



*WellVille*TM

wellville.eu

**„Power durch Superfoods“
Health Guide inkl. Rezept
by carolaschoch.com**

VORWORT

Dieser **HEALTH GUIDE** begleitet dich auf diesem kulinarischen Weg als Unterstützung um köstliche, gesunde und schmackhafte Speisen zu kreieren und Superfoods gezielt einzusetzen. Die vorgestellten Rezepte und Ernährungstipps sind nur Richtlinien und Anregungen, um die eigene Kreativität zu beflügeln. Vergiss dabei keinesfalls deine Geheimzutaten: viel Liebe zum Detail, Geduld und Fingerspitzengefühl. Deine Begeisterung zum Kochen zusammen mit den Rezepten werden dich, deine Freunde und Gäste staunen lassen.

Die darin enthaltenen Rezepte sind das Ergebnis langjähriger Erfahrung, um einen zeitgemässen, unkomplizierten und gesunden Ansatz im Alltag umzusetzen.

Ich freue mich mein Wissen, das ich durch Ausbildungen und beruflichen Erfahrungen generiert haben, zu teilen. Daher bitte ich dich diesen Guide nicht zu vervielfältigen oder ohne unsere Zustimmung weiterzugeben.

Ich wünsche dir viel Freude beim Experimentieren.

CAROLA SCHOCH
carolaschoch.com



Carola Schoch
Gründerin
YourCityBootcamp.com,
WellVille Food- and Lifestyle
Magazine

RawFood Chef Certificate
Master of Kinesiology, Master
of Sportmanagement
& Technology
Bloggerin

Vorteile der Rohkost

Immer mehr Menschen weltweit finden zur Rohkost und natürlich verarbeiteten Mahlzeiten. Die Gründe dafür sind unterschiedlich und vielfältig. Zahlreiche Personen berichten, dass Sie mit Rohkost zum Beispiel:

- mehr Energie, Vitalität und allgemeines Wohlbefinden geniessen
- ein stärkeres Immunsystem haben und weniger anfällig auf Krankheiten sind
- mehr Ausgeglichenheit und weniger Stress haben
- mehr Lebensfreude verspüren und weniger deprimiert sind
- klarere Gedanken haben und sich mental weniger "benebelt" fühlen
- mehr mentale wie auch körperliche Ausdauer haben
- überflüssiges Gewicht reduzieren können
- ihre Sehkraft stärken
- ihr Aussehen verbessern (z.B. reinere Haut haben)
- weniger oder gar keine Allergien mehr haben
- chronische Krankheiten besser ertragen können oder sogar ganz davon befreit werden
- mehr Selbstsicherheit erlangen
- mehr Naturverbundenheit oder Spiritualität verspüren
- usw.

Rohkost aus wissenschaftlicher Sicht

Die Vorteile von Rohkost aus ernährungswissenschaftlicher Sicht können in folgenden Kategorien unterschieden werden:

NÄHRSTOFFERHALTUNG

In der Rohkost bleiben viele Nährstoffe besser erhalten. Das heißt, kochen mit Hitze kann einen Teil der Nährstoffe schädigen. Nicht alle sind betroffen, je nachdem wie sensibel sie bei der Verarbeitung mit Wärme sind. Hitzeempfindlich sind z.B. verschiedene Vitamine, essentielle Fettsäuren, Antioxidantien und viele sekundäre Pflanzenstoffe.

Mineralstoffe sind meistens nicht hitzeempfindlich, können aber von der Nahrung ins Kochwasser übergehen und werden somit weniger verfügbar.

SCHADSTOFFVERMEIDUNG

Wenn es darum geht schädliche Stoffe in der Ernährung zu minimieren oder ganz zu eliminieren, ist die vegane Rohkost die wohl beste Strategie dazu, denn:

- viele potentiell schädliche Nährstoffe werden gemieden oder minimiert (z.B. Trans-Fettsäuren, gesättigtes Fett, tierliches Protein, Natrium, raffinierte Kohlenhydrate).
- viele der sonst üblichen Pro-Oxidantien werden minimiert (z.B. Chemierückstände, Pestizidrückstände, schädliche Metalle, ranzige Fette und Alkohol).
- toxische Kochsubstanzen, die besonders bei hohen Temperaturen entstehen können, werden gemieden (z.B. Acrylamid, Advanced Glycation Endproducts, Heterocyclische Amine, Polycyclische Aromatische Kohlenwasserstoffe).

NÄHRSTOFFDICHTHE

Die Nährstoffdichte ist die Menge an Nährstoffen, die ein Lebensmittel pro Kalorie liefert. Je mehr Nährstoffe und weniger Kalorien ein Lebensmittel bietet, desto höher ist dessen Nährstoffdichte.

Rohkost bietet eine höhere Nährstoffdichte aus zwei verschiedenen Gründen:

- Erstens, weil wie schon erwähnt, durch das Kochen mit Hitze ein Teil der Nährstoffen reduziert wird.
- Zweitens weil durch Kochen mehr Kalorien zugänglich gemacht werden. Heutzutage herrscht, zumindest in unseren westlichen Industrienationen ein Überangebot an Nahrungsenergie. Die meisten Menschen kämpfen nicht mehr wie früher damit ausreichend, sondern weniger Kalorien zu konsumieren. Rohkost kommt dazu wie gerufen, denn sie bietet tendenziell weniger Kalorien als gekochte Nahrung, liefert jedoch gleichzeitig reichlich Nährstoffe.

WASSERHAUSHALT

Neben optimaler Nährstoffversorgung ist es für Gesundheit und Vitalität genau so wichtig stets gut hydriert zu sein. Unser Körper besteht zum grössten Teil aus Wasser, von dem wir täglich einen Teil durch Urin, Stuhl, Schweiß und Atem verlieren. Täglich ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen ist daher wichtig, um für Wasserverluste zu kompensieren. Rohkost hat im Vergleich zu Kochkost einen höheren Wassergehalt, und so werden wir durch einen höheren Konsum von Rohkost automatisch mit mehr (und zudem auch mit qualitativ-hochwertigem) Wasser versorgt.

SÄURE-BASEN-HAUSHALT

In unseren westlichen Industrienationen ist die Säurebelastung bei den meisten Menschen überdurchschnittlich hoch. Der Hauptgrund dafür liegt in unserer "Wohlstandskost", mit einem zu hohen Anteil an Fleisch, Wurstwaren und Milchprodukten. Gleichzeitig essen viele Menschen zu wenig basen-spendende Lebensmittel wie Gemüse und Früchte. Während ein gesunder Organismus die Säuren in genügendem Ausmass abpuffern und ausscheiden kann, wird eine chronische Übersäuerung mit verschiedenen Beschwerden in Zusammenhang gebracht (z.B. Müdigkeit und Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwäche, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Hautproblemen usw). Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt kann gesundheitliche Beschwerden möglicherweise vorbeugen. Jedenfalls kann der Säure-Basen- Haushalt durch entsprechende Lifestyle-Anpassungen und Ernährung im Gleichgewicht gehalten werden. Durch einen höheren Konsum von Rohkost werden automatisch mehr basen-spendende Lebensmittel konsumiert. Säurebildend sind vor allem tierliche Produkte wie Fleisch, Wurstwaren, Milchprodukte und Eier, aber auch Getreide und dessen Produkte. Einen basischen Effekt hingegen haben hauptsächlich frisches Gemüse und Obst.

VERDAUUNG, ASSIMILIERUNG UND ELIMINIERUNG

Eine optimal funktionierende Verdauung ist äusserst wichtig für eine gute Gesundheit. Dies bedeutet in der Lage zu sein, konsumierte Nahrung aufzuschliessen, Nährstoffe aufzunehmen und schliesslich auch Abfallprodukte auszuscheiden. Eine gesunde Ernährung reich an Rohkost kann alle drei dieser Aspekte fördern. Jedoch nicht unbedingt aus dem Grund, der früher von vielen Leuten als Hauptvorteil von Rohkost gesehen wurde: nämlich den Enzymen in der Rohkost, sondern vielmehr durch eine Kombination der bisher aufgezählten Vorteilen. Also durch den erhöhten Konsum von natürlichen und für unseren Körper optimal angepassten Lebensmitteln, die reichlich Nährstoffe, wenig Schadstoffe, ausreichend Ballaststoffe und Wasser enthalten, und auch für unsere gute Darmflora förderlich sind.

Superfoods

WARUM HEISST SUPERFOOD UND WIE WIRKT ES?

