



Mit gesunden Lebensmitteln können wir unseren Körper fit halten.

# Nahrung ist die beste Medizin

## Lebensmittel können durch Inhaltsstoffe sehr viel leisten

Unsere Nahrung soll nicht nur sättigen, gut schmecken und uns vor Eiweiß-, Mineralien- und Vitaminmangel schützen. Nahrungsmittel können durch ihre Inhaltsstoffe sehr viel mehr leisten. Der Satz „ein Apfel am Tag ersetzt den Arzt“ ist zwar nicht wörtlich zu nehmen, aber Äpfel enthalten sehr viele gesunde Inhaltsstoffe.

Durch den Pektingehalt helfen rohe geriebene Äpfel bei Durchfällen. Unterstützend durch Gerbstoffe wirkt ein Tee aus getrockneten Heidelbeeren oder schwarzer Tee. Auch gekochte Möhren und lange gekochter Reis sind bei Durchfall wohltuend. Tritt das Gegenteil, eine Verstopfung auf, bringen Sauerkraut, Pflaumen, Feigen, Rhabarber und Leinsamen die Darmtätigkeit wieder in Schwung.

Um die ersten Anzeichen von Erkältungen zu stoppen, hat sich Ingwer als Tee oder Gewürz bewährt. 3-4 Frühlingszwiebeln mit 20 g Ingwer, etwas braunem Zucker in wenig Wasser gedünstet ist ein wirksames Rezept, das durch Schwitzen die Erkältung aus dem Körper treibt. Eine keimhemmende Wirkung wird Zwiebeln, Knoblauch und Meerrettich nachgesagt. Fenchelknollen als Gemüse oder auch als Tee aus den Fenchelsamen helfen Schleim in den Atemwegen zu lösen. Kümmel, Fenchel und Kardamon unterstützen die Verdauung und lindern Blähungen. Isst

man morgens Haferflocken z.B. als Müsli, so hat man Energie für den Tag. Abends genossen hat Hafer eine eher beruhigende Wirkung und fördert dadurch den Schlaf. Dass eine kräftige Hühnersuppe mit Wurzelgemüse nach einer Krankheit wieder Kraft gibt, ist vielen bekannt. Sellerie, Petersilienwurzeln und Liebstöckel, besser bekannt als Maggikraut, geben nicht nur der Suppe einen guten Geschmack, sondern unterstützen die Verdauung. Petersilienwurzeln und auch Wacholderbeeren helfen gegen Völlegefühl und haben zusätzlich eine leicht harntreibende Wirkung. Die Artischockenblätter fördern ebenfalls den Gallenfluss und damit die Verdauung. Die Liste der heilkräftigen Wirkung von Brennnesseln ist lang u.a. entschlackend, harntreibend und blutbildend. Wie Spinat zubereitet oder in Kräutersoßen kann



Maria Lackmann, Heilpraktikerin und Diplom-Pädagogin aus Gladbeck, liefert unseren Lesern wertvolle Tipps.

man ein schmackhaftes Essen aus Brennnesselblättern zubereiten. Wer zu Blasenentzündungen neigt, dem können Preiselbeeren oder Cranberries empfohlen werden.

Über die Herz-Kreislaufschützende Wirkung der südländischen Küche mit Verzehr von Tomaten, Paprika, Oliven und gelegentlich ein Gläschen Rotwein wird oft geschrieben. Weinlaubblätter gehören ebenso zu den gesunden Gemüsesorten, die eine positive Wirkung auf die Blutgefäße haben.

Günstig ist es auch weniger Fleisch zu essen und dafür mindestens eine Fischmahlzeit pro Woche zu sich zu nehmen. Soja ist neben Fleisch und Fisch ein wichtiger Eiweißlieferant. Sojaprodukte, v.a. Sojasprossen mindern Hitze wallungen. Pilze enthalten ebenfalls wertvolle Eiweiße und sind zudem noch kalorienarm. Chinesischen Pilze wie Austern-Seitlinge, Black Fungus (Mu-Err) und Shi-take kann man inzwischen auch bei uns im Supermarkt kaufen.

Sie werden seit Jahrtausenden in der traditionellen chinesischen Medizin eingesetzt und gelten als Lebenselixier und schützen vor diversen Krankheiten indem sie das Immunsystem regulieren.

Wichtig ist auch WIE wir essen, nämlich in Ruhe d.h. ohne Probleme zu wälzen und ohne Hektik, stattdessen mit allen Sinnen genießen.