

Walnüsse, Thymian und mehr

Die 50 gesündesten Lebensmittel



Frische Äpfel enthalten gesunde Ballaststoffe und Antioxidantien, die vor Kreislaufkrankheiten schützen.

Foto: Picture Alliance

aj

Sie schützen vor Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall und verhindern gefährliche Entzündungen im Körper. Die Rede ist nicht von Pillen oder Pülverchen – sondern von natürlichen Lebensmitteln. Die MOPO und Michael Sagner, Leitender Arzt der Sektion Lebensstilmedizin am Athleticum des Universitätsklinikums Eppendorf, stellen Ihnen die 50 gesündesten Lebensmittel vor.

1 Brokkoli In ihm stecken viele Mineralstoffe und Vitamin C sowie Substanzen wie Sulforaphan, die vor Krebs schützen können.

2 Dunkle Schokolade (mit mindestens 70 Prozent Kakaogehalt) enthält Schutzstoffe, die den Blutdruck senken und Entzündungen hemmen können.

3 Leinsamen Sind reich an herzschützenden Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen. Tipp: Über den Joghurt streuen!

4 Himbeeren In ihnen steckt der Krebschutzstoff Resveratrol.

5 Lachs Eine sehr gute Quelle für die lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren, die zum Beispiel den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen.

6 Walnüsse Enthalten viele gesunde Fettsäuren



Walnüsse (Symbolfoto)

Foto: picture-alliance

7 Avocado Bloß keine Angst vor dem Fett der Avocado! Das ist nämlich gesund. Außerdem steckt viel Vitamin D in der birnenförmigen Beere.

8 Blaubeeren Reich an Ballaststoffen, Schutzstoffen und Antioxidanzien, die entzündungshemmend wirken.

9 Grüner Tee Das gesündeste Getränk überhaupt! Voll von Wirkstoffen, die vor Krebs, Herzinfarkt und Schlaganfall schützen können.

10 Blumenkohl Enthält Stoffe, die vor Krebs schützen können.



Zitrone (Symbolfoto)

Foto: picture-alliance

11 Zwiebeln Enthalten Stoffe, die antibiotisch gegen Bakterien wirken. Übrigens: Wegen der schwefelhaltigen Aminosäure Isoalliin müssen wir beim Zwiebelschneiden weinen.

12 Zimt Das Gewürz ist gut für den Zuckerstoffwechsel.

13 Mandeln Eignen sich zum Knabbern für zwischendurch und sind reich an gesunden Fettsäuren und Ballaststoffen.

14 Knoblauch Wirkt antibakteriell und hemmt Entzündungen im Körper.

15 Spinat Enthält zwar nicht so viel Eisen wie früher mal gedacht, ist aber trotzdem sehr gesund und kann das Immunsystem mit Lutein stärken.

16 Zitronen Eine Zitrone deckt den Tagesbedarf an Vitamin C und stärkt das Immunsystem.

17 Bohnen Voll von gesunden Ballaststoffen und Antioxidanzien. Einkaufstipp: Je dunkler die Bohne, desto mehr Antioxidantien sind enthalten.

18 Champignons Enthalten viel lebensnotwendiges Vitamin D – dies ist wichtig für den Knochenaufbau.

19 Quinoa Eine Art Getreide, es enthält jedoch mehr Mineralstoffe und Eiweiß als andere Getreidesorten.

20 Joghurt Enthält Calcium, B-Vitamine, Eiweiß und ist sehr gesund für die Darmflora und die Verdauung. Tipp: Nehmen Sie am besten Naturjoghurt ohne Zusätze.



Ingwer (Symbolfoto)

Foto: picture-alliance

21 Bulgur Der vorgekochte Weizen ist eine gesunde Alternative zum Reis. In ihm stecken mehr Ballaststoffe und reichlich Kalium und Vitamine.

22 Haferflocken Sind ein super Energielieferant und senken Cholesterin, außerdem wirken sie sich positiv auf den Muskelaufbau aus.

23 Linsen Enthalten Eiweiß und Folsäure, die insbesondere für schwangere Frauen wichtig ist.

24 Kiwi Enthält doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange und reichlich Kalium.

25 Olivenöl Die ungesättigten Fettsäuren sind gut für die Herzgesundheit.

26 Tomaten Enthalten reichlich Lycopon – ein Antioxidans, das vor Krebs und Herzinfarkt schützen kann.

27 Paprika In ihr steckt noch viel mehr Vitamin C als in der Zitrone, das wichtig für das Immunsystem ist.

28 Feigen Beinhalten Kalium, Calcium, Ballaststoffe und Antioxidanzien.

29 Apfel Enthält unglaublich viele gesunde Ballaststoffe und Antioxidanzien die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können.

30 Ingwer Wirkt entzündungshemmend und fördert das Immunsystem.



Granatäpfel (Symbolfoto)

Foto: picture-alliance

31 Senf Auch ein super Entzündungshemmer.


32 Rosmarin Enthält Carnosol, das gegen Herzinfarkt und Schlaganfall wirken kann.

- 33 Curcumin** Der gelbe Stoff aus dem Currypulver schützt vor Krebs.
- 34 Kirschen** Die Früchte schützen vor Entzündungen.
- 35 Erdbeeren** Enthalten Flavonoide, Schutzstoffe, die vor Krankheiten schützen können.
- 36 Aprikosen** Reich an Ballaststoffen und Provitamin A. Übrigens: Die Kerne haben keinen nachweislichen Effekt.
- 37 Pfirsiche** Beinhaltet viel Kalium. Je dunkler das Fruchtfleisch, desto mehr Schutzstoffe sind in dem Obst enthalten.
- 38 Weintrauben** Ruhig die Kerne mitessen! Sie enthalten viele Schutzstoffe, die vor Herzinfarkt schützen können.
- 39 Granatapfel** Die Kerne sind reich an Ballaststoffen und Schutzstoffen, die vor Entzündungen und Krebs schützen können.
- 40 Vollkornbrot** Reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien. Tipp: Bei Vollkornbrot sollte man die ganzen Körner sehen können!



Thymian (Symbolfoto)
Foto: picture-alliance

- 41 Rote Bete** Reich an Kalium, Eisen und Folsäure.
- 42 Zucchini** Folsäure und das lebensnotwendige Spurenelement Mangan.
- 43 Shiitake** Der asiatische Pilz enthält Wirkstoffe, die vor Krebs schützen können.
- 44 Ananas** Reich an Vitamin und Enzymen, die entzündungshemmend wirken.
- 45 Mango** Enthalten viel Vitamin A. Speicherort für das Vitamin A ist die Leber.
- 46 Johannisbeeren** Reich an Vitamin C und entzündungshemmenden Stoffen.
- 47 Basilikum** Enthält reichlich Schutzstoffe und entzündungshemmende Wirkstoffe. Tipp: Kann auch als „Salat“ verwendet werden.
- 48 Thymian** Reich an Antioxidanzien und natürlichen Antibiotika, die gegen Bakterien wirken.
- 49 Pak Choi** Der chinesische Kohl ist reich an Krebs hemmenden Stoffen.
- 50 Chili** Regt den Stoffwechsel mit seinem Inhaltsstoffe Capsaicin an und wirkt antibakteriell.

 im Hotel Worch Insel Juist

info@juistness-zentrum.de