

## Ananas - ein wahres Naturheilmittel

Veröffentlichung am 28.07.2011 um 18:06 Uhr / Aktualisierung am 30.08.2011 um 13:29 Uhr  (javascript:window.print())

**Ananas ist nicht nur lecker, sie enthält auch zahlreiche Vitalstoffe und Enzyme, die sie zu einem wahren Naturheilmittel machen.**

### Reich an Vitalstoffen

Die leckere Frucht aus den Tropen schmeckt nicht nur gut, sondern liefert unserem Körper auch zahlreiche Mineralien und Spurenelemente. Ananas enthält unter anderem Calcium (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sango-calcium-ia.html>), Kalium, Magnesium (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/magnesium.html>), Mangan, Phosphor, Eisen, (natürliches) Jod (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/jod.html>) und Zink. Unser Körper benötigt all diese Mineralstoffe (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/mineralstoffe.html>), um gesund und fit zu bleiben. Ein Defizit an Mineralstoffen und Spurenelementen kann zu unangenehmen Mangelerscheinungen führen.

### Aufgaben von Mineralien und Spurenelemente

Eine ausreichende Jodzufuhr unterstützt beispielsweise unser Denken. Zink erhält unsere geistige Leistung und reduziert die Auswirkungen von Stress. Calcium (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/calcium.html>) gilt als wahrer Nervenstärker und als Anti-Stress-Mineral, weil es entspannt und beruhigt. Eine ausreichende Eisenversorgung ist wichtig für unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Magnesium hat eine antidepressive Wirkung und gleicht auch Nervosität und Ängste aus. Gleichzeitig beeinflusst Magnesium aber auch den Calcium-Haushalt im Körper.

Das sind nur wenige Beispiele, die aufzeigen wie wichtig eine ausreichende Mineralstoffzufuhr für unseren Körper ist. Jeder Mineralstoff und jedes Spurenelement, das wir über die Nahrung aufnehmen, hat seine eigene Funktion und erfüllt eine wichtige Aufgabe in unserem Körper.

### Ideal bei Übersäuerung

Ananas ist eine Frucht, die unseren Stoffwechsel ideal bei der Entsäuerung unterstützen kann. Ananas wirkt aufgrund ihrer Mineralstoffe stark basisch und hilft daher den Säure-Basen-Haushalt im Körper zu regulieren.

Wer übersäuert (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/uebersaeuerung.html>) ist, ist auch psychisch "sauer" und reagiert häufig aggressiv oder gereizt. Ananas hilft uns dabei, auch in Stresssituationen gelassen zu reagieren. Die exotische Frucht ist ein wahrer Stimmungsaufheller. Neben ihren basischen Eigenschaften enthält sie Stoffe, die unsere Stimmung positiv beeinflussen können.

### Gut für Gehirn und Stimmung

Das natürliche Vanillin (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vanillin-ia.html>), was auch in Ananas vorkommt, ist gewissermaßen ein nebenwirkungsfreier Stimmungsaufheller. Ihm wird eine anregende, erotisierende und euphorisierende Wirkung zugeschrieben.

Ananas enthält neben Vanillin auch den Neurotransmitter Serotonin (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/serotonin-ia.html>) und dessen Vorstufe Tryptophan (<http://de.wikipedia.org/wiki/Tryptophan>). Serotonin ist ein Botenstoff in unserem Gehirn, der für die Übermittlung von guter Stimmung und Zufriedenheit verantwortlich ist. Ein gesunder Serotoninspiegel lässt uns ausgeglichen, gut gelaunt und entspannt sein. Der Botenstoff bremst zudem Essgier- und Heißhungerattacken, dämpft Ängste und nervöse Erregungszustände.

Die Aminosäure Tryptophan ist der Grundbaustein für diesen Neurotransmitter. In den USA wird Tryptophan darum als Antidepressivum, in Deutschland hingegen als mildes Schlaf- und Beruhigungsmittel angeboten.

Bei einem Mangel an Serotonin wird der Mensch leicht reizbar und aggressiv. Auch während depressiver Gemütszustände ist der Serotoninspiegel stark herabgesetzt. Die stimmungsaufhellende Wirkung von Früchten wie der Ananas, hängt unter anderem mit ihrem Serotoningehalt zusammen. Ananas macht uns glücklich, geistig wach und rege.

