

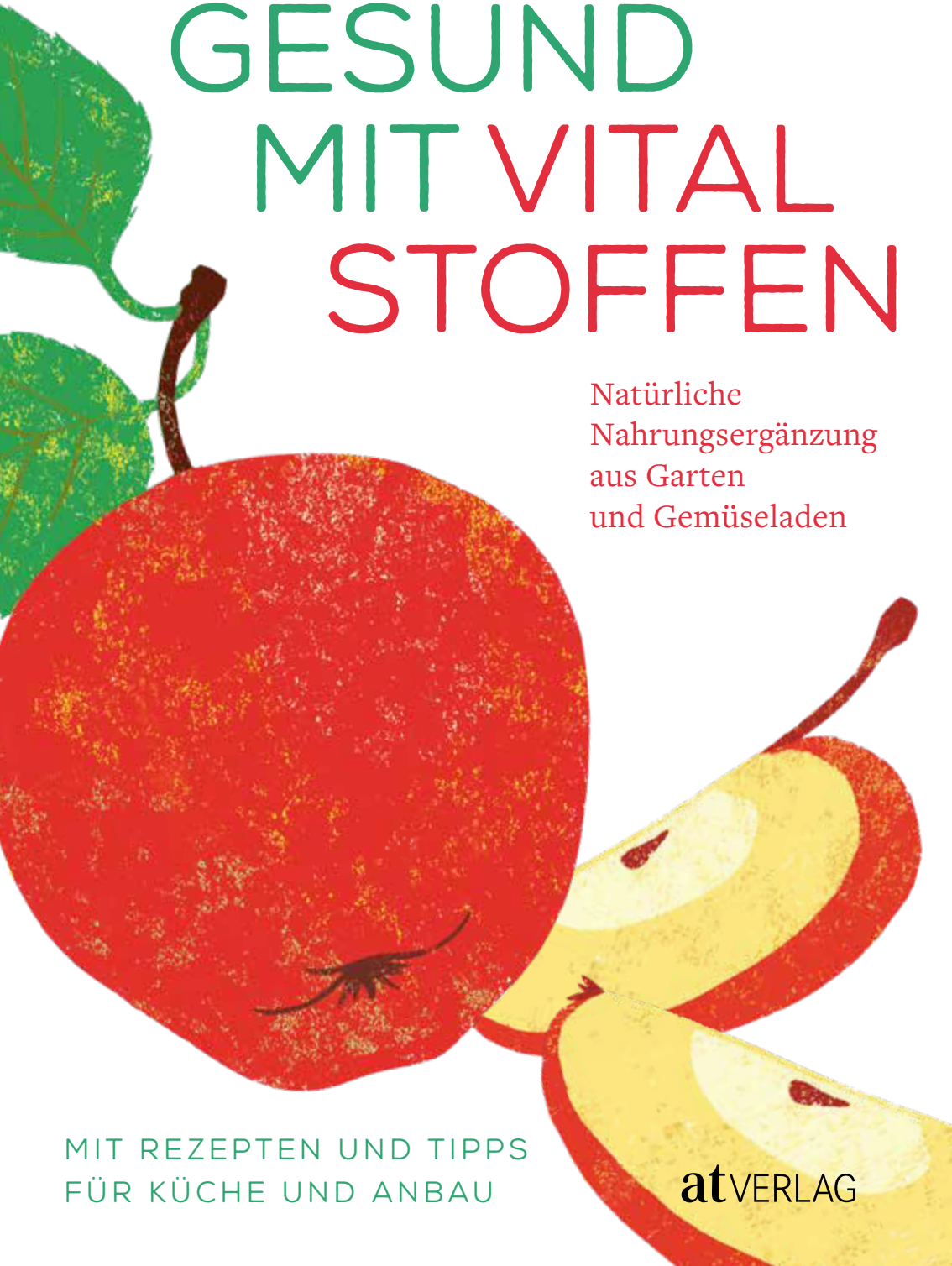
CHRISTINE BAUMANN

GESUND MIT VITAL STOFFEN

Natürliche
Nahrungsergänzung
aus Garten
und Gemüseladen

MIT REZEPTEN UND TIPPS
FÜR KÜCHE UND ANBAU

atVERLAG



CHRISTINE BAUMANN

GESUND MIT VITAL STOFFEN

Natürliche
Nahrungsergänzung
aus Garten
und Gemüseladen

MIT REZEPTEN UND TIPPS
FÜR KÜCHE UND ANBAU

atVERLAG



HINWEIS

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen wurden mit Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt; sie sollen und können weder eine ärztliche Konsultation noch die individuelle Beratung durch ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten ersetzen.

Die Einnahme der beschriebenen Heilmittel und Rezepturen sowie das Befolgen der Therapieempfehlungen geschieht auf eigene Verantwortung.

Bei Unklarheiten ist das Vorgehen unbedingt mit der behandelnden Ärztin oder dem Therapeuten zu besprechen.

Autorin und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung der hier vorgestellten Informationen ergeben.

© 2022

AT Verlag AG, Aarau und München

Illustrationen: Iris Weidmann

Lektorat: Stefanie Teichert

Korrektur: Corinne Hügli Schlegel

Grafische Gestaltung und Satz: Carla Schmid, AT Verlag

Bildbearbeitung: Christian Spirig

Druck und Bindearbeiten: Graspö CZ, a.s.