Der Begriff „Superfoods“ wurde von dem amerikanischen Rohkost- und Ernährungsspezialisten David Wolfe geprägt und bezeichnet Lebensmittel, die aufgrund ihres außergewöhnlichen Nährstoffspektrums und ihrer teils medizinisch wirksamen Inhaltsstoffe weder ausschließlich als Lebensmittel noch als Heilmittel bezeichnet werden können. Superfoods enthalten Elemente von beiden, denn sie sind Nahrung und Heilmittel zugleich.

Superfoods stammen nicht aus dem Labor und sind keine hochgezüchteten Hybridpflanzen, sondern vollwertige, ursprüngliche Lebensmittel mit besonders hoch konzentrierten Nährstoffen – weshalb man sie auch als „natürliche Nahrungsergänzungsmittel“ bezeichnet könnte.

Es erklärt sich sehr gut mit dem Spruch von Hippokrates: „Lass deine Nahrung Medizin sein - und deine Medizin Nahrung.“ Generell enthalten sie eine überdurchschnittlich hohe Konzentration an wertvollen Vitalstoffen, die gegen Zellalterung wirken, das Immunsystem stärken, für bessere Energie-Level sorgen oder die Entgiftung fördern. Sie unterstützen Wohlbefinden und Vitalität und ihnen wird nachgesagt, sogar bei der Heilung von Krankheiten zu helfen.

Der Begriff „Super Food“ ist nicht eindeutig definiert, jedoch haben sie grundsätzlich folgende Eigenschaften:

- vollwertig
- roh - also nicht über 42 Grad Celsius erhitzt, und somit noch alle Lebenskräfte, Enzyme und die synergetischen Effekte all seiner pflanzlichen Komponenten enthalten,
- einfach zu verdauen,
- außergewöhnlich nahrhaft,
- überproportional viele Nährstoffe und heilende Eigenschaften,
- reich an: Vitaminen, Mineralien, Proteinen und Fettsäuren, Antioxidantien und Phytochemikalien (sekundäre Pflanzenstoffe), die den Körper und das Immunsystem stärken,
- den Körper dabei unterstützten, Krankheiten und frühzeitiger Alterung vorzubeugen,
- eine gesunde Verdauung fördern und eine gesunde Darmflora herstellen.

SIND SUPERFOODS WIRKLICH NOTWENDIG FÜR UNS ODER IST ES VOR ALLEM EIN SUPERHYPE?

Wir werden wie nie zuvor mit Umweltgiften in der Luft, dem Wasser, unserer Kleidung und unserer Nahrung bombardiert. In Zeiten der Superlativen, in denen die Umweltverschmutzung nie geahnte Ausmaße angenommen hat und der moderne Mensch wie nie zuvor mit Überforderung, Zeitmangel, Multitasking und Stress umgehen muss, brauchen wir auch eine Ernährung der Superlative – mit soviel Nährstoffen wie wir bekommen können, um diesen Belastungen mit Kraft, Energie und Vitalität entgegentreten zu können.

Anstatt zu künstlichen, in Laboren hergestellten Nahrungsmittelergänzungen zu greifen, verstehen immer mehr Menschen, dass es sinnvoller ist die Lebensweise grundlegend zu verbessern und auf ursprüngliche, lebendige Nahrung und Superfoods zurückzugreifen. Superfoods haben in ihren Ursprungsländern eine lange Tradition als Nahrungs- und Heilmittel und haben sich somit über Jahrhunderte oder sogar Jahrtausende

Nahezu alle Krankheiten gehen stets mit einem übermässigen oxidativen Stress einher, mit chronischen Entzündungsprozessen sowie mit verminderten körpereigenen Entgiftungs- und Ausleitungsfähigkeiten.

Superfoods wirken entzündungshemmend, antioxidativ und aktivierend auf die Funktion der Ausleitungs- und Entgiftungsorgane. Es gibt daher bei Krankheit nichts Besseres als eine gesunde Ernährung aus vielen unterschiedlichen Superfoods, die sich gegenseitig in ihren Wirkungen unterstützen und häufig sogar verstärken (z. B. Brokkoli und Brokkolisprossen oder Granatäpfel und Datteln).

Diese Eigenschaften wirken sich positiv auf den Körper aus, wie bei der Heilung von entzündlichen Prozessen im Körper, Gesundheitsvorsorge, Entgiftung, gegen Müdigkeit, Hormonbalance, Libido, Widerstandskraft, Klarheit, gegen Hautprobleme, Unterstützung bei Gewichtsreduktion und vielem mehr.

Es ist ein Hype geworden, der jedoch positiv ist - es handelt sich bei den Superfoods um Nahrungsmittel, Heilpflanzen und – kräuter, die über die Jahrzehnte der Industrialisierung der Nahrungsmittel in Vergessenheit geraten sind. Oft sind es noch "Omas traditionelle Hausrezepte und Kräuterkunde" für gewisses Leiden, die nun wiederbelebt werden.

„Nahezu jeder, der mit der modernen europäischen Ernährungsweise aufgewachsen ist, hat im Laufe seines Lebens mineralarme Nahrung, mit Pestiziden besprühtes Obst und Gemüse, mit Antibiotika behandeltes Fleisch, hormonell veränderte Milchprodukte, raffinierten Zucker, raffiniertes Mehl und raffiniertes Salz zu sich genommen.

In manchen Fällen sind die Gifte in der Nahrung so überwältigend, dass ein metabolisches Syndrom auslöst wird – das „Syndrom X“. Syndrom X bezeichnet die Unfähigkeit, Gewicht zu verlieren, begleitet von einem funktionsgestörtem Immunsystem und niedrigem Energielevel. Der Konsum von roher und lebendiger Nahrung, Superfoods und Superherbs kann die Betroffenen aus dem Griff des Syndrom X befreien und dabei helfen, überschüssiges Gewicht zu verlieren und einen idealen Gesundheitszustand wiederherzustellen.“

David Wolfe, „Superfoods – The Food and Medicine of the Future“

GIBT ES AUCH EINHEIMISCHE SUPERFOODS?

Ja, es gibt viele heimische Kräuter, Gemüse- und Obstsorten und Pflanzen deren ausserordentliche Wirkung in Vergessenheit geraten sind. Es ist nicht wichtig Superfoods aus den Amazonas nach Europa zu karren auch, wenn sie eine tolle Wirkung haben. Heimische Kräuter, Beeren, Pflanzen, Pilze, Wurzeln uvm. sind optimale Superfoods und können Großteils ohne Bedenken konsumiert werden. Es ist ratsam mit den Saisonen zu leben um einen max. Nährstoffgehalt aufzunehmen, sowie auf den biologischen Anbau und die Verarbeitung zu achten.

Ich organisiere mit WellVille Veranstaltungen, wie Kochworkshop, Vorträge, Detoxreisen etc., damit das Wissen vermittelt wird und viele Menschen inspiriert werden.

WIE NIMMT MAN SUPERFOOD AM BESTEN ZU SICH?

Je nach Superfood und Geschmack gibt es verschiedene Möglichkeiten. Sie sollten auf jeden Fall nicht erhitzt werden. Superfoods wie Kakao, Kurkuma oder Matcha eignen sich sehr gut mit Nuss- und Getreidemilch oder in einem Joghurt. Die grünen Superfoods wie Chlorella, Brennnesseln, Spinat, Brokkoli sind für die Entgiftung des Körpers und passen sehr gut in grüne Smoothies. Wenn man eher etwas proteinhaltiges möchte, eignet sich der Einsatz von natürlichen Proteinträgern wie Hanfsamen, Spirulina, Chia, Nüssen etc.

Man kann sie aber auch zum backen verwenden (am besten trocknen wie Kräckers), für Puddings, zum Bestreuen von Nachspeisen und Salaten, sowie Suppen. Es gibt viele Anwendungsbereiche. Ich bieten dazu regelmässig Kochworkshops an und Rezepte auf wellville.eu.

IST DIE WIRKUNG VON SUPERFOOD BEWIESEN?

Inzwischen vergeht kein Tag, an dem nicht Studien (zur überwältigend heilenden und regulierenden Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen veröffentlicht werden - jedoch ist man oft skeptisch von den vielen unterschiedlichen Pro und Contras der Superfoods, da sie auch derzeit mit einem Modetrend einhergehen und oft fälschlich zu Marketingzwecke eingesetzt werden.

