


ICH FÜHLE MICH
GUT UND DAS
SOLL SO BLEIBEN



KURKUMA, BROKKOLI UND SAUERKRAUT BASISCH UND DARMGESUND



Die hier aufgeführten Empfehlungen wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt und recherchiert. Da jeder Organismus individuell reagiert, kann keine Haftung übernommen werden. Letztendlich muss jeder testen, was ihm gut bekommt.

Eva Hennes, Dipl.-Oecotrophologin

Bilder: www.fotolia.com | Sea Wave, dasuwan, Oleh, PhotoSG, emuck, Markus Mainka

INHALT

Kurkuma

farbiger Schutz aus einem goldenen Gewürz 4

Brokkoli

grüne Basen-Power, darmgesund 5

Sauerkraut

milchsauer, aber basisch und vor allem darmgesund 7



KURKUMA – FARBIGER SCHUTZ AUS EINEM GOLDENEN GEWÜRZ

Kräuter und Gewürze können mehr, als Speisen und Getränken einen besonderen Geschmack oder eine schöne Farbe zu verleihen. Sie haben eigentlich alle einen gesundheitlichen Nutzen. Einer der am besten erforschten natürlichen Wirkstoffe ist Kurkumin, das gold-gelbe Pigment der Kurkuma (Gelbwurz). Kurkumin ist das bioaktivste Curcuminoid der Kurkuma. Chemisch gehört Kurkumin zur großen Gruppe der Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe).

Kurkuma gehört zur Familie der Ingwergewächse und wird seit Jahrhunderten vor allem in der indischen Küche als Gewürz und Farbstoff verwendet. Doch Kurkumin kann mehr als Farbe und Aroma geben:

In der Ayurvedischen und Chinesischen Medizin wird Kurkumin zur Bekämpfung von Entzündungserkrankungen eingesetzt. Besonders bei entzündlichen Erkrankungen der Darmschleimhaut, aber auch bei generellem Unwohlsein im Verdauungstrakt wird Kurkumin erfolgreich eingesetzt. Daher sollte es Bestandteil jeder Schonkost sein.

Neben dieser anti-inflammatorischen Wirkung ist das anti-oxidative Potential des Kurkumins zu nennen. Es umfasst die Neutralisierung freier Radikale, die Hemmung proentzündlicher Enzyme und die Erhöhung der Glutathionaktivität. Letzteres soll zudem eine positive Wirkung von Kurkumin bei der Bekämpfung von Stress bewirken.

Kurkumin beeinflusst das Immunsystem positiv, wirkt immunmodulierend. Aufgrund seiner anti-oxidativen, anti-proliferativen und anti-angiogenen Wirkungen hat Kurkuma durchaus Bedeutung bei der Behandlung und Prävention von Krebs.

Kurkuma liefert Basenpower pur: PRAL-Wert*: - 46,67 mÄq (pro 100 g verzehrbare Anteil)

Fazit: Kurkumin bringt eine „geballte Ladung“ wichtiger natürlicher Wirkfunktionen mit und ist daher ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährungsweise – sowohl in der Ernährungstherapie als auch in der Ernährungsprävention.

Kurkumin werden folgende Wirkungen zugeschrieben:

- X anti-mikrobiell (Vermehrungsfähigkeit oder Infektiosität von Mikroorganismen reduzieren)
- X anti-proliferativ (dem Wachstum unerwünschter Gewebestrukturen entgegenwirkend)
- X anti-angiogen (in Tumoren gefäßbildungshemmend)
- X hepato- und nephroprotektiv (leber- und nierenschützend)
- X anti-thrombotisch (wirksam gegen die Bildung von Blutgerinnseln)
- X hypoglykämisch (Blutzucker niedrig haltend)
- X anti-rheumatische

Eines sollte jedoch bedacht werden: Die Bioverfügbarkeit des Kurkumins ist gering, weil es nicht in Wasser löslich ist. Zudem wird es sehr schnell über die Leber verstoffwechselt. Kurkumin ist ein fettlösliches Molekül. Die Bioverfügbarkeit wird erhöht, indem Kurkumin mit Fetten oder fettreichen Lebensmitteln (Nüsse und Saaten, aber auch Eigelb) kombiniert wird. In Fett gelöste Kurkuminverbindungen werden über die Lymphe resorbiert, gelangen erst über den sogenannten großen Milchgang ins Blut und umgehen auf diese Weise die rasche Verstoffwechslung in der Leber.



