerzeit? Erdbeerzeit! Für viele ist die Sommerzeit gleichzusetzen mit der Erdbeerzeit sowie mit vielen weiteren leckeren Früchten. Gut, dass Erdbeeren nicht nur lecker schmecken, sondern auch zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt gehören. Erdbeeren schützen unseren Körper nämlich vor Alterungsprozessen, helfen den Blutzucker stabil zu halten und schützen vor Krebs.

Weitreichender Antioxidantien-Schutz

Die Liste der verschiedenen Antioxidantien in der Erdbeere ist endlos: Catechin, Quercetin, Kämpferol, Beta-Karotin, Vitamin C, Lutein, Zeaxanthin usw. – und genau diese Vielfalt macht die Erdbeere zu einem wahren Beschützer all unserer Organe und Strukturen im Körper. Wußten Sie, dass Erdbeeren mehr Vitamin C enthalten als Zitronen? Dank Erdbeeren bleiben Herz, Muskulatur und Gehirn leistungsstark.

Blutzuckerkontrolle durch Erdbeeren

Der Konsum von Erdbeeren kann die Insulinausschüttung positiv verändern und hilft deshalb bei Diabetes und Übergewicht. Grund dafür ist das Antioxidans Ellagsäure, welches die

Aktivität der Amylase Enzyme verringert. Diese Enzyme sind für die Kohlenhydratspaltung zuständig. Weniger Amylase Aktivität bewirkt einen konstanten Blutzuckerspiegel und dadurch ein Schutz der Blutgefäße.

Erdbeeren kämpfen gegen Krebszellen

Die positive Wirkung von Erdbeeren auf jegliche Art von Krebs (z.B. Brustkrebs, Lungenkrebs, Darmkrebs) konnte in einigen Studien aufgezeigt werden. Die Antikrebs-Wirkung wird ebenfalls mit dem hohen Ellagsäure-Gehalt erklärt und beruht auf mehreren Mechanismen: Ellagsäure unterdrückt entzündungsfördernde Enzyme wie z.B. COX-2, ebenso aktiviert dieser Erdbeerstoff Entgiftungsenzyme im Darm, sogenannte Phase-II-Enzyme und verringert darüber hinaus die Bioverfügbarkeit von krebserzeugenden Stoffen im Darm. Durch die entzündungssenkende Aktivität der Erdbeeren bringen sie auch Erleichterung bei Rheuma, Arthrose und Morbus Crohn.

Gönnen Sie sich Erdbeeren nicht nur frisch im Sommer sondern kaufen Sie für eine hohe Vitalität auch immer wieder gefrorene Erdbeeren außerhalb der Erdbeersaison. Die oben angesprochenen Wirkungen wurden bei 3 kleinen Erdbeer Schälchen pro Woche erreicht. Versuchen Sie diese Menge zu erreichen. Um die Wirkung der Erdbeerstoffe zu verlängern, empfehle ich Ihnen zudem die Erdbeeren zu pfeffern. Essen Sie Ihre Erdbeeren ruhig mit Sahne. Diese sorgt durch die verbesserte Relation an Kohlenhydraten : Fetten : Eiweiß für eine langanhaltende Sättigung.



Schokolade

Schokolade galt viele Jahre als Dickmacher. Heute sehen wir die Schokolade als wichtigen Wirkstofflieferant für die Gesundheit an. Zu unterscheiden gilt allerdings zwischen Milkschokolade und dunkler Schokolade. Nur bei der dunklen Schokolade (Kakao-Anteil über 70 %) finden sich genügend Wirkstoffe für Ihre Gesundheit.

Bei der Milkschokolade überwiegt der Zucker und der Wirkstoffgehalt aus dem Kakao ist zu gering Warum ist Schokolade so verlockend?