Ob gegen Alzheimer, Diabetes, Herzschäden, Übergewicht oder Krebs, ob zur Senkung des Cholesterinspiegels, zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung der Spermienqualität oder Stärkung des Immunsystems – sekundäre Pflanzenstoffe sind hier die Aktivisten! Und sekundäre Pflanzenstoffe sind jene Stoffe, die man ganz besonders hochkonzentriert in Superfoods findet.

Sekundäre Pflanzenstoffe sorgen (natürlich gemeinsam mit anderen Vitalstoffen) für Fitness, Power, Attraktivität und – wenn erforderlich – auch für Heilung.

Viele, wie bereits erwähnt, haben lange traditionelle Anwendung in der heimischen Naturheilkunde, aber auch in der indischen und chinesischen Medizin und Langzeiterfahrungen zeigen ebenso die positiven Resultate auf.

WIE KANN MAN ALS NEULING RICHTIG STARTEN, DAMIT MAN NICHT DAS GANZE LEBEN UMSTELLEN MUSS?

WellVille wurde genau deshalb gegründet, um auch Menschen einen leichteren Einstieg in eine gesunde und natürliche Ernährung zu bieten. Zusätzlich unterstützten wir mit vielen Informationen rund um einen gesunden Lifestyle. Wir, die Autoren von WellVille, lieben gesunde, gute Ernährung, experimentieren gerne mit naturbelassenen Lebensmitteln und analysieren die daraus entstehenden gesundheitlichen Aspekte. Aus dieser Idee heraus haben wir die Plattform WellVille gegründet.

Wir wollen persönlich und authentisch Menschen über die Integration natürlicher Nahrungsmittel, Kosmetik etc. in ihren Alltag beraten und das im Rahmen eines modernen Lifestyles.

Unser Ziel ist es Menschen im Bereich der Ernährung einen Mehrwert aufzuzeigen, der Freude bereitet, weil er eine Veränderung im Leben bewusst macht. Wir persönlich leben das Tag für Tag.

Insbesondere die gesundheitlichen Aspekte weiterzugeben und dabei authentisch zu bleiben, liegt uns ganz besonders am Herzen. Wir empfehlen nur diejenigen Nahrungsmittel, die wir selbst getestet haben und hinter denen wir stehen können – ein Rezept, das sich bis dato mehr als bewährt ha

Rezepte

GLADIATOR AVOCADO DIP

ZUTATEN

- 1 reife Avocado
- 2 Stiele Koriandergrün oder Basilikum
- 1 Tomate
- 250g Cashewcreme oder Soyana Auftrich
- 3 EL Orangensaft
- 2 EL Nussmus
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- Optional 2 TL Ahornsirup oder Kokosblütensirup
- 1 EL Spirulina, Chlorella oder Kelp Pulver

ZUBEREITUNG

1. Avocado längs halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Korianderblättchen abzupfen und grob schneiden.
3. Tomate vierteln, entkernen und klein schneiden.
4. Avocado mit Quark, Koriander, Tomaten, Orangensaft, Superfoods und Nussmus mischen, mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken.
5. Schmeckt toll zu Gemüsesticks oder Rohkostkräcker.

SUPERFOOD TIPP: DEINE NATÜRLICHE PROTEINZUFUHR

Gladiatoren waren die Hochleistungssportler der Römer. Viele Studien und archäologische Befunde bestätigen die Annahme. Gladiatoren waren keine fleischiessenden Muskelpakete, sondern ihre Kraft und Ausdauer kam von der damals heimischen Pflanzenwelt in Form von reichhaltigen Proteinen.

Spirulina gehört zu einer der proteinreichsten Nahrungsmittel auf der Erde. Es unterstützt den Muskelaufbau und hilft bei der Bildung von gesundem Gewebe. In Kombination mit Chlorella und Kelp wird der Körper von freien Radikalen geschützt und trägt deshalb zu mehr Stressresistenz und stabilerer Psyche bei. Sportler nutzen Maca, Hanfsamen, Lein- und Chiasamen zur Leistungssteigerung und zur Regeneration der Nebennieren und für die optimale Bereitstellung von Omega 3-6- und 9 Fettsäuren.

SUPERFOODS DIE DIE PROTEINZUFUHR UNTERSTÜTZEN:

Spirulina Powder, Camu Camu, Maca, Chlorella, Kelp, Leinsamen, Chia Protein, Hanf-Protein

REFUEL ROTE BEETE & AVOCADO SUPPE MIT CASHEW-CREME

ZUTATEN

- 1/2 Avocado
- 1 geschälte rote Beete
- 1 EL Tamari
- 1 EL Miso
- 1 geschälte Knoblauchzehe
- 1 EL frischer Ingwerwurzel
- ca. 300 ml warmes Wasser
- 3 Pilze
- Prise Salz & Pfeffer
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 1 EL Maca
- 1-2 EL Leinöl

ZUTATEN CASHEW-CREME:

- 1/4 Cup eingeweichte Cashewkerne, die mit Wasser bedeckt sind
- Prise Zimt und Salz

ZUBEREITUNG:

1. Suppe: mixe alles zusammen in deinem Hochleistungsmixer bis es eine glatte Masse ergibt. Schmecke die Mischung ab. Fülle alles in Schüsseln und stelle diese beiseite.
2. Cashew-Creme: Mixe die Cashewkerne mit dem Wasser, Salz und Zimt bis es eine cremige Masse ergibt. Gebe ein wenig mehr Wasser hinzu falls du es nicht so dick magst.
3. Dekoriere die Suppe am Ende mit frischen Kräutern, Kernen oder kleingehackten Samen und Nüssen und gib erst am Ende das Leinöl dazu.

SUPERFOOD TIPP: DEIN NATÜRLICHER WEG DER REGENERATION

Nach intensiven Ausdauereinheiten ist eine schnelle Regeneration durch gesunde Fettanteile in der Nahrung möglich. Am besten eignet sich dafür ein hoher Anteil von mehrfach ungesättigten Fettsäuren, da sie zum Auffüllen der Fettspeicher benötigt werden. Für eine gute Regeneration ist es ebenso wichtig sich vor freien Radikalen zu schützen d.h. Zellen vor schädigenden Stoffen zu bewahren, die bei sportlicher Betätigung im Ermüdungsprozess entstehen und eine schnelle Regeneration verhindern.

SUPERFOODS DIE DIE REGENERATION UNTERSTÜTZEN:

Goji Berry Pulver, Camu Camu, Chlorella, Noni, Acai, Maca, Rote Beete, Leinsamen, Chia-Protein oder Mandel-Protein, Hanf-Protein

RED ROCKET CAROT KICK

ZUTATEN

- 1 EL Zitronensaft
- 2 große Möhren
- 2 säuerliche Äpfel (z.B. Elstar)
- ¼ – ½ Rote Beete
- 200 ml Nuss- oder Kokosmilch
- 1 TL Acerola
- 1 TL Guarana
- 1 TL Ginseng
- 2 cl WellVille Recovery Elexier
- Optional: 1 TL Honig, Kokosblütensirup oder Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Möhren, Äpfel und Rote Beete im Juicer entsaften und Zitronensaft und optional Süßungsmittel unterrühren.
2. Superfoods, Recovery Elexier und optional Süßungsmittel beimengen und mit gut gekühlter Nuss- oder Kokosmilch mischen.

SUPERFOOD TIPP: DEIN NATÜRLICHER WEG ZUR GESTEIGERTEN POWER

Bei einem guten Ausdauer und Krafttraining entwickelt man die Fähigkeit, sportliche Belastungen über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten, ohne dabei geistig oder körperlich zu ermüden. Ausdauer bedeutet außerdem, sich nach hohen Belastungen schnellstmöglich erholen zu können. Dazu braucht es auch den richtigen Treibstoff mit einem hohen Nährwertprofil, denn das Herz-Kreislauf-System wird beim Ausdauersport stark beansprucht.

Als energetische Nährstoffe nehmen Kohlenhydrate im Ausdauersport einen hohen Stellenwert ein, da sie die schnellsten Energielieferanten sind. Jedoch ist es bei der Auswahl der Kohlenhydrate wichtig solche auszuwählen, die den Körper mehr als nur bloße Energie in Form von einfachen Zuckern geben. Denn viele Sportler unterschätzen immer noch den Faktor der Ernährung für die Ausdauer. Nur durch die Versorgung mit genügend Nährstoffen, einer ausreichenden Regeneration und regelmäßigem Training kann die Ausdauer effektiv gesteigert werden.

