

Online-Ausgabe

Blick am Abend
8008 Zürich
044/ 259 62 62
www.blickamabend.ch/

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 893'000
Page Visits: 5'382'539

Online lesen

Themen-Nr.: 666.023
Abo-Nr.: 1088040

Gesundheitsexpertin gibt Antworten

10 Fragen zum Thema Super Food

Was haben Maca und Goji Beeren mit Sexualität zu tun? Diese und weitere Fragen zu Super Food beantwortet uns die Gesundheitsexpertin und Betreiberin des Blogs «Wellville» Carola Schoch.



Anastasia Mamonova

Redaktorin

vor 52 Minuten

1. Warum heisst Superfood «Superfood» und wie wirkt es?



Getty Images

Es erklärt sich sehr gut mit dem Spruch von Hippokrates – lass deine Nahrung Medizin sein und deine Medizin Nahrung. Jede Kultur hat eine Pflanze, die eine überdurchschnittlich hohe Konzentration an wertvollen Vitalstoffen, die gegen Zellalterung wirken, für bessere Energie-Level sorgen oder die Entgiftung fördern, enthält. Superfood unterstützt Wohlbefinden und Vitalität und ihm wird nachgesagt, sogar bei der Heilung von Krankheiten zu helfen. Es ist einfach zu verdauen, roh (also nicht über 42 Grad Celsius erhitzt), reich an Vitaminen, Mineralien, Proteinen und Fettsäuren, Antioxidantien und Phytochemikalien, die den Körper und das Immunsystem stärken. Superfood fördert eine gesunde Verdauung und stellt eine gesunde

Darmflora her.

2. Sind Superfoods wirklich notwendig für uns oder ist es vor allem ein Superhype?



Getty Images

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).

Es ist ein Hype geworden, der jedoch positiv ist - es handelt sich bei den Superfoods um Nahrungsmittel, 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. Ich versuche, dies in meinem Blog Rawsana.com zu verdeutlichen. Auf unserer Plattform für natürliche Ernährung Wellville.ch achten wir sehr stark auf die Umsetzung dieser Grundsätze.

3. Gibt es auch einheimische Superfoods?

Online-Ausgabe

Blick am Abend
8008 Zürich
044/ 259 62 62
www.blickamabend.ch/

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 893'000
Page Visits: 5'382'539

[Online lesen](#)

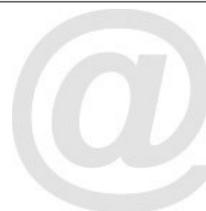
Themen-Nr.: 666.023
Abo-Nr.: 1088040



Getty Images

Ja, es sind sehr oft Kräuter, Gemüse, Obst und Pflanzen, deren ausserordentliche Wirkung in Vergessenheit geraten ist. Zum Beispiel Birkenrinde, Brennnessel, Bärlauch, Meerrettich, Leinsamen oder Sonnenblumenkerne. Es ist nicht wichtig, Superfoods aus den Amazonas nach Europa zu karren, auch wenn sie eine tolle Wirkung haben. Heimische Kräuter, Beeren, Pflanzen, Pilze und Wurzeln sind optimale Superfoods und können grossteils ohne Bedenken konsumiert werden. Es ist ratsam, mit den Saisons zu leben, um einen maximalen Nährstoffgehalt zu bekommen, sowie auf den biologischen Anbau und Verarbeitung zu achten. Wir von Wellville möchten auch in Zukunft, Veranstaltungen wie Kräuterwanderungen oder Rohkost-Workshops organisieren, damit wir inspirieren können.

4. Wie viel muss man davon essen, damit das auch wirklich wirkt?



Online-Ausgabe

Blick am Abend
8008 Zürich
044/ 259 62 62
www.blickamabend.ch/

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 893'000
Page Visits: 5'382'539

Online lesen

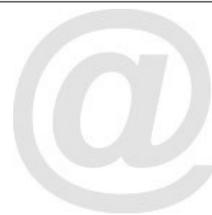
Themen-Nr.: 666.023
Abo-Nr.: 1088040



Getty Images

Man kann jetzt nicht eindeutig sagen, wie viel tatsächlich eingesetzt werden soll, ausser man befasst sich mit jedem einzelnen sehr tiefgehend. Wir haben bei Wellville mit unseren Superfood-Mixes versucht, genau dort anzusetzen und eine leicht zugängliche perfekte Kombination für das jeweilige körperliche Ziel oder Beschwerden zu kreieren. Auf rawsana.com und wellville.ch findet man dazu auch passende Rezepte – somit ist der Einsatz auch etwas klarer und leichter durchzuführen. Ich wende Superfoods täglich an und sie haben für mich eine positive Langzeitwirkung auf mein Wohlbefinden, Energiehaushalt und Immunsystem. Ich war seit Jahren nicht mehr richtig krank.

5. Ist die Wirkung von Superfood bewiesen?



Online-Ausgabe

Blick am Abend
8008 Zürich
044/ 259 62 62
www.blickamabend.ch/

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 893'000
Page Visits: 5'382'539

[Online lesen](#)

Themen-Nr.: 666.023
Abo-Nr.: 1088040



Getty Images

Inzwischen vergeht kein Tag, an dem nicht eine Studie (oder mehrere) zur überwältigend heilenden und regulierenden Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen veröffentlicht wird - jedoch ist man oft skeptisch gegenüber den vielen unterschiedlichen Pros und Contras der Superfoods, da sie auch derzeit mit einem Modetrend einhergehen und oft fälschlich zu Marketingzwecken eingesetzt werden.