Printed in Czechia

ISBN 978-3-03902-068-3

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

INHALT

9 VORWORT

TEIL 1

DIE KOMPLEXE WELT DER VITALSTOFFE

13 EINLEITUNG

14 SIND WIR AUSREICHEND MIT VITALSTOFFEN VERSORGT?

Vitalstoffarme Böden? 14

Anbau und Vitalstofftrag 16

Transport und Lagerung 17

Tatort Fabrik und Küche – wie Vitalstoffe aus den Lebensmitteln verloren gehen 19

Ausgewogene Ernährung – gewusst wie! 21

23 LEBENSMITTEL BEWUSST EINKAUFEN

Was kommt auf den Tisch? 23

Vorsicht vor Schadstoffen – Rückstände von Pflanzenschutzmitteln 24

28 WIE GELANGEN VITALSTOFFE IN DEN KÖRPER?

Verdauung und Resorption 28

Aufnahme der Makronährstoffe 29

Aufnahme der Mikronährstoffe 30

Gesunder Darm – optimierte Verwertung 34

38 VORSICHT VOR VITALSTOFFFRÄUBERN

Ernährung und Genussmittel 38

Schwermetallbelastungen 39

Erhöhter Verbrauch durch oxidativen Stress 40

Heilung und Genesung kosten nicht nur Energie 41

Chronische Erkrankungen 43

Medikamente stören den Nährstoffhaushalt 43

| | | |
|----|---|----|
| 45 | NÄHRUNGSERGÄNZUNG UND ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN | |
| | Nahrungsergänzungsmittel einsetzen | 46 |
| | Blutanalysen und therapeutische Beratung | 47 |
| | Dosierung in der orthomolekularen Medizin | 48 |
| 50 | DIE WICHTIGSTEN VITALSTOFFE | |
| | Vitamine | 51 |
| | Mineralstoffe und Spurenelemente | 74 |
| | Mehrfach ungesättigte Fettsäuren – Omega-3-Fettsäuren | 89 |
| | Aminosäuren | 95 |
| | Sekundäre Pflanzenstoffe | 99 |

TEIL 2

VITALSTOFFLIEFERANTEN AUS DER NATUR VOM APFEL BIS ZUR ZWIEBEL

| | | |
|--------------|---|-----|
| APFEL | - Der Doktor für die Hosentasche | 108 |
| APRIKOSE | - Süße Vitalstoffträgerin | 111 |
| AUBERGINE | - Der Kaviar des kleinen Mannes | 113 |
| BLATTSALAT | - Schlaffördernde Bitterstoffe aus dem Balkonkasten | 116 |
| BORRETSCH | - Bereichert Küche und Auge | 120 |
| BRENNESSEL | - Superkraut am Wegesrand | 123 |
| BROKKOLI | - Krebsfeind und Hormonregulator | 126 |
| CASHEW-KERNE | - Mehr als ein gesunder Knabberspaß | 129 |
| CHAMPIGNONS | - Powerproteine mit wenig Kalorien | 131 |
| DICKE BOHNEN | - Kostbare Leibspeise der Armen | 135 |
| DILL | - Multifunktionales Gurkenkraut | 138 |
| ERBSEN | - Grüne Perlen, nicht nur für Prinzessinnen | 140 |
| ERDBEERE | - Süße Verführung ohne Reue | 143 |
| FENCHEL | - Vielfältiger Doldenblütler mit frischem Geschmack | 146 |
| GURKE | - Erfrischung mit Basenüberschuss | 150 |
| HIMBEERE | - Krebsfeindliches Sommerfrüchtchen | 153 |
| HIRSE | - Basisches Schönheitsgetreide | 156 |

| | | |
|-----------------|--|-----|
| JOHANNISBEERE | - Großes Gesundheitspotenzial auf kleinstem Raum | 159 |
| KAPUZINERKRESSE | - Pflanzliches Breitbandantibiotikum mit Mehrwert | 162 |
| KAROTTE | - Gemüse für ein ganzes Leben | 165 |
| KICHERERBSE | - Gesunde Eiweißbombschen | 169 |
| KOHLRABI | - Kleiner Kohl ganz groß | 171 |
| KÜRBIS | - Karotinoidreiche Riesenbeere | 174 |
| LÖWENZAHN | - Die reinigende Kurzpflanze | 177 |
| MANDEL | - Nährstoffdichte Glücks- und Gesundheitsbringerin | 179 |
| MINZE | - Schmackhaftes Vitalitätswunder | 182 |
| PAPRIKA | - Rote Schote mit Vitamin-C-Rekord | 185 |
| QUINOA | - Power-Pseudogetreide mit Vitalstoffhöchstwerten | 187 |
| RADIESCHEN | - Scharfes Knöllchen für den Stoffwechsel | 191 |
| ROTE BETE | - Bunter Gefäßschutz aus der Küche | 194 |
| SELLERIE | - Aromatische Knolle mit vielen Vorzügen | 197 |
| TOMATE | - Medizinisch wertvolles Snackgemüse | 200 |
| WEISSKOHL | - Universalgenialer Arzt der Armen | 203 |
| WILDHEIDELBEERE | - Heimische Superbeere mit besonderer Heilkraft | 208 |
| ZUCCHINI | - Lieblingsgemüse für die ganze Familie | 212 |
| ZWIEBEL | - Bringt Angreifer zum Weinen | 215 |