Tipp: Kokosöl erwärmen und Kurkumapulver einrühren; pur essen oder unter Speisen rühren.

Kurkuma passt zu vielen Speisen und gibt ihnen eine orientalische Note: Gemüse, Gemüsecurry, Linseneintopf, Sauerkraut, Aber Achtung: Der gelbe Farbstoff färbt extrem. Am besten Handschuhe beim Schälen und Schneiden der Kurkumawurzel tragen. Aus Textilien und von der Arbeitsfläche ist es kaum aus- bzw. abwaschbar. Dennoch lohnt sich die Verwendung von Kurkuma.

Wählt man Nahrungsergänzungsmittel mit Kurkumin, sollte das Kurkumin in Fettstrukturen eingebettet sein, z. B. in Lezithin, Phospholipiden.

Quellen:

Dr. Ludwig et al.: Granatapfel, Kurkuma und Brokkoli – die hilfreiche Ampel aus der Natur. Natur und Medizin, 2017, April / März | Christina Ehrhardt: Goldene Zeiten für Ihre Gesundheit dank optimierter Bioverfügbarkeit. Vitalstoffe – Das Magazin für Mikronährstoffe und deren Wirkung, 2014, Nr. 2

BROKKOLI – GRÜNE BASEN-POWER, DARMGESUND

Ein Lebensmittel ist dann basisch, wenn es viele Mineralstoffe enthält. Brokkoli – auch Sprosskohl genannt – punktet hier mit seinen Kalium- und Calciumgehalten. Hinzu kommen nennenswerte Mengen an Phosphor, Eisen und Zink. Auch die Gruppe der B-Vitamine (B1, B2, B6), Vitamin E, Vitamin C und die Vorstufe von Vitamin A (β-Carotin) sind in nennenswerten Mengen im Brokkoli vorhanden.

PRAL-Wert*:

- 4,64 mÄq (pro 100 g verzehrbare Anteil)

Für eine Darmschonkost ist Brokkoli nicht das Gemüse erster Wahl, weil Kohl durchaus Blähungen verursachen kann. Die Erfahrung aber zeigt, dass Brokkoli meist besser als Blumenkohl vertragen wird; beide gehören zur Familie der Kreuzblütengewächse. In einer darmgesunden Ernährung, also einer Ernährung, die den gesunden Darm gesund erhalten soll (Prävention), punktet Brokkoli aufgrund der enthaltenen Senfölglycoside und sekundären Pflanzenstoffe („Bitterstoffe“).

Die im Brokkoli enthaltenen Senfölglycoside zerfallen im Magen in einen Stoff namens Indolcarbazol (ICZ). Dieser bindet an Rezeptoren in der Darmschleimhaut und sorgt für eine intakte Darmmikrobiota, Dichtigkeit der Darmschleimhaut und ein starkes Immunsystem. (Troy D. Hubbard et al., 2017)



Weiter enthält Brokkoli zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, besonders hervorzuheben sind die für Kohlgemüse typischen Glukosinolate. In Studien besonders gut untersucht ist das Glukosinolat Glukoraphan, das durch ein Enzym namens Myrosinase in Sulforaphan umgewandelt wird. Sulforaphan schützt vor Krebs. Es hemmt das Wachstum von Tumoren und die Bildung von Metastasen. (Dr. Ludwig et al., 2017)

Eines sollte man jedoch für die Praxis wissen: Brokkoli sollte nicht zu lange lagern und nicht zu stark erhitzt werden. Essen Sie Brokkoli klein gehackt als Zutat in einem Rohkostsalat mit geriebenen Möhren und Äpfeln, etwas Zitrone, Steinsalz und Honig. Wenn Brokkoli gegart werden soll, entscheiden Sie sich für kurzes Dampfgaren.

