

Vitalität durch Obst und Gemüse



**Gesundheit ist die Voraussetzung für ein glückliches Leben.
Sie ist das höchste Gut des Menschen.**

Alles ist mit unserer Gesundheit gekoppelt und steht mit ihr in einem unmittelbaren Zusammenhang, die Agilität, die Dynamik, die Jugendlichkeit, die Widerstandskraft, das Durchhaltevermögen, die **Vitalität** und vieles mehr.

Dabei stellt die Ernährung eine der wichtigsten Säulen für die Gesundheit des Menschen dar. Unter Ernährung bezeichnet man die Aufnahme von Nahrungsstoffen für das Wachstum des Körpers und die Erhaltung seiner Funktionen. Dabei werden tierische und pflanzliche Stoffe aufgenommen, die zur Deckung des Energiebedarfs dienen. Die aufgenommenen Stoffe enthalten, die für den Körper wichtigen Stoffe, wie Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Mineralien, Vitamine und Spurenelemente.

Dabei stecken in Pflanzen neben Vitaminen weitere Substanzen, die vor Krankheiten schützen können. Einige der Substanzen sind die sekundären Pflanzenstoffe. Anfang der 90er Jahre des vergangenen Jahrhunderts entdeckten amerikanische Wissenschaftler, dass Menschen die regelmäßig Obst und Gemüse essen, seltener Krebs und Kreislauferkrankungen bekamen. Dabei fanden die Forscher heraus, dass es nicht nur an den darin enthaltenen Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen, Mineralien und Vitaminen, liegt, sondern vielfältig an den bisher verborgenen Kraftzentren der Pflanzen, den sekundären Pflanzenstoffen. Die sekundären Pflanzenstoffe werden als Farb-, Duft-, Geschmacks-, Boten- und Signalstoffe in den Pflanzen produziert. Diese Stoffe schützen die Pflanzen vor Schädlingen, Umwelteinflüssen usw.. Dabei liegen diese Stoffe nur in geringen Mengen vor, so dass man bis dahin ausging, dass sie für den Menschen keine Rolle spielen. Entsprechend vorliegender Forschungen ist das Gegenteil der Fall, sie sind für die Gesundheit des Menschen besonders wichtig. Sie wirken krebshemmend, senken den Cholesterinspiegel, schützen vor krankmachenden Bakterien, beugen Herzinfarkten vor, stärken das Immunsystem, wirken entzündungshemmend, normalisieren den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel und regeln die Verdauung. Sie sind also Alleskönner.

Man vermutet, dass es rund 30.000 sekundäre Pflanzenstoffe gibt, wobei heute erst ca. 10.000 davon bekannt sind. Aber nur von 9 Stoffgruppen weiß man inzwischen wie sie die Gesundheit fördern. Aber wie viel der Mensch von welcher Substanz braucht, wie sie im Einzelnen wirken, das wissen die Forscher noch längs nicht. Vermutlich entsteht die Wirkung erst durch das Zusammenwirken der verschiedenen Einzelsubstanzen.

| Sekundäre Pflanzenstoffe | Wirkstoffe | Enthalten in: |
|---------------------------------|---|--|
| Sulfide | Schwefelhaltige Wirkstoffe | Lauchgemüse wie Knoblauch, Zwiebel, Porree, Schnittlauch |
| Carotinoide | gelbe, orangenrote und rote Farbstoffe | Möhren, Paprika, Aprikosen, Tomaten, Kürbis, dunkelgrünes Gemüse |
| Enzyminhibitoren | Stoffe, die die Verbindung von Eiweiß und Stärke hemmen | Getreide, Sojabohnen, Erbsen, Linsen, Bohnen, Kartoffeln, Erdnüsse |
| Phytoöstrogene | Pflanzliche Hormone, ähnlich den weiblichen Östrogen | Sojabohnen, Getreide, Leinsamen, Erbsen, Linsen, Bohnen |
| Phytosterine | Pflanzliche Fette | Soja, Avocado, Sonnenblumenkerne, Sesam, Getreidekeimen, Nüssen, kaltgepressten Pflanzenölen |

| | | |
|----------------------|---|---|
| Polyphenole | Flavonoide, gelbe, leuchtend rote, violette und blaue Farbstoffe, Phenolsäure | Rotkohl, Radieschen, rote Zwiebeln, rote Salate, Auberginen, roten Kirschen, Äpfeln, Pflaumen, Pfirsichen, Erdbeeren, Walnüssen |
| Saponine | Bitterstoffe | Erbsen, Bohnen, Linsen, Spargel, Spinat, rote Rüben |
| Glucosinolate | schwefelhaltige Verbindungen mit scharfem Geschmack und intensivem Geruch | Kohlgemüse, Rettich, Kresse, Radieschen, Sauerkraut |
| Monoterpene | aromatische, ätherische Öle | Gewürze wie Kümmel, Anis, Fenchel, Koriander, Basilikum, Zitrusfrüchte |

Ernährungstipps:

- Viele verschiedene Obst- Gemüse- und Getreidesorten (Siehe Tabelle) essen
- Je bunter die Kost ist, desto gesünder ist sie (hier sind viele verschiedene Wirkstoffe enthalten)
- Faustregel: täglich ca. 400 g Gemüse (3 Portionen) und 250 g Obst (2 Portionen) essen
- Wenn es geht immer frisches Obst und Gemüse essen
- Pflanzliche Nahrungsmittel aus Deutschland oder der EU bevorzugen
- Essen Sie Obst und Gemüse der Saison, keine Treibhausware!
- Gehen Sie öfter mal zum Biobauern oder in einen Bioladen um dort einzukaufen
- Kaufen Sie Obst und Gemüse nicht immer im gleichen Laden, wechseln Sie die Einkaufsquellen
- Obst und Gemüse immer gut waschen und abwischen
- Wechseln Sie öfter die Speisekarte
- usw.