



Heimische Produkte eignen sich gut zur Vorbeugung bei Erkältungskrankheiten.

Bild Pixabay

# MIT SUPERFOOD DER GRIPPE TROTZEN

## Heimische Produkte eignen sich bestens

Superfoods sind im Trend. Je exotischer, desto besser, denkt so mancher Mensch und gibt viel Geld für grösstenteils wirkungslose Nahrungsergänzungsmittel aus. Geht es um die Stärkung des Immunsystems zum Schutz vor grippalen Infekten, sind Superfoods aus unserer Region den Marketing-Produkten überlegen, so zum Beispiel Baumnüsse, Kohlgemüse, Honig, schwarzer Knoblauch, schwarze Beeren, Meerrettich, Rettich und Randen.

Obst- und Gemüsesorten, die einen besonderen Wert für die Gesundheit besitzen, werden heute Super- oder Powerfoods genannt. Doch enthalten nur wenige der Superfoods aus exotischen Ländern, egal ob unverarbeitet oder als Nahrungsergän-

zungsmittel, tatsächlich die Wirkstoffmenge, die sie im Idealfall enthalten könnten. Der Grund hierfür liegt nicht nur an der Wirkstoffmenge im Produkt, die von der Bodenbeschaffenheit und den Wetterbedingungen des Herkunftsorts abhängt, sondern vor allem an den Lagerbedingungen, der Zeit bis zum Verzehr oder dem Herstellungsprozess der Marketing-Produkte.

Viele der verwendeten Techniken zur Herstellung von Nahrungsergänzungsmitteln zerstören die für die Gesundheit wichtigen Stoffe. Lösung: man vertraut den heimischen Schweizer Superfoods. Wunder können aber auch heimische Produkte nicht bewirken. Nur wer einen gesunden Ernäh-

rungsstil zusammen mit ausreichend Entspannung und Bewegung an der frischen Luft pflegt, kann von der Wirkung der heimischen Superfoods maximal profitieren. Unser Immunsystem benötigt täglich etwa ein Milligramm Kupfer. Diese Menge ist in einer kleinen Handvoll Baumnüsse enthalten. Darüber hinaus sind Baumnüsse ein wertvoller Zink-Lieferant. Damit senken Baumnüsse zusammen mit anderen Zink-Lieferanten wie Kürbiskernen, Haferflocken und Linsen eine erhöhte Infektanfälligkeit.

Schon die grüne Farbe zeigt an, dass Kohlgemüse Radikalfänger enthalten, die das Immunsystem stärken. Frisches Kohlgemüse enthält zudem auch viel Vitamin C, Vitamin A und Eisen sowie Folsäure und Vitamin K. Daneben ist Kohlgemüse eiweissreich und ein guter Lieferant von Kalzium und Kalium. Die im Kohlgemüse enthaltenden Scharfstoffe, aus denen antibiotisch wirksame Senföle entstehen, werden durch Kochen, Aufbrühen und Einfrieren zerstört.

In Amerika ist derzeit schonend zubereiteter Grünkohl mit dem hippen Namen «kale» das Trendgemüse zum Schutz vor grippalen Infekten. Alternativen hierzu sind die Wintergemüse Wirsing und Rosenkohl, während heimischer Brokkoli ab Juni geerntet wird.

*Eine Grippe kann  
sehr ärgerlich sein.  
Bild Pixabay*

Täglich ein bis zwei Esslöffel des Bienengolds enthalten wichtige Aminosäuren, Mineralien und Spurenelemente sowie Vitamine und Enzyme. Kalt gepresster Honig mit/ohne Bienekittharz, auch Propolis genannt, stärkt das Immunsystem, wirkt bei Atemwegsinfektionen antiviral und antibakteriell. Er ist dem meist aus Asien oder Osteuropa stammendem Gelee Royal (dem Futtersaft für die Bienen-Königin) vorzuziehen. Letzteres gibt es in einer hochwertigen Qualität, bei der das Bienenvolk nur natürliche Nahrung erhält und in minderwertiger Qualität, bei der die Bienen zusätzlich Futterlösungen erhalten. Beide Gelee Royal-Präparate können Giftstoffe aus Pflanzen, sowie Insektizid- und/oder Antibiotika-Rückstände enthalten. Die Zufuhr von nicht auf Schadstoffe geprüfte Gelee Royal-Präparate kann daher der Gesundheit mehr schaden als nützen. Empfehlenswert ist schwarzer Knoblauch aus biologisch angebautem, weissem Knoblauch. Durch die Behandlung mit Hitze und Feuchtigkeit werden die unangenehmen Geruchstoffe des weissen Knoblauchs in wasserlösliche Schwefelstoffe umgewandelt, die über die Nieren ausgeschieden werden. Deshalb geht der Genuss von schwarzem Knoblauch nicht mit unangenehmer Ausdünstung einher. Der aromatisch schmeckende schwarze Knoblauch ist ein starker Radikalfänger mit immunstimulierender, antiviraler und antibakterieller Wirkung. Zur Stärkung des Immunsystems wird die tägliche Zufuhr von zwei bis drei Zehen pro Tag empfohlen. Alternativ kann ein Extrakt in Kapselform geschluckt werden. Voraussetzung aber ist, dass der schwarze Knoblauch oder die Zubereitung daraus ausreichend Wirkstoff enthalten.