TEIL 3

VITALSTOFFE FÜR BESONDERE ANSPRÜCHE

| | | |
|-----|-------------------------------------|-----|
| 221 | VITALSTOFFE FÜR STRESSGEPLAGTE | |
| | Was ist Stress? | 221 |
| | Folgen von Stress | 222 |
| | Welche Vitalstoffe werden benötigt? | 222 |
| | Sinnvolle Ergänzung | 225 |
| 226 | VITALSTOFFE FÜR SPORTBEGEISTERTE | |
| | Sport ist gesund | 226 |

| | | |
|-----|---|-----|
| | Ernährung und Sport | 228 |
| | Welche Vitalstoffe werden benötigt? | 228 |
| | Sinnvolle Ergänzung | 231 |
| 234 | VITALSTOFFE FÜR KINDERWUNSCHPAARE | |
| | Babyglück ist nicht selbstverständlich | 234 |
| | Die Familienplanung vorbereiten | 235 |
| | Vitalstoffe für Spermienbildung, Eizellreifung und Empfängnis | 236 |
| | Sinnvolle Ergänzung | 239 |
| 241 | VITALSTOFFE ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS | |
| | Die Abwehrsysteme unseres Körpers | 241 |
| | Nur ein gesundes Immunsystem bietet Schutz | 242 |
| | Vitalstoffe für starke und kompetente Immunantworten | 244 |
| | Sinnvolle Ergänzung | 247 |
| 249 | VITALSTOFFE ALS ENTZÜNDUNGSBREMSE | |
| | Gesunde Entzündungsreaktion | 249 |
| | Chronische und stille Entzündungen | 249 |
| | Vitalstoffe gegen Entzündungen | 251 |
| | Sinnvolle Ergänzung | 253 |
| 256 | VITALSTOFFE ALS STOFFWECHSELTURBO | |
| | Wunderwerk Stoffwechsel | 256 |
| | Vermeidbare Stoffwechselstörungen | 257 |
| | Vitalstoffe für den Stoffwechsel | 259 |
| | Sinnvolle Ergänzung | 261 |
| 264 | BLEIBEN SIE GESUND MIT VITALSTOFFEN | |
| 267 | QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE HINWEISE | |
| 271 | BEZUGSADRESSEN | |
| 273 | DIE AUTORIN | |
| 274 | STICHWORTVERZEICHNIS | |

VORWORT

Ein Buch über Vitalstoffe also. Das heißt dann wohl: noch ein Buch zum Thema »Ernährung«. So viele Experten haben dieses Thema beleuchtet. In vielen Bereichen gibt es unzählige, teils völlig kontroverse Aussagen. Am Ende bleibt es ein sehr komplexes Thema, bei dem es wenige allgemeingültige Regeln gibt. Was wir verwerten können und was unserer jeweiligen Gesundheit zuträglich ist, ist nämlich ausgesprochen individuell. Ein paar Allgemeinplätze gibt es allerdings schon, daneben laufend neue Erkenntnisse, sodass die Gründe, über Ernährung zu schreiben, niemals ausgehen werden.

Ohne Zweifel ist die Ernährung die Basis für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Je mehr Vitalstoffe unsere Ernährung enthält, desto besser können die Abläufe in unserem Körper funktionieren. Ich persönlich finde, dass wir diesem Körper die beste Versorgung schuldig sind, die er bekommen kann. Schließlich ist er in diesem Leben das allergrößte Geschenk, das wir erhalten haben.

Mich eingehend mit dem menschlichen Körper, dem Stoffwechsel und den physiologischen Abläufen zu beschäftigen, erfüllt mich immer wieder aufs Neue mit Demut und großem Staunen. Der menschliche Organismus ist ein faszinierendes Wunderwerk. Weder die klügsten Ingenieure noch die kreativsten Architektinnen oder die versiertesten Biochemikerinnen könnten etwas annähernd Erstaunliches und Großartiges erfinden – etwas, das so selbstverständlich unter so vielen Bedingungen so ausgeklügelt funktioniert.

Im Lauf eines Menschenlebens wird dem Körper eine ganze Menge abverlangt. Das meiste davon erfüllt er, ohne zu murren. Zum Dank sollten wir ihn so gut pflegen und versorgen, wie wir können. Gesunde Ernährung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gehören gemeinsam mit der individuell passenden Menge an Bewegung zu den wichtigsten Säulen dieser Versorgung. Eine hohe Dichte an Vitalstoffen macht die Ernährung gesund und »schmiert« all die kleinen Zahnrädchen, die im Organismus mit jedem Atemzug und jedem Herzschlag ineinandergreifen sollen – ein ganzes Leben lang.

Vitalstoffe – wie kommen wir denn da ran? Ich sage Ihnen jetzt nicht, dass Sie Gemüse essen sollen. Das wissen Sie schon. Okay – wenn ich es mir recht

überlege – vielleicht betone ich es doch noch einmal. Aber eigentlich will ich Ihnen erzählen, was Sie noch nicht wissen. Damit Ihnen das ohnehin schmackhafte Ratatouille noch besser schmeckt.