### Reich an Vitaminen

Die tropische Gute-Laune-Frucht ist auch ein Lieferant wichtiger Vitamine. Frische Ananas enthält unter anderem Biotin (<http://de.wikipedia.org/wiki/Biotin>), Pro-Vitamin A bzw. Beta-Karotin, reichlich Vitamin C (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-c.html>), Vitamin E und eine Reihe anderer lebenswichtiger Vitamine wie Niacin (<http://de.wikipedia.org/wiki/Niacin>), Riboflavin (<http://de.wikipedia.org/wiki/Riboflavin>) und Thiamin (<http://de.wikipedia.org>

[/wiki/Thiamin](#)). Frischer Ananassaft wirkt daher sehr positiv bei Fieber und Erkältungskrankheiten.

### Schönheit mit Ananas

Ananas ist nicht nur gesund, sie wirkt auch äußerlich für die Schönheit. Wenn wir frischen Ananassaft eine Weile auf die Haut einwirken lassen, können Sonnen- und Altersflecken aufgehellt und, wenn wir Glück haben, sogar ganz zum Verschwinden gebracht werden. In einigen Kosmetika sind Ananasenzyme enthalten, die abgestorbene Hautzellen auflösen und die Haut jung und frisch aussehen lassen.

Bei trockener Haut und Falten kann eine Gesichtsmaske aus Ananas-Fruchtfleisch, die zwanzig Minuten einwirken soll und mit kaltem Wasser abgespült wird, sehr unterstützend wirken. Sie spendet der Haut Feuchtigkeit, löst abgestorbene Hautzellen und hilft so die Zellen zu erneuern. Ananas unterstützt ein junges Aussehen bis ins hohe Alter.

### Entschlackung mit Ananas

Frischer Ananassaft entwässert in idealer Form und kann helfen Schlacken aus dem Körper auszuspülen. Die natürlichen Fruchtsäuren der Ananas können Substanzen im Gewebe aufnehmen und so dabei helfen die Zellen von [Stoffwechselschlacken](#) (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/was-schlacken-bewirken-ia.html>) zu befreien. Ananas kann bis zu 8% Zitronensäure und etwa 7,5 - 15 % Fruchtzucker enthalten – je nach Reifegrad und Sorte.

Magenempfindliche Menschen sollten allerdings Ananassorten mit einem geringeren Gehalt an Fruchtsäure bevorzugen und nur wirklich reife Früchte verzehren, da zu viel Säure die empfindliche [Magenschleimhaut](#) (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gastritis.html>) angreifen könnte. Auch [Leberkranke](#) (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/olivenoel-schuetzt-leber-ia.html>) sollten auf die süßen Sorten ausweichen.

### Gesundheit mit Ananas

Vielen Naturvölker setzten Ananas seit Jahrtausenden als Naturheilmittel gegen verschiedene [Krankheiten](#) (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten.html>), wie Blasenbeschwerden, Tripper, Nierensteinen, Nierenentzündungen, Scharlach, Skorbut, Halsschmerzen und Venenerkrankungen ein.

Ananas, wie auch andere enzymreiche Früchte, haben generell einen sehr positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Mit dem Verzehr von reichlich frischen Früchten kann Figurproblemen zu Leibe gerückt werden und gleichzeitig für einen gesunden [Stoffwechsel](#) (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/stoffwechsel-anregen-ia.html>) gesorgt werden.

Ananas kann eine wunderbare Unterstützung bei der [Verdauung](#) (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/verdauung.html>) und Verbrennung von [Fett](#) (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gesunde-fette.html>) sein. Darüber hinaus können ihre [Enzyme](#) (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/enzyme.html>) die Muskulatur entspannen, Muskelkrämpfe lösen und Arterienverkalkung vorbeugen, indem sie Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden abbauen.

### Das Ananas-Enzym Bromelain

Für die gesundheitsfördernde Wirkung der Ananas scheint besonders der hohe Bromelain-Gehalt verantwortlich zu sein. Bromelain ist ein natürliches Verdauungsenzym – genauer gesagt eine sogenannte [Peptidase](#) (<http://de.wikipedia.org/wiki/Peptidase>) – also ein eiweißspaltendes Enzym.

### Enzymmangel in der modernen Ernährung

Im menschlichen Körper werden die mit der Nahrung eintreffenden [Eiweiße](#) (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/eiweiss.html>) im Magen von besonderen Verdauungsenzymen in ihre Einzelteile (die Aminosäuren) zerlegt. Diese Enzyme (körpereigene Peptidasen) werden bei Bedarf von bestimmten Magenzellen und auch von der Bauchspeicheldrüse gebildet.