Brokkoli-Sprossen

Besonders effektiv sind Brokkoli-Sprossen. Sie werden wie andere Sprossen hergestellt. Geben Sie 2 EL Brokkoli-Saatgut (Bio-Laden) in ein Keimglas oder ein Einmachglas ohne Deckel, gießen Sie Wasser dazu und lassen Sie die Samen über Nacht im Wasser quellen. Am nächsten Morgen gießen Sie das Wasser ab. Wenn Sie kein spezielles Keimglas haben, kippen Sie die Samen in ein feines Sieb, spülen sie mit klarem Wasser ab und geben die feuchten Samen (ohne zusätzliches Wasser) wieder zurück in das entsprechende Glas. Damit die Samen nicht austrocknen, werden sie jetzt mehrmals täglich (je nach Umgebungstemperatur), mindestens aber zweimal pro Tag unter fließendem Wasser im Sieb gespült. Nach wenigen Tagen sind die Brokkolisprossen zum Verzehr bereit. Erhitzen Sie die Sprossen nicht, sondern streuen Sie sie über Ihre Salate.

Sekundäre Pflanzenstoffe wie die Glucosinolate verursachen einen leicht bitteren Geschmack. Deshalb spricht man häufig von „Bitterstoffen“. Sie sind vor allem in Wildpflanzen und -kräutern wie Löwenzahn, Enzianwurzel, Schafgarbe und Wermut, Sauerampfer, Kerbel, Majoran, Liebstöckel, Lorbeer, Rosmarin, Artischockenblätter, aber auch in Endiviansalat, Radicchio, Chicoree, Rucola, Rosenkohl und eben Brokkoli enthalten.

Anfangs ist es sicherlich sehr ungewohnt „bitter“ zu essen. Doch unser Geschmackssinn ist nicht starr. Wir können ihn umprogrammieren, indem wir ihm regelmäßig – zunächst kleine, dann immer größere Mengen an Bitterstoffen – anbieten.

In der alternativen Medizin geht man sogar davon aus, dass je größer die Abneigung gegenüber „bitter“ ist, desto mehr Bitterstoffe werden benötigt.

Bitterstoffe wirken rundum darmgesund:

- ✗ steigern die Darmmotorik
- ✗ fördern die Verdauung
- ✗ beschleunigen die Magenentleerung
- ✗ stärken die Leber
- ✗ führen zur Basenbildung
- ✗ fördern die Säureausscheidung aus dem Gewebe
- ✗ reduzieren Blähungen
- ✗ reduzieren Gärungs- und Fäulnisprozesse

Quellen:

Troy D. Hubbard, Gary H. Perdew et al.: *Dietary broccoli impacts microbial community structure and attenuates chemically induced colitis in mice in an Ah receptor dependent manner. Journal of Functional Foods, 2017, Oktober | Zentrum der Gesundheit: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de>, Stichwort „Brokkoli“ eingeben*

* PRAL-Wert = Potential Renal Acid Load (potentielle Säurebelastung der Nieren)



Mittels des PRAL-Wertes werden Lebensmittel in sauer und basisch eingeteilt. Basenbildende Lebensmittel haben negative PRAL-Werte, säurebildende Lebensmittel haben positive PRAL-Werte.

