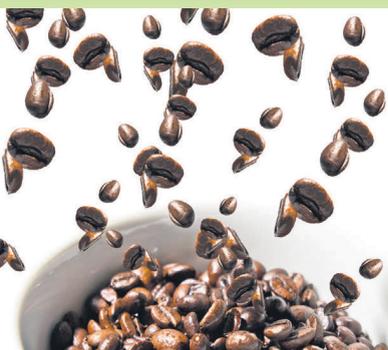


● Kolumne Beauty & Wellness

Feine Röstkaffee Spezialitäten

Voller Geschmack,
magenschonend,
auch Koffeinfrei vorrätig



Wesel
Apollo Passage 8 / Hohe Str. 28
Tel. 0281 - 2 80 04
www.ruedigers-tee.de

Jeden Tag ein bisschen gesünder Wie super sind Superfoods wirklich?

Haben Sie schon mal etwas von Aroniabeeren gehört? Kennen Sie Chia-Samen, zumindest als Begriff? Diese sogenannten Superfoods sind derzeit nämlich ausgesprochen angesagt und liegen voll im Trend. Das Thema Nahrungsmittel und deren Auswirkung auf die Gesundheit ist nicht neu und wird aktuell häufig öffentlich diskutiert. „Superfoods“ – ein echtes Modewort, das selbst nach Superlativ klingt. Aber was steckt dahinter? *Das fragten wir die Fachfrau Nicole Schieber, Ökotrophologin und Ernährungsberaterin mit eigener Praxis in Dingden und langjähriger Berufserfahrung.* Ihr ist es wichtig, den Menschen in seiner Umgebung und seiner Lebenssituation zu betrachten. „Nur wenn das gesunde Essen Spaß macht, gut schmeckt und bezahlbar ist, können wir es für den Rest unseres Lebens beibehalten“, erklärt sie.

Wie würden Sie Superfoods (fachlich) definieren?

Eine fachliche Definition des Begriffs existiert nicht. Die Bezeichnung Superfoods suggeriert, dass diese Lebensmittel besser und gesünder sind als andere. Superfoods werden besondere gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben durch einen hohen Vitamingehalt, sekundäre Pflanzenstoff oder Enzyme.

Welche Superfoods würden Sie als solche bezeichnen

Der Handel preist hierzulande vor allem Goji-, Aronia- und Açaibeeren, Chiasamen, Matcha-Tee, Maca und Moringa sowie Corakorn an. Der Exotik-Faktor spielt bei der Beliebtheit der Nahrungsmittel eine entscheidende Rolle.

Können Sie uns saisonale und regionale Alternativen nennen?

Ich selbst bevorzuge „Superfoods“ aus saisonalem und heimischem Anbau. Im Winter sind das zum Beispiel Grünkohl, Wirsing, Endivie und rote Bete. Im Frühjahr locken Bärlauch, Kohlrabi, Spinat, Mangold. Im Sommer punkten grüne Bohnen, Beeren, Spinat und im Herbst Äpfel, Kürbis, Spitzkohl. Besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen sind alle Zwiebelgewächse und alle Kohlarten, Rettiche, Hülsenfrüchte und Zitrusfrüchte, native Pflanzenöle, Kerne und Nüsse, aber auch Kartoffeln und (Vollkorn)Getreide.

Was ist der Unterschied zwischen exotischem Superfood und Obst und Gemüse aus unserer Region?

Superfood wird oft ein besonders großes antioxidatives Potenzial nachgesagt. Das Anthocyan, das krebsvorbeugend wirken soll und das in großer Menge in den Açaibeeren vorkommt, ist ein Pflanzenfarbstoff. Wissenschaftlich erwiesen ist dessen Wirkung allerdings nicht. Die Anbaubedingungen vor Ort spielen ebenfalls eine Rolle. Die Art des Anbaus und ökologische Risiken sind weitgehend unbekannt. Dazu kommen die weiten Transportwege, die bei den heimischen Produkten so gut wie nicht vorhanden sind. Die Inhaltsstoffe alter deutscher Obst- und Gemüsearten, bzw. deren Wirkung, sind außerdem wissenschaftlich belegt.

Kann man einem bestimmten Produkt tatsächlich eine besondere gesundheitliche Auswirkung zuordnen?

Superfoods können eine Bereicherung des Speiseplans sein und ganz neue Geschmackserlebnisse vermitteln. Ein gesundheitlicher Mehrwert im Vergleich mit der Vielzahl heimischer Gemüse und Früchte ist eher nicht gegeben. Doch ist nicht auszuschließen, dass sie – ähnlich wie Placebos – durch die von Verbrauchern erwarteten Effekte auch tatsächlich eine Wirkung zeigen.

Aber Vorsicht: Wer regelmäßig Medikamente nehmen muss, sollte auch immer an mögliche Wechselwirkungen von Superfood mit Arzneimitteln denken. Ähnlich wie bei der Grapefruit, sollte auch bei Granatapfel bei manchen Medikamenten ein zeitlicher Mindestabstand eingehalten werden. Gojibeeren dürfen laut Bundesinstitut für Risikobewertung von Personen, die gerinnungshemmende Medikamente einnehmen, nicht einmal in Form von Konfitüre gegessen werden. Bei Chiasamen gilt eine Tageshöchstmenge von 15 Gramm.

Vielen Dank, Frau Schieber, für das interessante Interview. Wer mehr über Ernährung und zu den Kursen erfahren will, die Frau Schieber in ihrer Praxis in Dingden anbietet, kann sich hier informieren:

<http://www.ernaehrungsberatung-schieber.de>, Tel.: 02852/ 7030287

Sicherheit geht auch leichter!

Hausnotruf vom

 **Deutsches Rotes Kreuz**

Sicherheit auf Knopfdruck auch für Unterwegs

Info:

08000 365 000*

*gebührenfreie Servicenummer

www.drk-hausnotruf.de



SEIT 1990
SILBERHORN
KOSMETIK

Silberhorn Kosmetik
Molkereiplatz 9
46499 Hamminkeln
02852 - 909677

Silberhorn Kosmetik zieht nach Hünxe-Drevenack bis zum 30.01.17 erhalten Sie

25% Treue-Rabatt

auf unsere hochwertigen Anti-Aging Behandlungen.

Wir freuen uns, Sie ab dem 01.03.2017 in naturnaher Umgebung und ansprechendem Ambiente in Hünxe-Drevenack begrüßen zu dürfen.