Der Rohstoff der Schokolade, Kakao enthält mit Salsolinol einen Nährstoff der dieselbe Wirkung auf unser Gehirn hat wie ein Anti-Depressiva. D.h. durch das Konsumieren von Kakao wird vermehrt Dopamin ausgeschüttet. Dopamin beeinflusst unsere Wahrnehmung, so dass wir das Leben ein bisschen mehr durch „ die rosarote Brille“ sehen und für alltägliche Dinge mehr Freude und Vergnügen aufbringen können. Wenn wir nicht genug Dopamin haben, erscheint uns alles anstrengender und wir sind leichter gestresst. Zusätzlich regen die Kakaonährstoffe Theobromin, Tyramin und Koffein unsere Lust auf Schokolade an.

Schokolade gut gegen Stress

Dass Schokolade bei Stress hilft, ist ein offenes Geheimnis. Kakao bewirkt im Körper eine erhöhte Serotonin-Bildung, was gleichzeitig zu einer inneren Zufriedenheit führt. Wir fühlen uns gut und weniger gestresst. Daher empfehlen wir am Arbeitsplatz immer ein Stück dunkle Schokolade zu haben und diese bei Stresssituationen auf der Zunge zergehen zu lassen. Je dunkler die Schokolade, desto mehr Wirkstoffe enthält Sie. Wir empfehlen daher mit einer

70%igen Schokolade zu beginnen und sich langsam an die 85%ige ran zu tasten. Sie werden sehen am Schluss ist Ihnen die 70%ige zu süß.

Mit dunkler Schokolade gegen Volkskrankheiten

Dunkle Schokolade, bzw. Kakao hilft auch bei Volkskrankheiten, wie Bluthochdruck, Cholesterin, Thrombosen und Herzbeschwerden. Dunkle Schokolade senkt außerdem Entzündungen und stärkt das Immunsystem. Verantwortlich dafür sind die sogenannten Antioxidantien, die zahlreich im Kakao bzw. in dunkler Schokolade vorkommen. In der Studie mit der dunklen Schokolade reduzierte sich so der Bluthochdruck nach nur einer Woche deutlich. In dieser Zeit wurden über die dunkle Schokolade täglich 88mg Antioxidantien aufgenommen, was einer Tafel täglich entsprach. In einer weiteren aktuellen Studie zeigte sich nach 8 Wochen eine Verbesserung der Blutfettwerte durch täglich 45 g dunkle Schokolade.

Eine gute Alternative zur dunklen Schokolade ist meine Gewürzkakao-Empfehlung: Dieser enthält neben den Antioxidantien aus dem Kakao auch noch weitere Antioxidantien aus den Gewürzen und ist dadurch der reinen dunklen Schokolade noch überlegen.

Tipp: Bei Bluthochdruck, schlechten Triglycerid- und Cholesterinwerten sollte in den Gewürzkakao zusätzlich 1 TL Speiseleinsöl gegeben werden. Dies verbessert die Wirkung.

Rezeptur Gewürzkakao nach Dr. Feil

Eine Tasse Milch erhitzen. 4 gehäufte TL Kakaopulver sowie 2 TL Honig einrühren. Je nach Geschmack mit Gewürzen und Antioxidantien verfeinern – schon fertig. Zimt, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer, Chili passen optimal zu einer heißen Schokolade und sollten großzügig verwendet werden.

Schokolade hilft auch bei Übergewicht

Als „heimlicher Dickmacher verschrien“ hilft Schokolade selbst bei Übergewicht. Dies gilt allerdings nur für dunkle Schokolade. Kakao verbessert nämlich auch die Insulinwirksamkeit, indem er die Insulinresistenz, die bei Übergewicht häufig auftritt, aufhebt. Wer also täglich eine halbe Tafel dunkle Schokolade aus therapeutischen Gründen zur Gewichtsreduktion essen will, der sollte diese 300 kcal durch deutlich weniger kohlenhydrathaltige Beilagen (Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis) besonders am Abend einsparen. Wenn der tägliche Gewürzkakao Dr. Feil zum Einsatz kommt, sollten täglich ca. 150 kcal über Kohlenhydrate eingespart werden. Dies entspricht 3 Scheiben Vollkornbrot oder ca. 50 g Nudeln.

Das Potential der Schokolade nutzen und verstärken

Wie bei der Schokoladen Therapie bei Bluthochdruck gesehen, reichen 1-2 Rippchen Schokolade nicht aus. Wir brauchen also täglich eine größere Menge an wertvollen Kakaobestandteilen und sollten dieses mehr an Kalorien bei den Kohlenhydraten einsparen.