Pflanzliche Nahrungsmittel haben Superkräfte. Jedes für sich hat seine ureigenen, ganz persönlichen Vorzüge. Und dazu muss es keinesfalls um den halben Globus gereist und besonders exotisch sein. Wenn Sie mich fragen, sind die Karotte aus Ihrem Hochbeet, das Basilikum aus Ihrem Balkonkasten und auch der Brokkoli, den Sie vor den Schnecken gerettet haben, oder der Weißkohl, der auf dem Acker des Bauern im Vorort wächst, wahres Superfood. Grund sind die vielfältigen enthaltenen bioaktiven Substanzen. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Ein recht weites Feld also, aus dem ich Ihnen ein paar Ausschnitte vorstellen möchte.

Lernen wir gemeinsam vertrautes Obst und Gemüse neu kennen. Damit wir noch mehr Lust darauf haben. Damit wir beim Einkauf im Gemüseladen das gleiche Hochgefühl erleben, das uns erfüllt, wenn wir auf einer Shoppingtour ein richtig schönes Kleidungsstück gefunden haben, das uns wie angegossen passt. Weil mit dem Wissen um die vielen positiven Einflüsse der Vitalstoffe, die wir in unserem Einkaufs- oder Erntekorb nach Hause tragen, gesundes Essen noch mehr Spaß macht.

Mich motiviert dieses Wissen jeden Tag. Es motiviert mich, mir und allen, die an meinem Tisch mitessen wollen, gesunde Lebensmittel zuzubereiten. Es inspiriert mich, auch den Nahrungsmitteln, für die ich das schmackhafteste Rezept noch nicht gefunden habe, immer wieder eine Chance zu geben. Damit der Vitalstoffcocktail möglichst vielseitig wird, ohne dass ich Dinge essen »muss«, die mir nicht schmecken.

Ich möchte Sie einladen, sich ebenso motivieren zu lassen. Hoffentlich bekommen Sie beim Lesen Lust, den Anteil der Vitalstoffe auf Ihrem persönlichen Speiseplan zu erweitern.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit und eine vitalstoffgestärkte, nachhaltige Gesundheit!

CHRISTINE BAUMANN

WIE GELANGEN VITALSTOFFE IN DEN KÖRPER?

VERDAUUNG UND RESORPTION

Eine Binsenweisheit lautet: »Der Mensch ist, was er isst.« Das ist bei genauerer Betrachtung allerdings nur die halbe Wahrheit. Sicherlich ist es wichtig, welche Lebensmittel wir für unsere tägliche Ernährung auswählen. Jedoch entscheidet erst die Leistung unserer Verdauungsorgane, wie viel der Körper von dem, was wir essen, auch verwerten kann.

Die Verdauung und der Stoffwechsel des Menschen sind so individuell wie sein Fingerabdruck. Niemand kann deshalb genau sagen, wie viel der einzelne Organismus aus der jeweiligen Nahrung tatsächlich herausziehen kann. Die Werte, die wir hierzu finden können, sind immer nur als Durchschnitts- und Annäherungswerte zu verstehen.

Aber wie funktionieren Verdauung und Resorption eigentlich genau?

WAS IST WAS?

Verdauung: Die aufgenommene Nahrung wird in winzige Einzelmoleküle zerkleinert. Alle im Lebensmittel enthaltenen Stoffe müssen resorptionsfähig gemacht werden. Diese Zerkleinerung findet im ersten Abschnitt des Dünndarms (Zwölffingerdarms) statt.

Resorption: Die aufgespaltenen Nährstoffe werden durch die Schleimhaut des Dünndarms (Krumm- und Leerdarm) hindurch in das körpereigene Blut- und Lymphsystem transportiert. Die Darmschleimhaut fungiert hier als Filter und stellt sicher, dass nur das aufgenommen wird, was der Körper benötigt oder verarbeiten kann.

Bioverfügbarkeit: Sie bezeichnet das Ausmaß, in dem eine Substanz resorbiert werden kann und dem Organismus in der Folge an der richtigen Stelle zur Verfügung steht. In der Regel hat eine Substanz hierfür die Leber als »Schaltzentrale« passiert und gelangt über diese in den Blutkreislauf.

Verwertung: Auch wenn eine Substanz resorbiert wurde und folglich im Kreislauf verfügbar ist, müssen alle begleitenden Funktionen reibungslos ablaufen und muss ausreichend Energie zur Verfügung stehen, damit die Substanz im Stoffwechsel verwendet werden kann, sie also in jene Zellen oder Gewebe eingeschleust werden kann, in denen sie wirken soll.

AUFNAHME DER MAKRONÄHRSTOFFE

Damit wir Makronährstoffe aufnehmen können, müssen diese zunächst in ihre kleinsten Einzelbestandteile zerlegt werden.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind Ketten aus unterschiedlichen Zuckerarten. Einfache Kohlenhydrate aus Weißmehlprodukten oder zuckerhaltigen Speisen bestehen oftmals nur aus kurzen Molekülketten oder -paarungen. Bereits beim Kauen im Mund werden sie mithilfe von Amylasen (Enzymen, die Kohlenhydrate spalten) zerkleinert. Dadurch muss der Dünndarm kaum noch Zerkleinerungsarbeit leisten. Kurzkettige Kohlenhydrate sind also in kürzester Zeit resorptionsfähig. Komplexere Kohlenhydratketten aus Vollkornprodukten werden ebenfalls bereits mit dem Speichel zerkleinert, aber erst in kleinere Ketten, die dann im Dünndarm noch weiter aufgespalten werden müssen. Dadurch wird die Resorption verzögert. Ganz besonders lange Kohlenhydratketten, die viele Verzweigungen haben, nennt man Ballaststoffe. Diese können wir nicht vollständig aufspalten und folglich auch nicht resorbieren. Sie dienen später den Bakterien im Dickdarm als wertvolle Nahrung.