SUPERFOODS DIE DIE AUSDAUER UND REGENERATION UNTERSTÜTZEN:

Rote Beete, Cranberry, Guarana, Mesquite, Mucuna, Acerola, Ginseng

GEISHA SCHÖNHITSELEXIER

ZUTATEN

- 0,5 TL Matcha
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 2 EL Mandelmus
- 150ml Wasser
- 50ml Nuss- oder Kokosmilch
- 1 TL Aloe Vera
- 1 TL Moringa
- 1 TL Traubenkernmehl

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer geben und gut mixen. Frisch trinken, dann ist die Konsistenz schön cremig und schaumig.

SUPERFOOD TIPP: DEIN NATÜRLICHER WEG FÜR SCHÖNE HAUT, HAARE UND NÄGEL

Die Haut ist unser Aushängeschild – Mit diesem Marktsegment rund um die Schönheit wird in der Kosmetikindustrie so richtig viel Geld gemacht, mit vielen falschen Aussagen, Chemie und hohen Kosten – ohne, dass die Wundersalben ihre Versprechungen halten. Im Gegenteil – oft sind sie noch gesundheitsschädlich. Wir vergessen, dass es seit vielen hundert Jahren gute, natürliche und bewährte Hausmitteln gibt, die die Haut von Innen und von Aussen pflegen.

Japanische Frauen sind für ihre makellose, reine Haut bekannt, die ihren porzellanartigen Teint unterstreicht. Sie pflegen ihre Haut und Haare seit Jahrhunderten mit besonderen, aus der Natur gewonnenen Produkten. Diese enthalten eine Fülle an Omega 3 Fettsäuren und gesundheitsfördernde Anti-Aging-Moleküle, Vitamine und Mineralstoffe, die besonders das Aussehen fördern.

SUPERFOODS DIE EIN STRAHLENDES AUSSEHEN UNTERSTÜTZEN:

Moringa, Aloe Vera, Camu Camu, Traubenkernmehl, Aronia, Vanille

SHAPE SHIFTER BREAKFAST PUDDING GRUNDREZEPT

ZUTATEN

- 1 Tasse Kaki (oder anderes Obst)
- 1 Handvoll eingeweichte Cashews
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Baobab
- 1 EL Kakao
- 1 TL Aloe Vera
- 1 TL Matcha
- 1 EL Chiasamen, geschälte Hanfsamen oder Leinsamen

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer pürieren ausser Chiasamen. In eine Schüssel umfüllen und Samen einrühren. 10min aufquellen lassen und geniessen.

SUPERFOOD TIPP: DEIN NATÜRLICHER WEG DEN STOFFWECHSEL UND DIE FETTVERBRENNUNG ANZUREGEN

Wir möchten alle gerne einen perfekt funktionierenden Stoffwechsel, weil wir uns vorstellen dass sich damit die kleinen Sünden nicht so schnell ansetzen und damit die Gifte und Schlacken in Windeseile aus dem Körper geschafft werden. Ein Power Stoffwechsel ist jedoch nur möglich mit der richtigen Ernährung in Kombination mit sportlicher Tätigkeit und Bewegung.

SUPERFOODS DIE STOFFWECHSEL-ANREGUNG UNTERSTÜTZEN:

Maqui, Kelp, Chia, Baobab, Guarana, Goji, Lakritze

SUPERFOOD TIPP: APPETITHEMMER

Kennst du das? Du bist im Stress und du isst schnell etwas unterwegs und kurz danach ein Anfall von Heißhunger. Woran liegt das?

Es ist sehr einfach zu erklären, denn unser Appetit wird auf physischer und psychischer Ebene bestimmt. Wenn wir ein leckeres Gericht sehen oder etwas gut riecht, werden verschiedene unwillkürliche Prozesse im Körper angeregt. Die Speicheldrüsen beginnen mehr Flüssigkeit abzusondern, Hormone werden freigesetzt und der Appetit gesteigert.

Dazu kommt noch, dass unser Körper oft nicht mit den notwendigen Nährstoffen versorgt ist und diese Mangelercheinungen drücken sich häufig dann in Heißhunger Attacken aus und dies sind, wenn wir es nicht anders gelernt haben, meistens die Lebensmittel die wir eher meiden sollten.

Matcha, Kakao, Baobab und Leinsamen sind optimale Appetithemmer und die anderen Zutaten unseres Mixes wirken sättigend und stoffwechsellanregend. Spinat und Aloe Vera unterstützen die Entgiftung.

SUPERFOODS DIE UNTERSTÜTZEN DEN APPETIT ZU ZÜGELN:

Aloe Vera, Matcha, Kakao, Zimt, Spinat, Acerola, Baobab, Leinsamen

GRÜNER BEEREN SMOOTHIE

ZUTATEN

- ¼ Brokkoli
- ½ Avocado
- ¼ Fenchel
- 1 handvoll Spinat
- 1 handvoll Erdbeeren
- 1 handvoll Heidelbeeren
- 1 Tasse Kokoswasser oder Nussmilch
- etwas Zimt
- 1 TL Chlorella
- 1 TL Reishi, Ashagandha oder Chaga
- 1 Apfel
- 1 Tasse Wasser (je nach Wunsch der Konsistenz mehr oder weniger Wasser)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer und so lange pürieren bis alles cremig ist

SUPERFOOD TIPP: DEIN NATÜRLICHER WEG UM GIFTSTOFFEN ABZUBAUEN

Reishi, Ashagandha, und Chaga sind Kräuter und Pilze die traditionell im asiatischen Raum medizinische Anwendung finden. Sie unterstützen bei regelmässiger Einnahme dabei den Körper zu entgiften, die sportliche Ausdauer und Kraft zu steigern, die Gehirnfunktion und Hormonproduktion anzuregen und die Libido zu steigern.

Es gibt mehr als 5000 Kräuter wobei 100 davon als Tonikum eingestuft werden. Sie liefern einzigartige Phyto-Nährstoffe, die in unseren gängigen Lebensmitteln nicht bereitgestellt werden können und haben somit das höchste Potential uns vor schädlichen Umwelteinflüssen und unser Immunsystem zu schützen.

Chlorella hilft der Leber bei ihrer Arbeit. Das reichlich enthaltene Chlorophyll pusht zudem den Stoffwechsel und reinigt das Blut. Es ist DAS Superfood der Entgiftung und Ausleitung von Schwermetallen.

SUPERFOODS DIE DEN DETOX PROZESS UNTERSTÜTZEN:

Chlorella, Reishi, Ashagandha. Chaga. MSM, Tripala, Zeolith/Bentonit

INSULIN CONTROL HEIDELBEER SMOOTHIE

ZUTATEN

- 1 EL kaltgepresstes Bio-Leinöl
- 1 Cup gefrorene ungesüßte Blaubeeren
- 3/4 Cup Nussmilch
- 1/4 Cup Kokosjoghurt, Kokosfleisch oder 2 EL Kokosraspeln
- 1 TL Gerstengras oder Brennessel-Pulver
- 1 EL geschälte Hanfsamen
- 1 Prise Zimt
- Optional etwas Chili

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer so lange pürieren bis alles cremig ist

SUPERFOOD TIPP: DEIN NATÜRLICHER WEG UM DEN DER BLUTZUCKERSPIEGEL ZU SENKEN

Menschen mit Diabetes haben Probleme mit dem Blutzuckerspiegel. Nach dem Essen wird die Nahrung in Glukose abgebaut, ein Zucker, der von Ihrem Blut zu den Zellen im ganzen Körper für Energie durchgeführt wird. Um den zu hohen Blutzuckerspiegel entgegenzuwirken, wird das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse ausgestoßen, welches dem Körper signalisiert, das überschüssige Blutzucker in Fett zu konvertieren - und damit den Blutzucker wieder auf ein normales Niveau zu senken. Wenn dies laufend aus den rudern läuft entsteht Bauchfett und das ist der Vorbote vieler Krankheiten unter anderem Diabetes.