Tipp 1: So machen Sie mehr aus Ihrer Schokolade

- Die Schokoladenwirkstoffe bleiben länger im Körper wirksam, wenn gleichzeitig Pfeffer und etwas Kurkuma eingerührt werden. Beide Gewürze hemmen die sogenannten P450 Enzyme in der Leber, wodurch die Kakao- Wirkstoffe langsamer abgebaut werden. **Tipp 2: Bei Kakao sollte es immer BIO sein**
- Kakao zählt zu den Lebensmitteln, die am stärksten gespritzt werden. Da beim handelsüblichen Kakao-Anbau auch heute noch Kinder versklavt werden und Kakao zu den Lebensmitteln zählt, die am stärksten gespritzt werden, empfehle ich Ihnen Ihr Kakao-Pulver und Ihre dunkle Schokolade aus dem Bioladen zu besorgen.

Sie sehen, auch ein Lebensmittel wie die Schokolade ist gesund, wenn Sie auf genügend Kakaobestandteile achten. Sie sollten also bei Ihrem Schokoladengenuss keinerlei Reuegedanken mehr haben, sondern sich über die Portion Glück und Gesundheit schon vor dem Verzehr freuen. Dadurch verstärken Sie sogar nochmals die Wirkung der Schokolade.

Nachtrag: 1 Rippchen dunkle Schokolade wirkt doch. Ich habe inzwischen noch eine Studie gefunden, die tatsächlich zeigt, dass es nicht immer so große tägliche Mengen an dunkler Schokolade bedarf: schon eine tägliche Zufuhr von 6,3 g (1 Rippchen) führte langfristig genommen (Studiendauer: 18 Wochen) zu einem geringeren Blutdruck. Längerfristig angestiegen war dabei der S-Nitrosoglutathion-Wert, der gefäßerweiternd wirkt.



Braunalge

Gute Sachen kommen aus dem Meer. So auch die Braunalge. Ein verdientes, wenn auch leider seltener verwendetes, Lebensmittel auf der Liste der gesündesten Lebensmittel der Welt. In der asiatischen Kultur haben Algen einen ganz anderen Stellenwert als hierzulande. In China z.B. werden Algen schon seit 3000 Jahren in der Medizin erfolgreich eingesetzt und in Japan gibt es fast keine Mahlzeit ohne sie.

Was bei diesen Kulturen seit Jahrhunderten genutzt wird, können wir heute auch wissenschaftlich belegen: Algen können mehr als man auf den ersten Blick vermuten könnte.

Braunalgen die Ausleitungs- und Immunprofis

Braunalgen stärken das Immunsystem. Mehrfach beschrieben ist das für den in Algen enthaltenen Inhaltsstoff Fucoidan. Dieser hat außerdem ein stark entzündungssenkendes Potenzial, wodurch Braunalgen auch bei Darmerkrankungen, Krebs, Heliobacter, erhöhtem Cholesterin und Thrombosen erfolgreich eingesetzt werden.

Braunalgen fördern darüberhinaus die Ausleitung von Giften, schädlichen Chemikalien und Schwermetallen. Für die Entgiftungseffekte sorgen die Alginat (Salze der Alginsäure). Diese verbinden sich z.B. mit Schwermetallen und machen es so möglich, dass diese Verbindungen ausgeschieden werden können. Dies gilt auch für Rückstände von Pflanzenschutzmitteln auf gespritztem Obst und Gemüse oder die Schadstoffe aus dem Tabakrauch. Zudem liegen Beschreibungen vor, nach denen selbst mögliche Strahlenschäden von Mobiltelefonen und Computeranlagen von den Alginaten reduziert werden.

Das Potential der Braunalge nutzen

Um einen positiven Effekt der Braunalgen zu nutzen, sollten Sie 2-3-mal die Woche Braunalgen in Ihre Ernährung einbauen und gleichzeitig auf Jod-Salz verzichten. Sollte Ihnen die Muse für japanische Gerichte oder Eigenkreationen mit Algen fehlen, ist einmal im Jahr eine 2-3 monatige Kur mit einer Braunalgen-Nahrungsergänzung (häufig auch Kelp-Braunalgenmischungen genannt) empfehlenswert.