Eiweiße

Eiweiß- oder Proteinnahrungsbestandteile sehen bei näherer Betrachtung aus wie wirt verwickelte Wollknäuel. Durch Enzyme im Magensaft werden sie auseinandergewickelt und aufgespalten, wodurch sie ihre komplexe Struktur verlieren. Nun können die Enzyme der Bauchspeicheldrüse im Dünndarm wirken und die Ketten in einzelne Peptidbestandteile und Aminosäuren zerlegen, die im Anschluss über die Schleimhaut resorbiert werden können.

DIE WICHTIGSTEN VITALSTOFFE

Eine vitalstoffreiche Ernährung ist gut für unsere Gesundheit. Im Idealfall planen wir unser Menü so, dass wir einen großen, bunten Mix an Mikronährstoffen und anderen essenziellen Nahrungsbestandteilen aufnehmen. Jede dieser Substanzen hat eigene Talente und viele wirken im Verbund noch besser. Betrachten wir sie nun etwas genauer und lernen wir ihre positiven Eigenschaften kennen.

Das Organ, das die meisten Mikronährstoffe benötigt, ist das Gehirn. Wenn Sie beim Lesen bis hier müde geworden sein sollten, holen Sie sich also am besten schnell ein paar Beeren und Nüsse, um es mit neuer Energie zu versorgen.

WAS BEDEUTET »ESSENZIELL«?

Essenzielle Nährstoffe sind Substanzen, die der Körper nicht selbst produzieren kann, obwohl er sie für seine komplexen Funktionen braucht. Sie müssen regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden. Für viele dieser Stoffe kann der Körper keine großen Depots anlegen. Wir sollten sie laufend zuführen – und nicht in großen zeitlichen Abständen.

Fehlt einer dieser Nährstoffe vollständig in unserer Nahrung, entstehen Krankheiten, die mit dem Leben nicht vereinbar sind. Ein berühmtes Beispiel für eine solche Erkrankung ist Skorbut. Bereits in der Antike wurde ein seltenes tödliches Krankheitsbild beschrieben, das mit Zahnfleischbluten und Müdigkeit begann, zu Wundheilungsstörungen, Knochenschwund und Gelenkentzündungen führte und mit hohem Fieber und Durchfällen schließlich tödlich endete.

Seefahrer, die in der Entdeckerzeit über lange Zeit an Bord nur Pökelfleisch und Zwieback als Nahrung bekamen, verstarben reihenweise an dieser vermeintlichen Seuche. Erst im 18. Jahrhundert entdeckte man, dass Zitrusfrüchte und deren Saft ein wirksames Heilmittel für diese Erkrankung waren. Später erhielten die norddeutschen Handelsschifffahrer bei den Briten den Spitznamen »Krauts«, weil sie

stets Sauerkraut an Bord verspeisten, das ebenfalls reich an Vitamin C ist. Das Vitamin als heilkräftiger Inhaltsstoff in den Nahrungsarzneien wurde allerdings erst im 20. Jahrhundert entdeckt.

Die D-A-CH-Referenzwerte für die empfohlene Tageszufuhr sind so gewählt, dass eben solche Mangelkrankungen bei einem gesunden Menschen vermieden werden. Zwischen der Vermeidung von Skorbut oder anderen Erkrankungen, die durch einen absoluten Mangel bedingt sind, und einem optimalen Spiegel für einen gesunden Stoffwechsel liegt jedoch eine recht weite Spanne, sodass die D-A-CH-Referenzwerte in der Regel ein absolutes Minimum für die jeweilige Zufuhr darstellen.

VITAMINE

Die erste Gruppe der Mikronährstoffe, die wir näher beleuchten wollen, sind die Vitamine. Der Begriff stammt aus der Zeit Anfang des 20. Jahrhunderts, als man die ersten Vertreter dieser Gruppe isolierte. Man ging davon aus, dass die Zufuhr der Substanzen lebensnotwendig sei (»vita«) und dass sie aus Aminogruppen bestehen (»amin«). Ersteres trifft zweifelsfrei zu. Letzteres bestätigte sich für die meisten Vitamine nicht. Den Namen haben sie dennoch behalten.

Man unterteilt sie in wasserlösliche und fettlösliche Vitamine. Zu den wasserlöslichen Vitaminen gehören Vitamin C sowie alle B-Vitamine, zu den fettlöslichen die Vitamine A, D, E und K. Letztere stehen erst in den letzten Jahren im Fokus der Forschung, was bedeutet, dass in diesem Zusammenhang noch spannende neue Erkenntnisse zu erwarten sind.

VITAMIN C (L-ASCORBINSÄURE)

Eigenschaften: wasserlösliches Vitamin; essenzieller Nährstoff, hitzeempfindlich, oxidationsempfindlich

Tagesbedarf: D-A-CH-Referenzwerte: 100 mg. Raucher sollten 150 mg aufnehmen. Aktuelle Untersuchungen halten eine Zufuhr von 200–500 mg pro Tag für Erwachsene für empfehlenswert.

Speicherfähigkeit/Verwertbarkeit: Für Vitamin C gibt es keine nennenswerten Speicher im Körper. Im Gehirn und im Kollagen des Bindegewebes finden wir das meiste Vitamin C. Nach 2–6 Wochen ohne Vitamin-C-Zufuhr wären die körpereigenen Reserven endgültig aufgebraucht.



