

Der moderne Mensch sucht nach Superfoods, die sein Gesundheit retten sollen. Auf der Suche nach diesen kraftvollen Lebensmitteln findet er schnell exotische Früchte, die blumig in der Werbung angepriesen werden.

Nur ein Beispiel: Açai-Beeren, herrlich gesund, wenn sie frisch und in Bioqualität verzehrt werden können. Doch leider sind sie meistens nur getrocknet als Pulver erhältlich. Also die Beeren sind tot und haben keine Lebensenergie mehr, kosten dafür viel.

Vergleichen wir jedoch frische Açai-Beeren mit anderen einheimischen Früchten.

Studien haben gezeigt, dass die am längsten lebenden und am wenigsten anfälligen Bevölkerungsgruppen von einer pflanzlichen Ernährung leben... Warum sich also auf diese eine Pflanze für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Gehirns konzentrieren? Nun, „polyphenolreiche Lebensmittel können die Gesundheit des Gehirns verbessern und Açai-Beeren enthalten viele Polyphenole und Antioxidantien.

Es gibt aber mehrere Lebensmittel, die mehr Polyphenole enthalten als Açai-Beeren. Früchte wie Pflaumen, auch ein paar Löffel Leinsamen, ein dunkle Schokolade haben mehr Polyphenol als Açai-Beeren

In Bezug auf Antioxidantien haben Açai-Beeren wesentlich mehr Antioxidantien als typische Früchte wie Pfirsiche und Papayas, fünfmal mehr als Erdbeeren. Brombeeren haben jedoch wesentlich mehr Antioxidantien als Açai-Beeren.

Wenn Sie jedoch mehr wollen, mehr Gesundheit, sollten Sie Heidelbeeren, noch besser wilde Heidelbeeren essen. Sie enthalten am meisten Polyphenole und Antioxidantien und sind frisch und in Bioqualität bei uns zu kaufen oder wild zu pflücken. Ausser Saison können Sie Heidelbeeren tiefgefroren kaufen (auftauen lassen, nicht kochen). Was immer noch besser ist als Pulver.

Die Inhaltsstoffe von Heidelbeeren

- Myrtillin ist entzündungshemmend, schützt Zellen und reguliert den Blutzucker
- Pterostilben ist ebenfalls entzündungshemmend, schützt Zellen und reguliert den Blutzucker
- Gerbstoffe zieht Gefässe zusammen, ist entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem
- Pektine sind lösliche Ballaststoffe, gut für den Darm
- Quercetin hemmt Entzündungen und allergische Reaktionen, fördert die Durchblutung, was gut ist bei Bluthochdruck und Diabetes
- Vitamin A ist gut für Augen, die Sehkraft, Schleimhäute, Nerven und für den Eiweissstoffwechsel
- Vitamin C schützt Zellen, ist gut für die Kollagenbildung und Eisenaufnahme, stärkt das Immunsystem
- Folsäure hilft beim Aufbau und Erhalt der Zellen
- Vitamin B (Thiamin) ist gut für Nerven und die Psyche
- Vitamin B2 ist gut für den Stoffwechsel, die Sehkraft und fördert Energie
- Vitamin B6 (Pyridoxin) ist gut für Nerven, den Eiweissstoffwechsel und die Immunabwehr
- Vitamin E schützt Zellen, ist entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem
- Kalium ist gut für das Herz, Blutdruck und den Säure-Basen-Haushalt
- Chrom ist gut für die Stabilisierung des Bluckzuckers
- Mangan ist gut für Mitochondrien, die Knochen, die Bildung von Enzymen und Dopaminbildung
- Eisen ist gut die Blutbildung, den Sauerstofftransport und das Immunsystem
- Phosphat ist gut für den Stoffwechsel, die Knochen und Zähne
- Calcium, das der Körper auch verwerten kann, ist gut für Knochen, Herz, Nieren, Lunge, Muskeln, Nerven und Blutgerinnung
- Magnesium ist gut für das Herz, den Blutdruck, den Stoffwechsel, die Knochen und für die Muskeln
- Zink ist gut für Schleimhäute, Haut und das Immunsystem
- Die Fruchtsäuren sind gut für den Säure-Basen-Haushalt

Äpfel (alte Sorten), das Supperfood Nr. 1 und dazu Heidelbeeren: Ihre Gesundheit ist gesichert, wenn Sie sich zudem gesund ernähren.