SUPERFOODS DIE DIE INSULINREGULIERUNG UNTERSTÜTZEN:

Maca, Gerstengras, Aronia, Brennessel, geschälte Hanfsamen, Chilischote, Zimt

5 ELEMENTE BELLYWELL QUINOA BREI

ZUTATEN

- 1 Tasse Beeren
- 1 Tasse Quinoa
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Salz
- 1 EL Walnüsse, gehackt
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Nuss- oder Getreidemilch
- ½ TL Zimt
- 1 TL Baobab
- 1 TL Aroniapulver oder ganze getrocknete Beeren
- 1 Stück Zitrone (Saft)
- Optional: 2 EL Kokosblüten- oder Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Zuerst Quinoa ca. 2 Tage keimen lassen oder bei geringer Hitze ca. 15 Minuten mit dem Wasser und der Nussmilch köcheln lassen.
2. Süssungsmittel, Zitronensaft, Walnüsse, Ingwer, Salz, Zimt und Kardamom hinzufügen und weitere 10 Minuten quellen lassen.
3. Da viele Superfoods hitzeempfindlich sind, diese erst am Ende beimengen.
4. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Getreidemilch hinzugeben.
5. Kurz vor dem Servieren Beeren hinzugeben und vorsichtig unterheben.

SUPERFOOD TIPP: DEIN NATÜRLICHER WEG DEINEN MAGEN UND VERDAUUNG IN TAKT ZU HALTEN

Magen- und Verdauungsbeschwerden sind die häufigsten Zivilisationskrankheiten, da sie in Verbindung stehen mit einem hektischen Alltag, industrieller Nahrung, wenig Bewegung und einer dadurch permanenten Überforderung des Verdauungstraktes.

Einer der grössten Einflussfaktoren ist jedoch die Ernährung. Der Magen kommt als eines der ersten Organe mit unserer Nahrung in Kontakt. Wenn die Lebensmittel jedoch für einen langen Zeitraum stark verarbeitet sind, mit reichlich synthetischen Lebensmittelzusätzen und kaum Mineralien und Vitalstoffe enthalten, kann die Magenschleimhaut erkranken und zu Magenentzündungen und Verdauungsproblemen führen.

Hier gilt es die Magensäure wieder in das Gleichgewicht zu bringen und die Reizungen und Irritationen zu lindern.

SUPERFOODS DIE DIE MAGEN- UND DARMGESUNDHEIT UNTERSTÜTZEN:

Baobab, Aronia, Ingwer, Moringa, Rote Bete

SAUERKRAUT SALAT

ZUTATEN

- ½ Beutel rohes, aber am besten selbstgemachtes Bio-Sauerkraut
- 3-4 Bio-Karotten
- 4 EL rohes Mandelmus
- wenig Zitronensaft
- 1 TL Brokkolipulver
- 1 TL Traubenkernpulver
- Himalaya-Salz und Pfeffer zum abschmecken
- Ev wenig Gurke zur Dekoration

ZUBEREITUNG

1. Sauerkraut klein schneiden.
2. Karotten fein reiben und zum Sauerkraut geben
3. Das Mandelmus, Superfoods und den Zitronensaft miteinander vermengen, direkt in den Salat unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach belieben kann auch etwas Curcuma und Cumin beimischen.
4. Feine Gurkenrondellen können eine schöne Dekoration sein

SUPERFOOD TIPP: DEIN NATÜRLICHER WEG FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Das Immunsystem vollbringt laufend Wunder und schützt uns vor Umwelteinflüssen, Allergien, Bakterien, etc. solange es mit den richtigen Kraftquellen gestärkt wird.

Die richtigen Voraussetzungen um es laufend in Takt zu halten, sind ausreichend Schlaf und Ruhephasen, Bewegung und eine abwechslungs- und vitalstoffreiche Ernährung.

Viele Stoffe werden im Körper nicht selbst hergestellt und müssen daher durch unsere Ernährung aufgenommen werden.

SUPERFOODS DIE HELFEN DEIN IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN:

Ingwer, Kakao, Brokkoli Pulver, Matcha, Aronia Pulver, Acerola, Curcuma, Traubenkernpulver

ENERGY LOVE BALLS

ZUTATEN

- 8-10 Medjool oder andere Datteln
- 75g Nüsse (kann auch ein Mix sein)
- 2 EL Chiasamen
- 1 EL Lucuma
- 1 EL Kakao
- 1 gute Prise Muskatnuss
- 1 EL Maca
- Vanille Pulver
- Etwas Zimt

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in Küchenmaschine klein hacken und dann zu einer Masse kneten und zu Kugeln formen.
2. Optional in Samen, Kokosraspeln, getrockneten Rosenblättern, Spirulina, Maca, gehackte Kürbis- oder Sonnenblumenkerne etc. wälzen.
3. Im Kühlschrank ca. 1h ziehen lassen und dort auch aufbewahren.

SUPERFOOD TIPP: UNTERSTÜTZT DEINE LIBIDO UND HORMONAUSGLEICH

Die Libido und Freude an der Sexualität ist ein guter Indikator für die Gesundheit und eine Reflektor für den gesamten Hormonhaushalt. Hormone sind die Master der Stimmung und des eigenen Bewusstsein. Und dies geht nicht nur über die Balance der bekannten Östrogen- und Testosteronspiegel aus. Es gibt hundert bekannte Hormone die eine entscheidende Rolle in der Gesundheit und Wohlbefinden spielen. Aber trotz eines sehr komplexen Systems kann man die Libido als Maßstab heranziehen.

Wenn dieser Sexualtrieb gesenkt ist, kann sehr oft ein Hormonausgleich mit Kräutern und natürlichen Lebensmittel in Kombination mit Ruhe, bewusstem Lebensstil und Bewegung wieder das gesamte System anregen. Auch unterstützt körperliche Nähe den Ausstoss von Oxytocin – auch Kuschelhormon genannt, die das Wohlbefinden im Körper anregt.

SUPERFOODS DIE DAS ENDOKRINE SYSTEM UNTERSTÜTZEN UND DIE SEXUALENERGIE ANREGEN:

Kakao, Kürbiskerne, Muskatnuss, Sonnenblumenkerne, Maca, Gojibeeren,

CASHEW WAKE UP DRINK

ZUTATEN

- 1/4l Nuss- oder Getreidemilch
- 1-2 EL Rohkakao
- ½ TL Guarana
- ¼ TL Zimt und Kardamon
- eine Prise Nelkenpulver
- Optional: Süssungsmittel, Rum, Banane

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
2. Eventuell mit Wasser oder Nussmilch noch etwas verdünnen.

SUPERFOOD TIPP: DIE KAKAOHALTIGE ALTERNATIVE ZU KAFFEE

Rohkakao ist die beste Medizin und mit den roten Früchten der Guarana Pflanze steckt auch jede Menge Koffein im Wake up Drink. Damit besitzt er eine ähnlich stimulierende Wirkung wie herkömmlicher Kaffee – mit dem Unterschied, dass das enthaltene Koffein erst nach und nach freigesetzt wird. Somit hält die Wirkung über mehrere Stunden an. Kakao, Guarana und die übrigen Zutaten sind zusätzlich noch Appetithemmer und so ist man auch vor Heißhunger Attacken geschützt, die vom herkömmlicher Kaffee oft ausgelöst werden.

SUPERFOODS DIE DEN ENERGIEBEDARF UNTERSTÜTZEN:

Rohkakao, Stevia, Guarana, Zimt, Kardamon, Nelkenpulver

HANFPROTEIN ROOIBOS SMOOTHIE

ZUTATEN

- 1 grosse gefrorene Banane
- 1 TL Hanfprotein
- ½ Tasse Nuss- oder Kokosmilch (am besten selbst gemacht dem mit Wellville Nussmilch Beutel)
- 1 TL Rooibos Smoothiepulver
- 1 TL Kokos- oder Nussmus

Alternative: Im Falle ein Rooibos Smoothipulver ist nicht erhältlich. Kann man den Smoothie auch mit ¼l Rooibos Tee und ¼l Nuss- oder Kokosmilch zubereiten.

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten vermengen und im Hochleistungsmixer fein pürieren.

SUPERFOOD MIT VIELEN ANTIOXIDANTIEN

Rooibos ist Südafrikas beliebtestes Getränk das in vielen köstlichen Zubereitungsarten zu jeder Tageszeit genossen wird.

Mit dem Rooibos SmoothiePulver, das zu 100% aus Premium Rooibos besteht, werden die Inhaltsstoffe nicht wie beim Teeaufguss extrahiert sondern, das gesamte Spektrum an wertvollen Substanzen der Rooibos-Pflanze aufgenommen.

Gesundheit muss nicht von einer bitteren Tablette kommen, die vom Arzt verschrieben wird.