TEIL 2

VITALSTOFF- LIEFERANTEN AUS DER NATUR – VOM APFEL BIS ZUR ZWIEBEL

Damit das trockene Wissen, das Sie bis hierhin gesammelt haben, richtig bunt und schmackhaft wird, wollen wir nun gemeinsam vertraute pflanzliche Lebensmittel als heimisches Superfood entlarven. Alle zuvor vorgestellten Nährstoffe finden Sie im Folgenden sozusagen in verzehrfertiger Form – für den gesunden Spaß- und Genussfaktor auf Ihrem Teller.

DILL

MULTIFUNKTIONALES GURKENKRAUT

INHALTSSTOFFE PRO 100 G

650 mg Kalium, 230 mg Kalzium, 30 mg Magnesium,
5,5 mg Eisen, Zink, B-Vitamine, Karotinoide, 50 µg Folsäure,
70 mg Vitamin C, ätherische Öle, Cumarine, Flavonoide,
Furanocumarine, organische Säuren

EIGENSCHAFTEN

blähungswidrig, harntreibend, milchbildend, schlaffördernd,
antimikrobiell, antidiabetisch, sekretionssteigernd

Schon bei den alten Ägyptern war Dill ein beliebtes Küchen- und Heilkraut. Vor allem gegen Kopfschmerzen wurde er hoch gelobt. Avicenna empfahl ihn bei Schlaflosigkeit, Hippokrates zur Uterusreinigung. Hildegard von Bingen sah in ihm ein Heilmittel bei Milzleiden und gegen Gicht. Die Volksmedizin sagt ihm insgesamt Wirkungen gegen allerlei Stoffwechselerkrankungen nach.

Dill zeigt eindeutige antidiabetische Effekte und reguliert den Insulinspiegel. Eine 2020 veröffentlichte doppelblinde, randomisierte Studie konnte zeigen, dass die Einnahme von 3 g Dillpulver pro Tag bei Typ-2-Diabetikern die Insulinresistenz deutlich verbessert und Blutzuckerwerte, Blutfettwerte und den oxidativen Stress senkt. Als Nebeneffekt wurden außerdem Magen-Darm-Probleme gelindert.

Der Hauptwirkstoff *Carvon* kommt auch in Kümmel in großen Mengen vor. Er ist nachweislich antimikrobiell und pilzfeindlich, sodass Dill auch ein wichtiges Gewürz für Personen mit Pilzinfektionen im Darm (Kandidosen) ist. Das Monoterpen aus dem ätherischen Öl der Doldenblütler wirkt innerlich angewandt bei Magen-Darm-Infektionen desinfizierend, blähungswidrig und krampflosend. Die größten Anteile des ätherischen Öls finden wir jeweils in den Samen, jedoch sind sie auch im Kraut in wirksamen Mengen vorhanden.

Dill hilft also dabei, den Verdauungstrakt zu entspannen, beruhigt den nervösen Magen und lindert Aufstoßen und Völlegefühl. Selbst bei Schluckauf soll er beruhigend wirken. Gleichzeitig regt er die Sekretion der Verdauungssäfte an und fördert den gesunden Appetit.

Die entkrampfende Wirkung hilft Frauen, die mit Menstruationsschmerzen zu kämpfen haben. Außerdem wirkt Dill harntreibend und beugt so Blasenentzündungen vor. In der Schwangerschaft verwenden Frauen ihn, um Wasseransammlungen loszuwerden. Mehrere Studien weisen darauf hin, dass die Verwendung von Dill und Dillsamen in der Schwangerschaft einen positiven Einfluss auf die Dauer der Geburt haben könnte. Nach der Geburt fördert er die Milchproduktion.

Auch geistige Verkrampfung löst das Kraut erfolgreich. Es ist ein gutes Nervenmittel und wird bei nervösen Schlafstörungen empfohlen. Dill beruhigt die Atmung und kann auch bei Herzbeklemmungen bis hin zu Angina pectoris (Brust- oder Herzenge) begleitend für Linderung sorgen. Sowohl die Homöopathie als auch die Pflanzenheilkunde kennen *Anethum graveolens* als begleitendes Therapeutikum bei Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Störungen.

Eine Untersuchungsreihe an Ratten kommt zu dem Ergebnis, dass sich der Verzehr von Dill positiv bei Schilddrüsenunterfunktion auswirken kann. Er senkt den Thyreotropinspiegel und bremst die Vergrößerung des Schilddrüsenorgans. Andere Studien weisen auf krebisfeindliche Wirkungen des Küchenkrauts hin. Insbesondere bei Gebärmutterhals- oder Leberzellkrebs soll er das Wachstum bremsen und den natürlichen Zellselbstmord aktivieren.

Wie viele andere Küchenkräuter sollte Dill nicht mitgekocht, sondern den Speisen erst unmittelbar vor dem Verzehr frisch zugefügt werden. So entfaltet er sein volles Aroma und seine heilsamen Wirkungen.