Die heutige, moderne Ernährungsweise ist meist sehr eiweißhaltig und enthält viele gekochte und bunt gemischte Mahlzeiten aus verschiedensten industriell verarbeiteten Zutaten. Solch eine Ernährung bedeutet Schwerstarbeit für unsere Verdauungsorgane. Oft reicht die vom Körper gebildete Enzymmenge kaum für eine ordnungsgemäße Verdauung aus.

Die Folgen dieser Ernährungsweise sind, dass die Speisen schwer im Magen liegen oder nur unvollständig verdaut werden. Letzteres führt zu einem (eigentlich vermeidbaren) Vitalstoff- und Nährstoffverlust. Daher ist der [Organismus](#) (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/grundsystem-des-koerpers.html>) auf Verdauungsenzyme angewiesen, die mit der Nahrung in den Körper gelangen und dort bei der Verdauung mithelfen können.

### Viele Enzyme sterben bei 45°C

Derart hilfreiche natürliche Enzyme sind ausschließlich in Lebensmitteln enthalten, die nicht über 45°C erhitzt wurden, also hauptsächlich in frischen, rohen Früchten, Kräutern, Gemüse und Salaten. Da der moderne Mensch jedoch lieber gekochte und industriell verarbeitete Nahrung zu sich nimmt, muss die Bauchspeicheldrüse heutzutage Höchstleistungen erbringen, um alle Proteine aus der Nahrung verdauen und verwerten zu können.

### Ananas: Köstlicher Enzymlieferant

Zu den besonders enzymreichen und gleichzeitig köstlichen Lebensmitteln gehört die Ananas. Das in ihr enthaltene Verdauungsenzym Bromelain unterstützt und fördert – ähnlich wie das Enzym in der Papaya (Papain) – die gesunde und

vollständige Verdauung unserer Mahlzeiten.

Der Vorteil bei Ananas ist jedoch: Während das Papaya-Enzym hauptsächlich in der unreifen, grünen Frucht und im Samen der reifen Frucht vorkommt – was beides nicht sonderlich berauschend schmeckt – ist das Bromelain der Ananas auch in der reifen, äußerst schmackhaften Frucht vorhanden.

### Eine natürliche Müllabfuhr

Bromelain ist auch dafür verantwortlich, dass Ananas als natürliches Wurmmittel erfolgreich eingesetzt werden kann. Bromelain – wie auch Papain – greift lebende Darmparasiten wie Würmer an und verscheucht sie aus dem Verdauungssystem.

Auch Narbengewebe oder Abfallstoffe, die durch Stress entstehen werden von Bromelain entsorgt, was besonders im Alter ein wichtiges Thema ist: Im Alter wird der Körper schwächer und neigt dazu, Abfallstoffe langsamer oder gar nicht mehr zu beseitigen. Dies führt zur Verschmutzung unserer Zellen. Bromelain kann unsere Zellen wie eine Art Müllabfuhr bei der Entsorgung von solchem Zell-Abfall positiv unterstützen und wird daher auch als besonders blutreinigend beschrieben.

### Bromelain im Kampf gegen Krebs

Neueste Studien, welche im Fachmagazin Cancer Letter veröffentlicht wurden, konnten nun sogar die Wirksamkeit von Bromelain bei der Krebsvorbeugung nachweisen. Das hochwirksame Verdauungsenzym aus der Ananas wirkt nicht nur entzündungshemmend, sondern kann auch Immunzellen aktivieren. Zudem kann Bromelain durch die Entsorgung von unnötigem Gewebe einer Tumorbildung im Körper vorbeugen.

Krebszellen bauen auf ihrer Zelloberfläche eine Art Schutzschild aus Proteinen auf, damit sie vom Immunsystem nicht erkannt und zerstört werden können. Dieses Schutzschild kann von eiweißspaltenden Verdauungsenzymen – wie Bromelain – abgebaut werden. Das führt dazu, dass der Körper die ungeschützten Krebszellen bekämpfen und eine Tumorentwicklung stoppen kann.

### Bromelain bei der Krebstherapie

Im Fachmagazin *Integrative Cancer Therapies* wurde eine Studie veröffentlicht, welche zeigen konnte, dass natürliche Verdauungsenzyme wie Bromelain oder Papain zur Verbesserung alternativer Darm- oder Brustkrebs Therapien beitragen können. Enzyme wie Bromelain oder Papain haben eine starke entzündungs-, krebs- und infektionshemmende Wirkung. Die Wissenschaftler hielten es für recht wahrscheinlich, dass diese Eigenschaften der Enzyme für deren positive Auswirkung auf die Krebsbehandlung verantwortlich sind.