Rooibos-Tee enthält bereits in seiner ursprünglichen Form Phenole, Flavonoide, Mineralien und Vitamin C, jedoch kein Koffein und wenig Gerbstoffe. Das macht Rooibos-Tee zum idealen Getränk für einen gesunden Lebensstil und auch für die Flüssigkeitszufuhr beim Sport.

ERKLÄRUNG SUPERFOODS

ACAI:

Reich an Antioxidantien, Ballaststoffen und gesunden Fettsäuren, schützen das Herz-Kreislauf-System, stärken das Immunsystem, vitalisieren und können den Alterungsprozess verlangsamen, können zu hohen Blutfettwerten senken und die Aufnahme von zu viel Cholesterin aus der Nahrung im Darm blockieren.

ACEROLA

Starke antioxidative Wirkung, sehr reich an bioverfügbarem Vitamin C, schützt die Zellen, stärkt das Immunsystem, vitalisiert und kann den Alterungsprozess verlangsamen, kann bei Krampfadern und Venenentzündungen helfen und das Hungergefühl verringern.

AFA-Algen

Bringen die „kleinen grauen Zellen“ in Schwung, hoher Gehalt an leicht verdaulichem Protein, wirken entgiftend, reich an Chlorophyll, Vit B12, Enzymen und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, sorgen für eine gesunde Darmflora

Aloe vera

Durchfeuchtet und verschönt die Haut, heilt Wunden und Verbrennungen, wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze, stärkt die kleinsten Blutgefäße (Kapillaren) als wichtige „Strassen“ im Körper für die Versorgung der Körperzellen mit lebensnotwendigen Stoffen, erhöht den Zellerneuerungs-Rhythmus und die Regenerationskraft

Aronia Pulver:

Diese Beere als zuckerarmes Lebensmittel in getrockneter Form oder als Saft wirkt blutzuckerregulierend und kann langfristig den Blutzucker stabilisieren. Anthocyane, der in den Aroniabeeren enthaltene Stoff hat allgemein cholesterinregulierende Eigenschaften und bewirken einen Abbau von Cholesterinablagerungen in Gefäßinnenwänden. Die kleinen dunklen Beeren werden aus diesem Grund auch oft „Venenputzer“ bezeichnet. Auch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt durch Einsatz von Anthocyanen.

ASHAGANDHA:

Es gilt als eines der wirksamsten Kräuter in der ayurvedischen Medizin. Es zeigt eine starke adaptogenen Eigenschaft, die den Körper unterstützt mit Stress umzugehen, ihn stärken und regeneriert. Es hilft bei der Linderung von Kapha und Vata Dosha dominanten Symptome aufgrund seiner heißen Potenz. Ashagandha ist bekannt für seine Leistung auf das Nervensystem und die Gesundheit des Gehirns, sowie Kraft, Energie und Ausdauer zu unterstützen. Es hilft auch, den Körper vor Strahlung zu schützen und die Schilddrüse unterstützen.

BAOBAB:

Der mächtige Affenbrotbaum aus Afrika ist ein echtes Superfoods, reich an Vitamin C, Eisen, antioxidativ wirksamen Polyphenolen und vielen weiteren Vitalstoffen. Die Einnahme des Baobab-Pulvers präbiotisch wirkt und somit Darmbeschwerden, wie z. B. das Reizdarm-Syndrom lindern kann und den Darm entgiftet. Ein beschwerdefreier Verdauungstrakt bringt den Stoffwechsel wieder so richtig in die Gänge

BIENENPOLLEN

Besonders reich an Eiweiss (Protein), Antioxidantien, Vit B12 (Stoffwechseln, Nervenfunktion), Vit E, Senkung Blutfettwerte, stärkt Netz der Kapillaren, stärkt die Abwehrkräfte, kann Allergien lindern, wirkt antimikrobiell (gegen Bakterien, Viren und Pilze)

BOCKHORNKLEE

Reguliert Über- und Unterzuckerung, hilft beim Ab- und Zunehmen, antioxidative Wirkung, kann den Alterungsprozess verlangsamen und verjüngen, stimuliert die Östrogenproduktion und kann sich zur Hormonersatztherapie eignen, kann den Testosteronspiegel und die Libido erhöhen, hilft bei Haarausfall

BOURBON VANILLE:

Vanille wirkt stimmungsaufhellend. Es macht sich als beruhigende Wirkung auf unsere Nerven bemerkbar – deswegen duften auch viele Kerzen, Badezusätze und Körperpflegeprodukte nach Vanille. Sie hat, wenn sie äußerlich aufgetragen wird, eine antiseptische Wirkung. Zudem wird der Vanille aber auch eine entzündungshemmende Eigenschaft zugeschrieben.

BROKKOLI:

Brokkoli enthält wichtige Botenstoffe, die die Teilung und Vermehrung von Abwehrzellen fördern, wie Interleukin-2, Gamma-Interferon welches die Fresszellen des Immunsystems aktiviert und Sulforaphan, der das Immunsystem stärkt.

BRENNESSEL:

Sie sind eher bekannt als Unkraut und selten kommt man auf die Idee sie auch auf den Speiseplan zu nehmen. Dabei handelt es sich hier wirklich um eine verkannte Pflanze, die als Tee oder Sud getrunken, die Insulinproduktion fördert und den Blutzuckeranstieg nach dem Essen verzögert.

CAMU CAMU:

Diese Früchte bieten mehr als 30-mal so viel Vitamin C wie Apfelsinen oder Zitronen. Damit gilt Myrciaria dubia als die Pflanze mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt weltweit. Außerdem ist Camu Camu sehr reich an Eisen. Die Beere wirkt vitalisierend, verbessert die Aufnahme von Eisen und sorgt für körperliches Wohlbefinden. Der Wirkstoff soll sich stärkend auf das Nervensystem auswirken und zu einer Entschlackung des menschlichen Organismus führen.

CHAGA:

Hier handelt es sich um eine Pilzart, welche zu den wirkungsvollsten Superfoods der Welt zählt. Chaga reinigt den Körper von Schadstoffen, stimuliert das Zentralnervensystem, erhält die Elastizität der Haut und fördert das jugendliche Aussehen. Er eignet sich hervorragend, um Stress, chronische Ermüdung und Entzündungen zu bekämpfen. Dieses Powerfood sollte gerade bei Sportlern in die tägliche Ernährung eingebaut werden, da es eine ideale Unterstützung in der Wettkampfvorbereitung und bei Extremsportarten darstellt. Chaga verbessert nämlich die Regeneration und Leistung.

CHILI:

Ein erhöhter Einsatz von Chili verbessert die Sensitivität zu Insulin. So können die Blutzucker- und Blutfettwerte durch regelmäßigen Chilikonsum durch die antioxidativen, entzündungshemmenden, schmerzlindernden, immunstärkenden und appetitzügelnden Eigenschaften des Chili-Scharfmachers Capsaicin gesenkt werden.

CURCUMA:

Aus medizinischer Sicht sind insbesondere die antioxidativen, antikanzerogenen und entzündungshemmenden Eigenschaften des Gelbwurz-Extraktes interessant, die sich gegen diverse Leiden wie Darm-, Lungen- und Lebererkrankungen, Entzündungskrankheiten, Herzinfarkt, Alzheimer und Krebs behaupten. Die Abwehrkraft von Curcumin hat eine immunstimulierende Fähigkeit. Der sekundäre Pflanzenstoff beeinflusst die Zellen des menschlichen Immunsystems positiv, indem es das Wachstum sogenannter zytotoxischer T-Lymphozyten eindämmt.