TEIL 3

VITALSTOFFE FÜR BESONDERE ANSPRÜCHE



»Unsere Heilmittel sollen unsere Nahrungsmittel sein,
und unsere Nahrungsmittel unsere Heilmittel.« HIPPOKRATES

Im Sinne des weisen Arztes der Antike sollte die Ernährung stets die Basis für unsere Therapie bilden, wenn wir körperlich und seelisch besonderen Herausforderungen gegenüberstehen. In vielen Situationen und Lebensphasen hilft eine vitalstoffreiche Ernährung, Symptome zu lindern, die Leistung zu steigern oder die Gesundheit zu erhalten.

In der Praxis werde ich oft gefragt: »Was muss ich denn jetzt essen, um meinen Körper optimal zu unterstützen?« Die gebetsmühlenartige Wiederholung des Mantras »Ideal wären fünf bis neun Portionen Gemüse und Obst am Tag, saisonal, aus regionalem, vorzugsweise biologischem Anbau, in unterschiedlichen Zubereitungsarten und verfeinert mit frischen Kräutern und verdauungsfördernden Gewürzen« ist zwar allgemein gültig, beantwortet die Frage jedoch nicht differenziert genug.

Einige dieser besonderen Situationen und Lebensphasen habe ich deshalb herausgegriffen und möchte Ihnen hierzu eine möglichst umfassende Antwort geben. Die genannten Lebensmittel stellen dabei keine starre Empfehlung dar, sondern sollen lediglich zur Anregung dienen.

VITALSTOFFE FÜR STRESSGEPLAGTE

WAS IST STRESS?

Stress ist die körperliche und psychische Reaktion auf Reize von außen, die eine erhöhte Belastung verursachen. Der Körper versucht, sich an die Situation anzupassen, und stellt entsprechend Energie für die Systeme und die Bereiche bereit, die jetzt vermehrt zum Einsatz kommen.

Die Nebenniere schüttet hierzu die Hormone Adrenalin und Kortisol aus, die den Körper kampfbereit oder fluchtbereit machen sollen. Dadurch steigen Puls

und Blutdruck. Der Blutzuckerspiegel erhöht sich, um schnelle Energie verfügbar zu machen. Die Muskulatur und das Gehirn werden vermehrt durchblutet und versorgt, um Kraft und Reaktionsfähigkeit sicherzustellen. Der Verdauungstrakt und die Geschlechtsorgane werden hingegen ruhiggestellt. Damit sind alle Weichen gestellt, um die Herausforderung anzunehmen.

Als kurzfristige Reaktion sichert dieser Ablauf das Überleben. Über Bewegung und Belastung der Muskulatur werden die Stresshormone dann abgebaut, und in der anschließenden Regenerationsphase kehren sich die körperlichen Abläufe wieder um, sodass ein natürliches Gleichgewicht entsteht.

Bei Dauerstress finden eben diese Regenerationsphasen nicht mehr statt, sodass die Stresshormone nicht durch Bewegung abgebaut werden und der Organismus langfristig aus dem Gleichgewicht gerät.

Die anhaltende Ausschüttung von Kortisol wirkt sich störend auf den Stoffwechsel aus. Das bedeutet, dass der Blutzuckerspiegel und der Blutdruck dauerhaft erhöht bleiben und der Magen zu viel Säure bildet. Das Immunsystem wird geschwächt, die Entzündungsbereitschaft steigt an. Über vermehrtes Schwitzen und über das Nierensystem werden mehr Mineralstoffe ausgeschieden. Die Verdauungs- und Resorptionsleistung wird herabgesetzt, obwohl der Bedarf an Mikronährstoffen ansteigt.

FOLGEN VON STRESS

Die Folgen sind vielfältig und individuell. Schlafstörungen, Reizbarkeit und Leistungsabfall schleichen sich ein. Die Infektanfälligkeit steigt, die Libido und die Fruchtbarkeit sinken ab. Je nach Konstitution und Ausgangssituation treten zusätzlich Verdauungs-, Herz-Kreislauf- und Schilddrüsenprobleme auf.

Obwohl in herausfordernden Phasen eigentlich keine Zeit dafür zu sein scheint, ist es gerade jetzt wichtig, auf eine ausreichende Versorgung mit allen Vitalstoffen zu achten. Das mildert die Folgen ab und hilft, diese Phasen besser und ausdauernder zu bewältigen.

WELCHE VITALSTOFFE WERDEN BENÖTIGT?

Besonders wichtig in Phasen erhöhter Belastung ist beispielsweise der Mineralstoff *Magnesium*. Stresshormone sorgen dafür, dass Magnesium aus dem

Gewebe gelöst wird und im Blut zur freien Verfügung steht. Was kurzfristig ein sinnvoller Mechanismus ist, kann bei Dauerstress erhebliche Mängel verursachen: Da das Blut laufend über die Niere gefiltert wird und freie Mineralien über den Harn ausgeschieden werden, um ein Gleichgewicht zu erhalten, geht so vermehrt Magnesium verloren. Während der Blutzuckerspiegel zunächst noch im Normalbereich liegt, entsteht im Gewebe bereits ein Mangel. Die Ausschüttung von Stresshormonen, die natürlicherweise durch Magnesium gebremst wird, erhöht sich. Dadurch wird noch mehr von dem Mineralstoff freigesetzt und ausgeschieden und der Mangel verstärkt.