Das Buch „Säuren-Basen-Balance“ von Prof. Dr. Jürgen Vormann (GU Verlag (ISBN 978-3-8338-1148-7)) enthält eine Tabelle mit PRAL-Werten der meisten Lebensmittel. Eine Zusammenfassung finden Sie hier: http://vsp.paul-schmidt-akademie.de/doks/pdf/Einteilung%20von%20Lebensmitteln_2-low.pdf

SAUERKRAUT – MILCHSAUER, ABER BASISCH UND VOR ALLEM DARMGESUND

Die Milchsäuregärung ist eine der ältesten Konservierungsmethoden der Welt. Sie macht Lebensmittel haltbar und bekömmlich. Am bekanntesten ist sicherlich der Weißkohl, der durch Gärung zu Sauerkraut wird. Doch nicht nur Weißkohl, auch Blumenkohl, Brokkoli, Rote Bete, Möhren, Gurken, Bohnen, Zwiebeln, Wirsing, Tomaten, Kohlrabi, Rotkohl, Sellerie und Rettich können bestens milchsauer vergoren werden.

Auch Gemüsesäfte können auf diese Weise gesundheitlich aufgewertet werden: Sauerkrautsaft, Rote Bete-Saft, Möhrensaft.

Lebensmittel wie Gemüse, die an der Oberfläche zahlreiche Milchsäurebakterien haften haben, kann man unter Sauerstoffausschluss und bei Temperaturen zwischen 20 °C und 24 °C ohne Nachhilfe vergären. Ist dies nicht der Fall oder möchte man den Prozess steuern bzw. beschleunigen, werden Starterkulturen zugesetzt.

Der Name deutet schon darauf hin: Milchsauer vergorene Lebensmittel enthalten sehr viele Milchsäurebakterien und Milchsäure. Die Milchsäurebakterien werten unsere Darmmikrobiota auf, helfen unerwünschte Keime zu verdrängen. Die Milchsäure sorgt für ein ideales Milieu im Darm, so dass sich unsere positiven Darmbewohner richtig wohlfühlen.

Weil sie nicht erhitzt werden, behalten fermentierte Lebensmittel ihren vollen Vitamin- und Vitalstoffgehalt, Ballaststoffe und Proteine werden durch die Tätigkeit der Milchsäurebakterien kaum verändert. Sie sind sehr enzymreich.

Sauerkraut / Milchsauervergorenes

- ✗ balanciert das Darmmilieu
- ✗ stärkt die Darmmikrobiota
- ✗ steigert die Darmmotorik
- ✗ fördert die Verdauung
- ✗ senkt den Cholesterinspiegel
- ✗ ist nährstoffreich

Die bei der Gärung entstehende Milchsäure ist eine schwache organische Säure, die anders als die Gärprodukte Essig und Alkohol leicht in den menschlichen Stoffwechsel eingebaut werden kann und dort nicht säurebildend wirkt. Sowohl die rechtsdrehende L(+)-Milchsäure als auch die linksdrehende D(-)-Milchsäure sind in milchsauren Erzeugnissen zu finden.

PRAL-Wert*: - 4,71 mÄq (pro 100 g verzehrbare Anteil)

Als einzige pflanzliche Vitamin B12-Quelle ist Milchsäure für Veganer bedeutsam. Zudem wird die Bioverfügbarkeit des Mineralstoffes Eisen in Gegenwart von Milchsäurebakterien erhöht.



Tipp: Viele kennen Sauerkraut nur in Verbindung mit Kartoffelstampf und Kassler oder Haxe. Geschmacklich lässt sich aber viel mehr daraus machen: Tomate, Paprika oder Ananas, ja sogar Kurkuma und Kreuzkümmel – all das passt geschmacklich hervorragend ins Sauerkraut. Leckere basische und darmgesunde Rezepte finden Sie unter www.paul-schmidt-akademie.de!

RAYONEX Biomedical GmbH
Sauerland-Pyramiden 1 | 57368 Lennestadt

Telefon +49 2721 6006-0 | Fax +49 2721 6006-66
info@rayonex.de | www.rayonex.de

© Art.-Nr.: 3500DE | Rev001 | Stand: 19.02.2018