Wir haben immer wieder LeserInnen, die meinen mit Heidelbeeren, Äpfel und

Kurkuma, können sie sich weiterhin ungesund ernähren. Nein, das geht nicht. Sie müssen sich allgemein gesund ernähren. Nur so können Sie gesund werden und bleiben.

Noch ein kleiner Tipp: Essen Sie die Kerne von Früchten immer mit. In den Kernen steckt die Kraft, die Lebensenergie. Es nützt nichts wenn Sie Trauben ohne Kerne essen, dafür nachher totes OPC-Zeugs schlucken. **Und noch ein Tipp:** Löwenzahn ist sehr gesund. Das haben Forscher aufgegriffen und basteln nun solange damit herum, dass Löwenzahn als Medizin deklariert und teuer verkauft werden kann. Getrocknet und somit vernichtet. Richtig gut wirkt nur frischer Löwenzahn, vielleicht sogar noch mit der Wurzel.

Flavonoidreiche Lebensmittel wie Äpfel, Beeren und Birnen senken laut einer online in *Hypertension* veröffentlichten Studie den Blutdruck. Die Forscher sequenzierten Darmmikrobiome von 904 Teilnehmer und verglichen die Aufnahme von flavonoidreichen Lebensmitteln mit dem Blutdruck. Teilnehmer mit der höchsten Aufnahme dieser Früchte und Rotwein senkten den systolischen Blutdruck im Vergleich zu denen mit der geringsten Aufnahme dieser Lebensmittel. Die Autoren führen die niedrigeren Blutdruckwerte auf positive Veränderungen in der Vielfalt der Darmbakterien zurück. Diese Ergebnisse zeigen, dass ähnliche diätetische Interventionen die vaskulären Ergebnisse und die kardiometabolische Gesundheit klinisch verbessern können.

Quelle: Jennings A, Koch M, Bang C, Franke A, Lieb W, Cassidy A. Mikrobielle Vielfalt und Häufigkeit von Parabacteroides vermitteln den Zusammenhang zwischen einer höheren Aufnahme von flavonoidreichen Nahrungsmitteln und einem niedrigeren Blutdruck. *Bluthochdruck*. Online veröffentlicht 23. August 2021. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.121.17441

Unsere Klienten halten sich an unsere Onlineberatung und an das E-Book, das wir Ihnen zugesandt haben.

Quellen:

- [Zielinski AA, vila S, Ito V, Nogueira A, Wosiacki G, Haminiuk CW. Der Zusammenhang](#)

