



Auf wellville.ch gibt es neu Superfood-Mischungen zu kaufen

MIT POWER GESUND DURCHS LEBEN



Carola Schoch

Gründerin von **Swisscitybootcamp** und **Wellville**

Ob Ernährung oder Sport: Mit einem gesunden Lebensstil kommt man leichter durchs Leben.

Was ist Superfood?

Der Begriff «Superfood» ist nicht eindeutig definiert, lässt sich aber gut mit dem Spruch von Hippokrates erklären: Lass deine Nahrung Medizin sein und deine Medizin Nahrung. Jede Kultur hat eigene Pflanzen, die generell eine überdurchschnittlich hohe Konzentration an wertvollen Vitalstoffen enthalten, wie Vitamine, Mineralien, Proteine und Fettsäuren, Antioxidantien und Phytochemikalien. Sie sind vollwertig, roh (nicht über 42°C erhitzt) und einfach zu verdauen.

Was bewirken sie?

Sie wirken gegen Zellalterung, sorgen für ein besseres Energielevel, fördern die Entgiftung und unterstützen eine gesunde Darmflora. Sie fördern Wohlbefinden, Vitalität, Widerstandskraft und die Hormonbalance, wirken gegen Müdigkeit, Hautprobleme, unterstützen bei Gewichtsreduktion und ihnen wird nachgesagt, sogar bei der Heilung von Krankheiten zu helfen.

Wann sollte man welche Superfoods einsetzen?

Es ist gut, wenn man Superfoods wie Kakao, Kurkuma, Ingwer in der Winterzeit zu sich nimmt,

weil sie den Körper von Innen wärmen. Oder etwa Acerola und CamuCamu in der Zeit der Grippewellen, da sie reich an natürlichem Vitamin C sind. Für Menschen die Super Foods gerne unkompliziert in den Alltag integrieren möchten, sind unsere Wellville Superfood Mixes ideal. Für die Bedürfnisse schön, gesund, schlank und stark haben wir eigene Mixes entwickelt, die optimal aufeinander abgestimmt sind.

Wie nimmt man Superfood am besten zu sich?

Je nach Superfood gibt es verschiedene Möglichkeiten. Sie sollten auf jeden Fall nicht erhitzt werden. Superfoods wie Kakao, Kurkuma, Matcha oder unsere Wellville Superfood Mischungen Wake up, Shape Shifter und Sexual Power passen sehr gut zusammen mit Nuss-, Getreidemilch, normaler Milch oder einem Joghurt. Die grünen Superfoods wie Spirulina oder unser TCM Reset für Entgiftung passen gut in grüne Smoothies. Wenn man eher etwas Protein-haltiges möchte, passt die Gladiator Mischung oder Red Rocket gut mit Beeren und Kokosöl. Wir bieten regelmässig Kochworkshops an und Rezepte auf dem Blog www.rawsana.com.

URSULA BORER

MUST-HAVES Superfood



SCHÖN SCHLANK

Superfood Mix Shape Shifter von **WELLVILLE**. www.wellville.ch, 250g, ca. CHF 39.-



SCHÖN FIT

Action Dust von **MOON JUICE**. www.biomazing.ch, 62g, ca. CHF 62.-



SCHÖN ENTGIFTET

Super Elixir Alkazing greens Caddy von **WELLECO**. www.vestibule.ch, ca. CHF 135.-

FOTOS: ISTOCK.ZVG