CHIA-SAMEN

Besonders reich an Omega-3-Fettsäuren, hochwertigem Eiweiß und Antioxidantien, ballaststoffreich, haben kaum Kohlenhydrate, fördern die Darmgesundheit

CHLORELLA

Besonders reich an Chlorophyll, fördern Blutbildung, besonders stark entgiftend, wirken antioxidativ, liefern hochwertiges Eiweiß, stärken das Immunsystem, regulieren die Darmflora

CRANBERRYS

Besonders reich an Antioxidantien, bekämpfen freie Radikale, stärken das Immunsystem, können den Alterungsprozess verlangsamen, wirken entzündungshemmend und gegen Bakterien, Viren und Pilze, helfen bei Blasenentzündung

GELEE ROYALE

Es enthält 22 Aminosäuren sowie Proteine und Fettsäuren, reich an Vitaminen und Antioxidantien, stärkt das Immunsystem, kann den Alterungsprozess verlangsamen, wirkt entzündungshemmend und gegen Bakterien, Viren und Pilze gilt als Kraftnahrung

GERSTENGRAS

Sehr reich an Chlorophyll und Vit C, enthält Antioxidantien, stärkt Immunsystem, enzymreich, besonders basisch, hilft bei Sodbrennen, entgiftet, entsäuert und entschlackt, regt die Blutbildung an, behebt Eisenmangel, reguliert den Blutdruck und die Blutfettwerte, hilft bei Stress und schlechtem Schlaf

GOJI BEEREN

Dieses asiatische Nachtschattengewächs enthält einen sehr hohen Nähr- und Vitalstoffgehalt. Die Goji-Beere gilt als besonders gesund und wird schon seit Jahrtausenden in der traditionellen chinesischen Medizin verwendet. Der Eisenanteil ist so hoch, dass bereits 50 Gramm der Beere ausreichen, um den Tagesbedarf dieses Spurenelementes zu decken. Sie kann mehr als 21 wichtige Spurenelemente aufweisen, die fast kein natürliches Lebensmittel mehr aufweisen kann.

GINSENG

Reduziert Überfunktionen und regt bei Unterfunktionen an, wirkt stärkend, vitalisierend und auch ausgleichend und beruhigend. Stärkt das Immunsystem, kann den Alterungsprozess verlangsamen und verjüngen, aktiviert den Stoffwechsel, entgiftet, stärkt die Fruchtbarkeit und Libido, kann bei Erektionsstörungen helfen

GOJI-BEEREN

Besonders reich Antioxidantien, Nährstoffpakete, intensive Stärkung des Immunsystems, große Wirkungsbreite

GUARANA

Die Indios des Amazonasgebietes nutzten Guarana schon immer. Dazu zermahlen sie die Samen der Guarana Frucht zu einem hellbraunen Pulver, das in Wasser und mit Honig gesüßt getrunken wird. Guarana bzw. Guarana Pulver hat die Eigenschaft, den Hunger zu stillen und wirkt anregend, sowie leistungssteigernd. Darum ist Guarana heute in vielen Erfrischungsgetränken, Sportlergetränken sowie Energydrinks enthalten.

GRANATAPFEL

Sehr reich an Antioxidantien und an Gamma-Linolensäuren (GLA = dreifach ungesättigte Fettsäuren), zellschützend, stärkt das Immunsystem, verbessert die Eigenschaften des Blutes, vitalisiert, enthält pflanzliche Hormone, kann auch bei Erektionsproblemen helfen, kann den Alterungsprozess deutlich verlangsamen

GRÜNER TEE

Reduziert Überfunktionen und regt bei unterfunktionierten an; reich Antioxidantien, schützt die Zellen, kann den Alterungsprozess verlangsamen und verjüngen, stärkt das Immunsystem, hat sich bei multipler Sklerose bewährt.

HANFSAMEN:

Hanfsamen haben ein optimales Verhältnis mehrfach ungesättigter Fettsäuren in Form von Omega 3- und 6. Diese Kombination hilft den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutzucker natürlich zu kontrollieren. Die enthaltenden essenziellen Fette helfen, Glukose schneller in den Blutkreislauf aufzunehmen, in Energie umzuwandeln und den Insulinspiegel zu kontrollieren. Die Eiweiße unterstützen die Freisetzung von Glukagon und die Ballaststoffe steigern das Sättigungsgefühl und verringern einen Heißhunger auf Süßes.

INGWER

Reich an Vit C und weiteren Antioxidantien, hilft bei Übelkeit und Erbrechen (Reisekrankheit, Seekrankheit), Angst und Unruhe mildern, durchblutet, hemmt Entzündungen, fördert die Verdauung und die Gallenproduktion, schützt die Leber
In Indien gilt Ingwer als das Patentheilmittel schlechthin. Ingwer wird bei Magenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Problemen und Infektionen aller Art sehr erfolgreich verschrieben. Die im Ingwer enthaltenen ätherischen Öle, sie werden Gingerole (Ginger engl.: Inger) genannt, wirken entzündungshemmend, desinfizierend und schmerzhemmend. Weiterhin stärkt es das „Innere Feuer“, regt also den Stoffwechsel an und erzeugt eine fühlbare Hitze.

ROHER KAKAO:

Ein wahres Wunder im Kampf gegen Müdigkeit. Kakao hat generell eine stimmungsaufhellende Wirkung. Außerdem enthält Kakaopulver 1 bis 3 Prozent Theobromin, eine chemische Verbindung, die eine ähnliche Wirkung wie Koffein hat. Die braune Bohne enthält im natürlichen und unbehandelten Zustand eine Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren. Das rohe Pulver regt den Zuckerstoffwechsel an, was sich positiv auf die Gewichtsabnahme auswirkt. Außerdem ist der hohe Chromgehalt der dunklen Kakaobohne äußerst wirksam in der Behandlung von zu hohem Blutdruck und Fettleibigkeit. Regt das Glücksbotenstoffe Dopamin und Serotonin an, stimuliert das Nervensystem und die Funktion der Blutgefäße, hebt die Stimmung, beruhigt bei Stress, fördert das Sättigungsgefühl

KARDAMOM: Kardamon wird bereits in arabischen Ländern zum Würzen des Kaffee verwendet, da die ätherischen Öle in Kardamom für einen tollen Geschmack sorgen und auch heilsame Wirkung haben. Diese Heilpflanze wirkt wohltuend auf den gestressten Magen, fördert die Verdauung und lindert Erkältungsbeschwerden.

KELP: Kelp hilft bei der Fettverbrennung und gleichzeitig Aufbau von Muskeln. Das Seegras verhilft zur Ausgeglichenheit und Energieaufbau.

KOKOSNUSSÖL

Enthält viele gesättigte Fettsäuren, kann hoch erhitzt werden ohne zu oxidieren, positive Wirkung auf Fettstoffwechsel (Cholesterin), hat sich bei Alzheimer, Gicht und Pilzbefall bewährt, leicht verdaulich, liefert schnell Energie.

LAKRITZE:

Süßholz hat einen guten Ruf bei Naschkatzen weil es kalorienarm ist und somit die Figur nicht belastet. Im Gegenteil Studien haben sogar ergeben, dass Lakritze den Stoffwechsel anregen und dadurch beim Abnehmen unterstützen. Der eigentliche Nutzen von Süßholz liegt allerdings in den zahlreichen gesundheitsfördernden Wirkungen. Zum Beispiel wegen seines schleimlösenden Effekts wird es gern bei Erkältungen und besonders bei Husten und Bronchitis eingesetzt. Es hilft auch bei Magenschleimhautentzündung oder einem Reizmagen, da sie die Magensäure bindet.

LEINSAMEN:

Der Effekt dieser Samen ist in vielerlei Hinsicht sehr positiv, wie die Verringerung der zellulären Alterung, erhöht die Abwehrkräfte, verhindert das Auftreten von Krebs und ist auch ein wirksames Korn zum Abbau von Stress und hat belebende Kräfte. Sie haben ein optimales Verhältnis von Omega Fettsäuren.

LUCUMA:

Der Lucuma-Baum, dessen Frucht als wahres Gold der Inka verehrt wird, wächst in den Anden Südamerikas, insbesondere in Peru und Ecuador. Trotz des sehr süßen Geschmacks ist der glykämische Index der Lucuma-Frucht sehr niedrig. Daher kann man das Pulver als natürlichen Süßstoff verwenden, das in den verschiedensten Zubereitungen eingesetzt werden kann. Der niedrige glykämische Wert sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel keinen Schwankungen unterliegt. Aus diesem Grund ist das Pulver auch für Diabetiker geeignet, es lässt sich hervorragend als Ersatz von raffiniertem Zucker oder Süßstoff verwenden.

MAQUI:

Maqui hat ein außergewöhnliches antioxidative Profil- wesentlich mehr Antioxidantien als jede andere bekannte Frucht (doppelt so hoch Acai). Maqui hat eine einzigartige Fähigkeit demonstriert, Blutzucker Gleichgewicht zu unterstützen und das Herz-Kreislauf -und Nervensystem vor oxidativem Stress zu schützen. Maqui hat auch regulierende Eigenschaften auf das Gewicht und kann helfen, die richtige Funktion des Immunsystems zu unterstützen.