Länger als 2-3 Monate sollte ein Algen-Präparat aber nicht genommen werden.

Braunalgen-Nahrungsergänzung	Weitere Inhaltstoffe	Tagesempfehlung	Preis pro Tagesempfehlung
Algasan V	Sojamehl, Baumwollsaamenöl	3 Kapseln	0,53 €
Kelp		2 Kapseln	0,69 €
Algen-Greens	Spirulina, Zink, Selen, Chrom, Brennnessel	3 Kapseln	0,66 €

Die Algen-Greens habe ich entwickelt. Hierbei ist der Hauptbestandteil jedoch Brennnesselextrakt (Braunalgen haben einen Anteil von 10 %). Brennnessel habe ich höher dosiert, da nach meiner Erfahrung das Ausleitungspotential der Braunalgenmischung dadurch größer wird. Zink und Chrom verringern darüber hinaus den Heißhunger.



Kaffee

Kaffee macht uns nicht nur wach und munter, sondern schützt uns gleichzeitig auch vor Krebs und Alzheimer. Mit diesen Eigenschaften hat er sich seinen Platz bei den gesündesten Lebensmitteln der Welt redlich verdient.

Für was ist Kaffee eigentlich alles gut?

Kaffee zählt zur Flüssigkeitsmenge

Jahrelang wurde Kaffee zu Unrecht nachgesagt, dass er entwässern würde. Das ist zwar bei Kaffeeneutrinkern tatsächlich der Fall, diese Wirkung verflüchtigt sich jedoch nach kurzer Zeit. Somit kann man den täglichen Kaffee, nach einer kurzen Eingewöhnungszeit, getrost zur Flüssigkeits-Tagesmenge dazurechnen.

Kaffee schützt vor Krebs, Alzheimer und Parkinson

Erst vor kurzem wurde in den USA eine neue Studie veröffentlicht, die belegt, dass Kaffee einen Schutzeffekt gegen Krebs in Brust, Blase, Niere, Darm und Leber, sowie gegen Altersdiabetes hat. Speziell für Kaffee wurde auch ein harnsäuresenkender Effekt nachgewiesen. Auch eine Anti-Alzheimer Wirkung wurde dem Kaffee bestätigt, da er hirnanregend wirkt. Mehrere Studien zeigten dass Kaffee auch vor Parkinson schützt.

Kaffee als Basenspender

Bei Urintests nach Kaffeegenuss zeigte das Indikatorpapier immer, dass vermehrt Säure enthalten ist. Daraus wurde vorschnell gefolgert, dass Kaffee eine saure Stoffwechsellage verursacht. Physiologisch ist jedoch genau das Gegenteil der Fall: durch den Kaffee-Konsum gelingt es dem Körper, vermehrt bereits vorhandene Säure auszuscheiden. Kaffee ist somit wie der grüne Tee oder wie Gemüse ein wertvoller Basenspender.

Kaffee lieber mit Koffein

Eine aktuelle niederländische Studie aus dem Jahr 2010 bestätigt Kaffeetrinkern (bei einem Genuss von 2-4 Tassen pro Tag) einen Schutz vor Herzinfarkt. Fünf Jahre davor konnte in einer groß angelegten amerikanischen Studie bereits gezeigt werden, dass koffeinhaltiger Kaffee keine negative Wirkung auf Blutdruck, Pulsfrequenz, Blutzuckerspiegel und Cholesterinwerte hatte. Dagegen stiegen bei der Gruppe, die den entkoffeinierten Kaffee

getrunken hatte, Risikofaktoren für Arteriosklerose an. Dies bedeutet, dass generell koffeinhaltiger Kaffee getrunken werden sollte. Zu viel Koffein schadet jedoch auch: es erhöht die Nervosität und bewirkt einen Kalziumverlust über den Urin. Koffeinkapseln sind abzulehnen, da hier die vielen anderen Wirkstoffe aus dem Kaffee fehlen und reine Koffeinkapseln die Insulinproduktion antreiben können.