Eine weitere Studie, die im Fachmagazin *Molecular Carcinogenesis* veröffentlicht wurde, ergab, dass Bromelain auch ohne zusätzliche Therapie Krebszellen töten kann. Bei einer Krebserkrankung spielen viele Faktoren zusammen. Es ist bekannt, dass unter anderem eine systemische Entzündung und die unkontrollierte Aktivität eines bestimmten Protein-Komplexes – namens NF- $\kappa$ B (*nuclear factor 'kappa-light-chain-enhancer' of activated B-cells*) – ein wucherndes Zellwachstum und somit Krebs verursachen können.

### NF- $\kappa$ B und die Tumorbildung

Der Protein-Komplex NF- $\kappa$ B ist ein natürlicher Transkriptionsfaktor, der auch in gesunden Zellen vorhanden ist. Er ist an der Steuerung verschiedener Prozesse wie an der Zellteilung und dem Zellwachstum beteiligt. Transkriptionsfaktoren geben der Zelle gewissermaßen Befehle, was sie machen soll – wie zum Beispiel den Befehl zur Zellteilung. Alle Befehle und lebenswichtigen Informationen sind in unserer DNA – dem menschlichen Erbgut – gespeichert. Die Transkriptionsfaktoren können an die DNA binden und der Zelle somit zeigen, welche Befehle sie ausführen soll.

Es ist enorm wichtig, dass solche Befehle in der Zelle kontrolliert ablaufen, damit alle Vorgänge im Körper richtig funktionieren. Es gibt viele Faktoren, die die Prozesse in den Zellen stören können. Systemische Entzündungen können beispielsweise dazu beitragen, dass NF- $\kappa$ B verrückt spielt und der Zelle ununterbrochen den Befehl gibt zu wachsen und sich zu teilen. So entsteht dann ein Tumor.

### Die Tumorbildung hemmen

Bromelain wirkt nun einerseits entzündungshemmend und kann andererseits durch seine proteinspaltende Funktion die Aktivität des NF- $\kappa$ B Protein-Komplexes hemmen. Durch die [Entzündungshemmung](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/oxidantien-ia.html) (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/oxidantien-ia.html>) und die Inaktivierung von NF- $\kappa$ B wird die Zelle davon abgehalten, sich unkontrolliert zu teilen. Die Tumorbildung kann also gestoppt werden.

Laut einschlägiger Lektüre, erstreckt sich das [Entgiftungspotential](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/entgiften-entgiftungskur-ia.html) (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/entgiften-entgiftungskur-ia.html>) der Ananas auch auf bereits krebsartig degenerierte Zellen, so dass sie auf jeden Fall vorbeugend, aber auch unterstützend zu jeder Art Krebstherapie eingesetzt werden kann.

### Stärkung des Immunsystems

Ananas ist zwar kein Allheilmittel, aber sie ist in der Lage, das [Immunsystem zu stärken](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/das-immunsystem-staerken.html) (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/das-immunsystem-staerken.html>), den Blutfluss zu erkrankten Stellen zu beschleunigen, Schlackenstoffe und Zelltrümmer fortzuschaffen bzw. aufzulösen und physiologische Heilungsprozesse zu unterstützen.

Die positiven Eigenschaften der Ananas kommen höchstwahrscheinlich nicht nur durch ein einziges Enzym oder einen einzigen Inhaltsstoff, sondern eher durch komplexe Wechselwirkungen verschiedener Stoffe. Die Natur bietet uns in jeder Frucht und jedem Gemüse einen Cocktail zahlreicher Stoffe, die durch ihr Zusammenspiel einen positiven Effekt

auf unseren Körper haben können. Daher ist eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse von enormer Bedeutung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

### Wissenschaftliche Studien:

- [Quelle als PDF ([http://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/ananas\\_01.pdf](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/ananas_01.pdf)) ]; [Link (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21432909>) ]
- [Quelle als PDF ([http://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/ananas\\_02.pdf](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/ananas_02.pdf)) ]; [Link (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19700238>) ]
- [Quelle als PDF ([http://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/ananas\\_03.pdf](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/ananas_03.pdf)) ]; [Link (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19339108>) ]
- [Quelle als PDF ([http://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/ananas\\_04.pdf](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/ananas_04.pdf)) ]; [Link (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19116226>) ]
- [Quelle als PDF ([http://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/ananas\\_05.pdf](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/ananas_05.pdf)) ]; [Link (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19162239>) ]

### Anmerkung:

Der Text ist kein Aufruf, sich bei einer Krebsdiagnose nicht behandeln zu lassen. Es geht nur darum, die neuesten Forschungserkenntnisse natürlicher Heilmittel darzustellen.