Da wir das »Salz der inneren Ruhe« für viele Regenerationsprozesse brauchen, etwa für die Entspannung der Muskulatur oder die Blutdruckregulation, zeigen sich bald erste Symptome. Magnesiummangel verursacht Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Auch mangelnde Energie und stärkere Kälteempfindlichkeit sind Anzeichen für schwindende Speicher. Da Magnesium die Erregung der Nervenbahnen dämpft, zeigt sich das Fehlen des Minerals auch in gereizter Stimmung und abnehmender Stressresistenz. Wir werden lärmempfindlich und können körperlichen und psychischen Herausforderungen weniger gut standhalten. Als Signale für einen stärkeren Mangel können Krämpfe und Muskelzucken oder Kribbeln und Taubheitsgefühle auftreten. Zudem wirkt Magnesium regulierend auf den Blutzuckerspiegel, sodass ein anhaltender Mangel gemeinsam mit erhöhten Stresshormonen Stoffwechsellentgleisungen und Insulinresistenzen zur Folge haben kann.

Der normale Tagesbedarf von 300–400 mg erhöht sich bei Stress bis auf das Doppelte. Umso wichtiger ist es, magnesiumreiche Lebensmittel wie Mandeln, Hafer, Hirse, Quinoa, Portulak, Hülsenfrüchte, getrocknete Aprikosen, frische Kräuter und Sesam auf dem Speiseplan zu haben.

Als Energiepaket ist der gesamte Komplex der *B-Vitamine* wichtig für stressgeplagte Menschen. Alle zusammen sind wichtige Cofaktoren für den gesamten Stoffwechsel und beteiligt an der Produktion von ATP, dem Energietreibstoff unserer Zellen.

Besonders *Vitamin B₃* und *B₁₂* sind an der Myelinbildung der Nervenbahnen beteiligt. Sie werden also gebraucht, um die Schutzhülle um die Nerven aufzubauen und eine schnelle Reizweiterleitung zu ermöglichen. Das ist auch für die Gehirnzellen wichtig, weshalb sich ein Mangel an B-Vitaminen in verminderter Konzentrationsfähigkeit und nachlassender Geistesklarheit zeigt. Auch Antriebslosigkeit und Reizbarkeit können ein Hinweis dafür sein, dass nicht ausreichend B-Vitamine vorhanden sind.

DIE AUTORIN

Christine Baumann, geboren 1978, ist Heilpraktikerin in eigener Praxis in Mittenwald – im Herzen von Deutschlands beliebtestem Wandergebiet. Sie lebt auf einem Selbstversorgerhof in einem Hochtal in Tirol und pflegt eine sehr intensive Verbindung zur Natur.

Die Erteilung der Heilerlaubnis durch das Landratsamt München, Abteilung Gesundheit, erfolgte im Jahr 2010. In ihrem therapeutischen Spektrum verbindet sie Pflanzenheilkunde, Spagyrik, Homöopathie, Massagen, Kräuterwickel und andere Verfahren aus der Traditionellen Abendländischen Medizin mit modernen Ansätzen aus anthroposophischer und orthomolekularer Medizin sowie aus der Ernährungstherapie. Infusionskonzepte, Mesotherapie, Ohrakupunktur, Homöosiniatrie und Blutegeltherapie runden das Praxis-Portfolio ab. Praxisschwerpunkte sind Frauengesundheit, Darmgesundheit, Stoffwechsel und Immunsystem.

In Deutschland, Österreich und der Schweiz ist sie als Referentin für verschiedene Anbieter tätig und buchbar für Vorträge und Seminare in Präsenz oder online. Daneben verfasst sie Bücher; ihr Buch »Darm natürlich gesund« ist 2016 im AT Verlag erschienen.

ANSCHRIFT

Christine Baumann
Heilpraktikerin
Bahnhofplatz 10
D-82481 Mittenwald
www.jump-on.eu

STICHWORTVERZEICHNIS

- 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) 226
- A
- Abführmittel 45
- Abwehr
 - spezifische 241
 - unspezifische 241
- Acetamidrid 24
- Adenosintriphosphat (ATP) 256
- Adrenalin 221
- Algenöl 93
- Alkoholkonsum 38, 236
- Alliin 216
- Alliinase 216
- Allylthiozyanat 192
- Allylsenföle 192
- Alpha-Linolensäure 89, 91
- Aminosäuren 95 ff.
 - Aufgaben 96
 - biologische Wertigkeit 95
 - verzweigt-kettige 98, 141, 232
- Anakardsäure 129
- Anbau 16 f.
- Antazida 44
- Anthozyane 167, 192, 217, 247, 253, 261
- Anthozyanidine 208
- Antibiotika 44
- Antidepressiva 45
- Antidiabetika 44, 260
- Antioxidans 111
- Apfel 108 ff.
- Apfelessig 110
- Apfelessigkur 110, 263
- Appetitzügler 163
- Aprikose 111 f.
- Arachidonsäure 91
- Arginin, L- 96, 232, 239, 245
- Arsen 39
- Arteriosklerose 154, 170, 195, 201, 203, 208, 215
- Arthrose 250
- Ascorbinsäure 51
- Asparagin 194
- Atemübungen 226
- Atemwegsinfekte 183
- ätherisches Öl 102, 138, 146, 165, 183, 192, 197
- Aubergine 113 ff.
- Ausdauersport 233
- Ausdauertraining 263
- Ausleitung 150
- Autoimmunerkrankung 43, 67, 69, 87, 91, 253 f.
- Azetylsalicylsäure 45
- B
- Bakterieninfektion 242
- Ballaststoffe 169, 213
- Beifuß 240
- Beratung, therapeutische 48
- Beta-Glukane 132
- Betain 195