Die kleine dunkle Apfelbeere besitzt eine stärkere Radikalfängerwirkung als die bei uns seit Jahrhunderten heimische Holunderbeere. Die aus Nordamerika stammende Aroniabeere gedeiht aber auch sehr gut in der Schweiz. Die getrockneten Beeren, Konfitüre oder Säfte aus Aronia oder dem Holunder besitzen aber kaum noch etwas vom immunstärkenden, antibakteriell und antiviral wirkenden Wirkstoff. Wer sich gegen Influenza und Atemwegsinfektionen schützen will, sollte beim ersten Anzeichen der Infektion täglich 400 Milliliter eines Muttersaftes trinken (zwei Tage), dann 300 Milliliter (zwei Tage), 200 Milliliter (zwei Tage) und dann pro Tag 100 Milliliter. Da Licht und Luft den Muttersaft zerstören, ist darauf zu achten, dass schon das Pressen



des Muttersaftes unter Licht- und Luftabschluss erfolgt ist und dass der so hergestellte Saft in einer Box mit Zapfhahn abgefüllt ist. Da die Aroniabeere Sorbit enthält, wirkt sie auch abführend. Es empfiehlt sich deshalb, den Saft 1:1 mit Wasser zu verdünnen.

Der Meerrettich ist der schärfste Vertreter der Rettich-Familie. Geraspelt, frisch oder mariniert, wird die Wurzel für Salate, Saucen oder als Fleischwürze verwendet. Bei der Verarbeitung des Meerrettichs entstehen aus den schwefelhaltigen Wirkstoff-Vorstufen die sehr stark antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend und krampflösend wirkenden Senföle. Bereits in der traditionellen Klostermedizin Europas wurde die antibiotische Wirkung des Meerrettichs bei Infektionen der Atemwege und bei Blasenentzündungen genutzt. Schwarzer Rettich ist für seine schleimlösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt.

Höhlen Sie den Rettich oben aus, stechen Sie mit einer langen Nadel von oben nach unten und setzen Sie den Rettich anschliessend auf ein Gefäss, das den Saft auffangen soll. In die Aushöhlung füllen Sie fünf Esslöffel Honig. Nach ein paar Stunden können Sie mit der Einnahme des Saftes beginnen: täglich drei bis vier Teelöffel, Kinder altersentsprechend weniger. Ist der Saft aufgebraucht, den Rettich weiter aushöhlen und wieder mit Honig füllen.

Der an Mineralstoffen und Vitaminen reiche Sellerie ist auch ein starker Entzündungs- und Schmerzhemmer. Durch Trinken eines frisch gepressten Saftes lassen sich allgemeine Grippebeschwerden lindern. Alternativ die Sellerieknollen halbieren und in der Mitte aushöhlen, mit Candiszucker versetzen und zwei Tage ziehen lassen. Bei Beschwerden täglich zwei bis drei Esslöffel Saft einnehmen. Aber Vorsicht, bis zu 40 Prozent der diagnostizierten Nahrungsmittelallergien in der Schweiz gehen auf die Selleriewurzel zurück, vor allem bei Menschen, die an einer Pollenallergie leiden. Bei bekannter Allergie rohen und gekochten Sellerie meiden.

### **Baumnüsse senken die Anfälligkeit bei Infekten**

Die Rande enthält wertvolle Mineralien, vor allem Eisen, Magnesium, Mangan und Vitamine, viel Eiweiss und wenig Fett. Wer zu Calciumoxalat-Nierensteinen neigt, sollte sie besser meiden, da sie viel Oxalsäure enthält. Die Radikalfänger-Wirkung beruht auf dem Gehalt an Betain. Feldfrüchte enthalten etwa 25 Prozent mehr Betain als Rande aus dem Gewächshaus. Wer nach einer Grippe Mühe hat, wieder voll leistungsfähig zu sein, sollte täglich einen Smoothie aus einer roten Beete, ein bis zwei Birnen, einem daumengrossen Stück rohen Ingwers und Pfefferminzblättern (frisch oder getrocknet) trinken. Die leistungssteigernde Wirkung der Rande ist in Studien nachgewiesen.

**SIGRUN CHRUBASIK-HAUSMANN**