- [zwischen Chromatizität, Phenolen, Carotinoiden und antioxidativer In-vitro-Aktivität von gefrorenem Fruchtfleisch in Brasilien: eine Anwendung der Chemometrie. J Lebensmittelwissenschaft. April 2014;79\(4\):C510-6.](#)
- [Schauss AG. Die Wirkung von Acai \(Euterpe spp.\) Fruchtfleisch auf die Gesundheit und Leistung des Gehirns.](#)
 - [Pérez-Jiménez J, Neveu V, Vos F, Scalbert A. Identifizierung der 100 reichsten Nahrungsquellen von Polyphenolen: eine Anwendung der Phenol-Explorer-Datenbank. Eur J Clin Nutr. 2010 Nov. 64 Suppl 3:S112-20.](#)
 - [Yamaguchi KK, Pereira LF, Lamarão CV, Lima ES, da Veiga-Junior VF. Amazon Acai: Chemie und biologische Aktivitäten: eine Rezension. Lebensmittelchem. 15. Juli 2015;179:137-51.](#)
 - [Rocha A, Carvalho LC, Sousa MA, Madeira SV, Sousa PJ, Tano T, Schini-Kerth VB, Resende AC, Soares de Moura R. Endothelabhängige gefäßerweiternde Wirkung von Euterpe oleracea Mart. \(Açaí\) Extrakte im mesenterialen Gefäßbett der Ratte. Vascul Pharmacol. Februar 2007;46\(2\):97-104.](#)
 - [Alqurashi RM, Galante LA, Rowland IR, Spencer JP, Commane DM. Der Verzehr einer flavonoidreichen Açaí-Mahlzeit ist bei gesunden übergewichtigen Männern mit einer akuten Verbesserung der Gefäßfunktion und einer Verringerung des Gesamtoxidationsstatus verbunden. Bin J Clin Nutr. 2016 Nov;104\(5\):1227-1235.](#)
 - [Inaba Y, Chen JA, Bergmann SR. Vorhersage zukünftiger kardiovaskulärer Ergebnisse durch flussvermittelte Vasodilatation der Armarterie: eine Metaanalyse. Int J Cardiovasc Imaging. 2010 Aug.;26\(6\):631-40.](#)
 - [Rodriguez-Mateos A, Rendeiro C, Bergillos-Meca T, Tabatabaee S, George TW, Heiss C, Spencer JP. Einnahme- und Zeitabhängigkeit von durch Blaubeerflavonoide induzierten Verbesserungen der Gefäßfunktion: eine randomisierte, kontrollierte, doppelblinde, Crossover-Interventionsstudie mit mechanistischen Einblicken in die biologische Aktivität. Bin J Clin Nutr. 2013 Nov; 98\(5\): 1179-91.](#)
 - [Rodriguez-Mateos A, Del Pino-García R, George TW, Vidal-Diez A, Heiss C, Spencer JP. Einfluss der Verarbeitung auf die Bioverfügbarkeit und die vaskulären Wirkungen von Heidelbeer\(poly\)phenolen. Mol Nutr Food Res. 2014 Okt; 58\(10\):1952-61.](#)
 - [Heiss C, Kleinbongard P, Dejam A, Perré S, Schroeter H, Sies H, Kelm M. Akuter Konsum von flavanolreichem Kakao und die Umkehrung der endothelialen Dysfunktion bei Rauchern. J. Am. Coll. Cardiol. 4. Okt 2005;46\(7\):1276-83.](#)
 - [Nakayama H, Tsuge N, Sawada H, Masamura N, Yamada S, Satomi S, Higashi Y. Ein einmaliger Verzehr von Curry verbesserte die postprandiale Endothelfunktion bei gesunden männlichen Probanden: eine randomisierte, kontrollierte Crossover-Studie. Nutr J. 2014 Juni 28;13:67.](#)
 - [Chaves AA, Joshi MS, Coyle CM, Brady JE, Dech SJ, Schanbacher BL, Baliga R,](#)

- [Basuray A, Bauer JA. Vasoprotektive endotheliale Wirkungen eines standardisierten Traubenprodukts beim Menschen. Vascul Pharmacol. 2009 Jan-Feb;50\(1-2\):20-6.](#)
- [Asgary S, Keshvari M, Afshani M., Amiri M, Laher I, Javanmard SH. Einfluss der Aufnahme von frischem Orangensaft auf die physiologischen Eigenschaften bei gesunden Freiwilligen. ISRN Nutr. 2014 März 4;2014:405867.](#)
 - [Alexopoulos N, Vlachopoulos C, Aznaouridis K, Baou K, Vasiliadou C, Pietri P, Xaplanteris P, Stefanadi E, Stefanadis C. Die akute Wirkung des Konsums von grünem Tee auf die Endothelfunktion bei gesunden Personen. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2008 Jun;15\(3\):300-5.](#)
 - [Jochmann N, Lorenz M, Krosigk Av, Martus P, Böhm V, Baumann G, Stangl K, Stangl V. Die Wirksamkeit von schwarzem Tee bei der Verbesserung der Endothelfunktion entspricht der von grünem Tee. Br J Nutr. 2008 Apr;99\(4\):863-8.](#)