Bei Risikofaktoren für Herzerkrankung: Kaffeefilter benutzen

Wenn Risikofaktoren für eine Herzerkrankung vorliegen, könnten Filterkaffee bzw. Kaffeepads besser sein, da sogenannte Diterpene aus dem Kaffee herausgefiltert werden. Diese Diterpene können vorgeschädigte Blutgefäße belasten. Menschen mit gesundem Herz und Blutgefäßen können auch ungefilterten, diterpenhaltigen Kaffee ohne Risiken trinken.



Zimt

Bei Zimt, denken wir sofort an leckeres Gebäck zur Weihnachtszeit. Zimt sollten wir jedoch, besonders wegen seiner gesundheitlichen Wirkung, nicht nur zur Weihnachtszeit genießen, sondern ganzjährig. Beim Zimt fördern gleich mehrere hundert Substanzen Ihre Gesundheit. Besonders hervorzuheben dabei, das Polyphenol MHCP (Methylhydroxy-Chalcone-Polymer), welches direkt an den Insulinrezeptoren wirkt und den Blutzucker senkt.

Darüberhinaus verbessert Zimt den Blutfettspiegel (Senkung der Triglycerid-, LDL-Cholesterin- und Gesamtcholesterinwerte), regt den Kreislauf an, schützt die Blutgefäße und senkt den Blutdruck und hat eine entzündungs- und schmerzsenkende Wirkung in der Arthrose- und Sportverletzungs-Therapie.

Nährstoffmedizinische Anwendung von Zimt

Um den Zimteffekt zu nutzen, sollten Sie täglich mindestens 1 Gramm Zimt zu sich nehmen. Ich empfehle täglich ½ Teelöffel Zimt aufzunehmen. Bereits nach 40 Tagen wird der positive Effekt eintreten.

In unseren Vorträgen, kommt jedes Mal der Einwand, dass vor Zimt doch gewarnt wird. Daher möchte ich Ihnen kurz erklären, warum ich dennoch Zimt empfehle.

Mit der Zimt-Warnung steht Deutschland in Europa alleine da – in den USA hat Zimt den Lebensmittelstatus GRAS (general recognized as safe = Lebensmittel ohne Verzehrsbeschränkung).

Daher sind auch die alljährlichen vorweihnachtlichen Zimt-Warnungen, der deutschen Behörde (BfR) unbegründet. Von renommierten Gesundheitspublizisten, wie z.B: von Sven-David Nothmann wird deshalb schon seit Jahren die Rücknahme dieser Forderung gefordert – bislang leider ohne Erfolg.

Warum wird eigentlich von deutschen Behörden vor Zimt gewarnt?

Im Zimt stecken Inhaltsstoffe aus der Gruppe der Cumarine. Bei Arzneimitteln wurde nachgewiesen, dass Cumarin die Leber schädigen kann. Da sich die Cumarine aus Zimt und Arzneimitteln unterscheiden, können die Nebenwirkungen der cumarinhaltigen Arzneimittel

nicht auf Zimt übertragen werden. Es gibt nicht eine Studie, die dem Zimt eine schädigende Wirkung nachgewiesen hat.

Wie viel Zimt, erlaubt mir die Behörde?

Die Obergrenze für den Zimtverzehr nach deutscher Behördenmeinung liegt pro Jahr bei ca. 600 g Zimt (ganz normaler handelsüblicher Cassia-Zimt). Ein halber Teelöffel Zimt pro Tag entspricht ungefähr 1,6 Gramm – ist also selbst nach deutscher Behördenmeinung völlig in Ordnung.

Aufgrund der wissenschaftlichen Datenlage, drängt sich die Vermutung auf, dass die Zimtwarnungen der deutschen Behörde massiv durch die deutsche Pharmedienlobby geprägt wurden. Zimt kann nämlich zum deutlichen Einsparen von blutzuckersenkenden und blutfettsenkenden Medikamenten beitragen oder diese Medikamente ganz ersetzen.