6. Kann man sich theoretisch nur von Superfoods ernähren?

Online-Ausgabe

Blick am Abend
8008 Zürich
044/ 259 62 62
www.blickamabend.ch/

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 893'000
Page Visits: 5'382'539

Online lesen

Themen-Nr.: 666.023
Abo-Nr.: 1088040



Getty Images

Superfoods sind vorwiegend natürliche Nahrungsergänzungsmittel und Gewürze. Damit Superfoods den Heilprozess anstossen können, müssen sie in Kombination mit einer insgesamt hochwertigen und möglichst naturbelassenen Ernährung aus frischen Zutaten gesetzt werden. Das - in Verbindung mit einem Lebensstil, der ausreichend Bewegung, gesunden Schlaf, frische Luft, Entspannung, Sonnenlicht etc. vorsieht.

7. Ist Superfood nur für Menschen notwendig, die einen Mangel an Nährstoffen haben?

Online-Ausgabe

Blick am Abend
8008 Zürich
044/ 259 62 62
www.blickamabend.ch/

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 893'000
Page Visits: 5'382'539

Online lesen

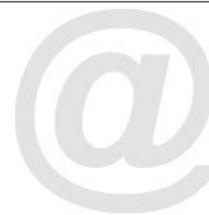
Themen-Nr.: 666.023
Abo-Nr.: 1088040



Getty Images

Nein, auch für gesunde Menschen – da Superfood auch präventiv wirkt und nicht nur heilt.

8. Kann man beim Verzehr von Superfood was falsch machen?



Online-Ausgabe

Blick am Abend
8008 Zürich
044/ 259 62 62
www.blickamabend.ch/

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 893'000
Page Visits: 5'382'539

Online lesen

Themen-Nr.: 666.023
Abo-Nr.: 1088040



Getty Images

Wenn man eine geballte Ladung an Superfoods zu sich nimmt, kann es sein, dass der Körper reagiert, wenn er es nicht gewohnt ist. Das liegt aber oft nicht daran, dass es nicht gut ist für den Organismus, sondern dass er übersäuert ist und daher anfänglich einfach auf so viele Nährstoffe reagiert. Grundsätzlich sind sie aber gut zu vertragen. Mit unseren Isano Stoffwechselriegeln haben wir bei unseren Kunden immer wieder diese Erfahrung gemacht. Sie enthalten eine komprimierte Ladung an Nährstoffen in Form von granulierten Superfoods. Nach einer zweiwöchigen Stoffwechselregulierung verzeichnen die Kunden grosse Erfolge. Die Riegel wurden gemeinsam mit Medizinern und Biotechnikern entwickelt und sind revolutionär.

9. Wie kann man als Neuling optimal anfangen, damit man nicht das ganze Leben umstellen muss?

Online-Ausgabe

Blick am Abend
8008 Zürich
044/ 259 62 62
www.blickamabend.ch/

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 893'000
Page Visits: 5'382'539

Online lesen

Themen-Nr.: 666.023
Abo-Nr.: 1088040

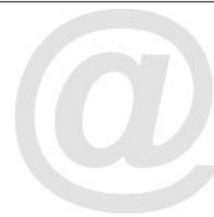


Facebook

Wir, die Gründer von Wellville, 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 und Kosmetik in ihren Alltag beraten und das im Rahmen eines modernen Lifestyles. Wir agieren dabei als eine Art Coach, der aufzeigt, wie man auf natürliche Art und Weise Muskeln aufbauen kann, Gewicht verliert und die eigene Gesundheit fördert. Unser Ziel ist es, Menschen im Bereich der Ernährung einen Mehrwert aufzuzeigen. Wir persönlich leben das Tag für Tag. Wir empfehlen nichts, was nicht selbst von uns getestet wurde und hinter dem wir nicht voll und ganz stehen – ein Rezept, das sich bis dato mehr als bewährt hat.

10. Hat Superfood positive Auswirkungen auf das Sexualleben?

Datum: 31.10.2016



Online-Ausgabe

Blick am Abend
8008 Zürich
044/ 259 62 62
www.blickamabend.ch/

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 893'000
Page Visits: 5'382'539

Online lesen

Themen-Nr.: 666.023
Abo-Nr.: 1088040

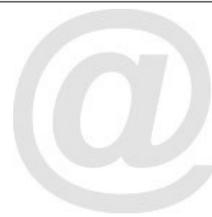


Wellville

Ja, Superfood verbessert unter anderem die Spermienqualität und unterstützt die sexuelle Kraft, Libido und den Hormonausgleich. Darum haben wir auch den Superfood Mix Sexual Power kreiert.

Noch mehr Infos findest du auf Wellville .

Datum: 31.10.2016



Online-Ausgabe

Blick am Abend
8008 Zürich
044/ 259 62 62
www.blickamabend.ch/

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 893'000
Page Visits: 5'382'539

Online lesen

Themen-Nr.: 666.023
Abo-Nr.: 1088040



Die Gründerin von Wellville.ch Carola Schoch zusammen mit Claudio Zuccolini. Facebook