MATCHA-TEE

Reich an Antioxidantien, vor allem an Catechinen, kann den Alterungsprozess verlangsamen und verjüngen, kann die Zellen erneuern, aktiviert den Stoffwechsel, anregendes Koffein und beruhigendes Theanin, gleichen sich aus und sorgen für eine angenehm anregende Wirkung.

MESQUITE POWDER:

Das natürliche Süßungsmittel aus der Wüste ist ballaststoff- und proteinreich und besitzt einen köstlichen, malzig-carameligen Geschmack. Mesquite hat einen Proteingehalt von ca. 14% und ist reich an Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink sowie der Aminosäure Lysin, die in getreidelastiger Ernährung kaum vorhanden ist. Mesquite hat einen Ballaststoffanteil von 25% und einen niedrigen glykämischen Index.

MORINGA:

Moringa ist sehr leicht verdaulich und regt zudem den Stoffwechsel an. Es wirkt vorbeugend, damit keine Magenbeschwerden entstehen. Das grüne Pulver wirkt beruhigend und schonend auf die Magenschleimwand und ist sehr gut verträglich.

MUCUNA:

Die Bohnen dieser Kletterpflanze wurden bereits seit über 4.500 Jahren in der ayurvedischen Medizin eingesetzt. Die Wirkung dieser traditionellen Heilpflanze ist hauptsächlich auf die Dopamin steigernde Wirkung zurückzuführen, darüber hinaus könnte Serotonin ebenfalls eine Rolle spielen – also ideale Komponenten für die Leistungssteigerung.

NELKEN:

Das kräftige Aroma kennen wir meistens aus der Weihnachtszeit und die Würzkraft der Nelken ist enorm. In der Heilkunde finden sie zur Verdauungsförderung, gegen Zahnschmerzen Anwendung. Denn der enthaltene Stoff Eugenol kommt u.a. auch in Zimt und Muskat vor wirkt betäubend und so ist das Kauen von Gewürznelken ein langbewährtes Hausmittel gegen Zahnschmerzen. Gewürznelken verfügen über einen äußerst hohen Anteil an Antioxidantien – Diese bieten einen gesundheitlichen Mehrwert und aktivieren zum anderen die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

NONI:

Noni ist ein tropischer Baum aus Polynesien, vor allem Tahiti und Hawaii, wo es als Medizin seit über 2000 Jahren von den traditionellen Heilern verwendet wurde. Es hat eine starke immunstärkenden Eigenschaft aufgrund seiner hohen Konzentration an Polysacchariden. Polysaccharide sind im Wesentlichen komplexe Zucker, die als Brennstoff für verschiedene Zellen des Immunsystems verwendet werden. Noni hat einen hohen Gehalt an speziellen Mineralien (Ormus) und eine starke Anti-Pathogen-Qualität

MACA

Maca ist das Superfood der südamerikanischen Inka. Sportler nutzen Maca zur Leistungssteigerung, während Kopfarbeiter die von Maca verliehene geistige Wachheit lieben.

MSM (METHYLSULFONYLMETHAN):

Schwefel stammt aus dem Meer. Umweltverschmutzung, Chemikalien in der Landwirtschaft und Industrialisierung unserer Lebensmittel haben zu einer Schwefeldefizienten Bevölkerung beigetragen. Neben Sauerstoff, Wasser und Salz, ist MSM das vierte am meisten benötigte Element in der Ernährung von Lebewesen (Mensch und Tier). Es ist ein wesentlicher Faktor für die Synthese von Proteinen, Hormonen, Bindegewebe und Enzyme. Als zentrale Komponente von Kollagen, hilft Schwefel, den Körper vor Entzündungen zu schützen und ihn zu heilen. MSM wirkt als Analgetikum und ist entzündungshemmend. Es hemmt auch Muskelkrämpfe und erhöht den Blutfluss. Schwefel ist einer der Grundbausteine der Struktur des Körpers. Ohne die richtige Menge an Schwefel oder MSM in unserem System können wir gute, gesunde Zellen nicht produzieren.

REISHI:

Der bekannteste der 6 Reishi Arten des asiatischen Pilzes ist der rote Reishi auch „Pilz der Unsterblichkeit“ genannt. Er stärkt sehr stark das Immunsystem, da er virenbekämpfende Eigenschaften und entgiftende Wirkung im Körper hat. Zusätzlich verbessert er die Blutzirkulation und steigert die Ausdauerleistung.

ROTE BEETE PULVER

Immer mehr Spitzensportler wie der britische Leichtathlet Mo Farah trinken regelmässig Rote-Bete-Saft, um alle Rekorde zu brechen. Denn Rote-Bete macht leistungsfähiger und fördert nach harten Einheiten die Regeneration. Anders als illegale Dopingmittel, die dem Körper zu viel abverlangen und noch Jahre später zu schweren gesundheitlichen Folgeschäden führen können, trägt Rote-Bete-Saft ohne Nebenwirkungen zur Stärkung bei.

STEVIA:

Das weisse Stoffgemisch aus der brasilianischen Stevie-Pflanze hat eine deutlich höhere Süßstärke als herkömmlicher Zucker. Stevia greift die Zähne lt. Studien nicht an und beeinträchtigt nicht den Blutzuckerspiegel sowie die Kalorienbilanz.

SPIRULINA: Dieses grüne Pulver unterstützt den Muskelaufbau und bei der Bildung von gesundem Gewebe. Weiters reduziert es den Schaden von freien Radikalen, trägt zu mehr Stressresistenz und stabilerer Psyche bei und ist das proteinreichste bekannte Nahrungsmittel der Erde.

SPINAT

Die im Spinat und anderem Blattgrün enthaltenen Nitrate nähren die Mitochondrien in den Muskelzellen. Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen. Sie produzieren in jeder einzelnen Zelle die für diese Zelle nötige Energie. Leistungsstarke Mitochondrien sorgen für einen reibungslosen Ablauf im Körpergeschehen. Sie regulieren den Blutdruck, das Immunsystem, den Zellstoffwechsel und vieles andere mehr.

TRAUBENKERNMEHL:

Die positive Wirkung von Traubenkernmehl ist vor allem auf den hohen Anteil an Antioxidantien zurückzuführen. Genauer gesagt auf das OPC. Dieses zählt zu den Polyphenylen, eine sekundäre Pflanzenstoffgruppe, und ist eines der stärksten und effektivsten Antioxidantien überhaupt. Vor allem aber in Traubenkernen. OPC liefert im Vergleich zu anderen Vitaminen, eine viel höhere Schutzwirkung von bis zu 48 Stunden und ist zudem hitzestabil. Deshalb kann Traubenkernmehl auch ohne Nährwertverlust zum Backen und Kochen verwendet werden. Traubenkernmehl verhilft unserer Haut zu einem natürlichen Lifting, hilft vor Zellzerstörung, unterstützt eine schnelle Wundheilung und wirkt immunstärkend

TRIPHALA:

Die Wirkung von Triphala ist mild abführend und entgiftend für das Verdauungssystem. Es hat die Fähigkeit, Giftstoffe aus allen Körpergeweben zu lösen und den Cholesterinspiegel auszugleichen, ohne in Abhängigkeit zu geraten.
“.

ZEOLITH

Es wird aus Vulkangestein gewonnen und ist eines der stärksten Mineralgesteine mit der höchsten negativen Ladung. Dadurch wirkt es im Körper wie ein Magnet für Schwermetalle und andere Giftstoffe. Schwermetalle wie etwa Aluminium oder Quecksilber besitzen die Fähigkeit, die Blut-Hirn-Schranke zu durchqueren und können sich dadurch hervorragend im ganzen Körper verteilen, wo sie dann jahrelang schlummern und uns schädigen. Mineralstoffreiche Lebensmittel wie etwa dunkles Blattgemüse sind oft nicht stark genug, um Schwermetalle aus dem Körper zu leiten.

ZIMT:

Zimt hilft den Blutzuckerspiegel zu senken und hat somit eine antidiabetische Wirkung. Regelmäßig verzehrt verringert er die Fett- und Cholesterinwerte im Blut. So wird der Kreislauf gestärkt, der Blutdruck gesenkt und die Gefäße geweitet.

Literaturliste:

- Die 50 Besten Superfoods, Brigitte Hamann
- Befreite Ernährung, Christian Opitz
- Grüne Smoothies, Victoria Boutenko
- Lass dich nicht vergiften, Dr. Med. Joachim Mutter
- Grün Essen, Dr. Med. Joachim Mutter
- Die 50 besten Superfoods, Brigitte Hamann