Abgelegt unter: [Gesundheit](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/tags/Gesundheit) |

### Leser-Kommentare (12)

**Ulrike** geschrieben am: Dienstag, 24. Januar 2012, 17:56

 Ich würde gerne Ananas essen, aber ich bekomme immer ein unangenehmes Brennen im Mund, Zunge, und Lippen. Nun hätte ich eine Frage - sind die Früchte so arg gespritzt, daß man die unangenehmen Nebenwirkungen verspürt oder wie bekommt man die weg??? Mit Wasser spülen ist nämlich zu wenig. Wissen Sie einen Ausweg?

---

#### Zentrum der Gesundheit:

Liebe Ulrike,  
vielen Dank für Ihre Mail.  
Frische Ananas hinterlässt meist ab einer gewissen Verzehrmenge ein brennendes Gefühl. Einerseits entscheidet die individuelle Empfindlichkeit, wie schnell dieses Gefühl auftritt, andererseits hängt dies vom Reifegrad der Frucht ab. Eine vollreife Ananas löst das Brennen erst sehr viel später aus als eine unreif geerntete Frucht.

Vielen Menschen, die bisher nur Dosen-Ananas assen, ist das Brennen nicht bekannt. Das liegt daran, dass es bei Dosenfrüchten nicht auftritt. Die verantwortlichen Stoffe werden beim Eindosen offenbar zerstört.

Wir empfehlen, grundsätzlich nur vollreife Früchte zu kaufen und davon nur so viel zu essen, dass das Brennen nicht auftritt, z. B. nicht mehr als 1 bis 2 Scheiben. Mit den möglicherweise vorhandenen Pestiziden hat das Brennen unseres Wissens nach jedoch nichts zu tun.

Liebe Grüße  
Ihr Team vom  
Zentrum der Gesundheit

**R.Trum** geschrieben am: Sonntag, 30. Oktober 2011, 09:04

 Guten Tag, ich las Ihren interessanten Artikel. Wie hoch sollte die empfohlene Tagesdosis von frischer Ananas sein ? Danke für Ihre Antwort im voraus! Mfg R.Trum

---

#### Zentrum der Gesundheit:

Hallo R. Trum,

**Diana Dorn** für Ihre Mail geschrieben am: Donnerstag, 27. Oktober 2011, 22:03  
Eine "Tagesdosis" bei Lebensmitteln gibt es im Grunde nicht.  
Ich hängt diese "Dosis" sehr vom persönlichen Zustand und von der übrigen Ernährung ab. Bei Ananas tritt ausserdem bei ich habe mir gerade die ganze Ananas reingekaut und diesen den meisten Ananas, gerade die ganze Ananas reingekaut und diesen Ananas gegessen, wobei ich keine Probleme mit Ananas brennendes Gefühl im Mund auf, so dass hier bereits eine auch noch positive - oder soll ich sagen abführende - Effekte natürlich Mangge, Bechrankung vorliegt.

Testen Sie Ihre "persönliche Ananas-Menge" am besten aus. Beginnen Sie mit einer Scheibe täglich und erhöhen Sie auf mehrmals täglich eine Scheibe. Testen Sie ausserdem Ihr Befinden, wenn Sie eine Scheibe Ananas nach einer **Heuscher Erwin** halbe Zeit geschrieben am: Sonntag, 24. August 2011, 21:48  
Liebe Grüsse

 Team vom Zentrum der Gesundheit  
den basenbildenden Nahrungsmitteln be- finde sich viele sehr histaminhaltige und z.T. sehr süsse Nahrungsmittel. Ueberwiegt die Qualität und der Nährwert, sodass man trotzdem davon profitieren sollte?

---

#### Zentrum der Gesundheit:

Hallo Herr Heuscher,  
vielen Dank für Ihre Mail.

Die Tatsache, dass ein Lebensmittel histaminhaltig ist oder zu den Histaminliberatoren zählt, mindert nur für Menschen mit Histaminintoleranz dessen Qualität. Sehr süsse Lebensmittel wie z. B. Trockenfrüchte sollten natürlich nur in Maßen verzehrt werden.

Liebe Grüsse  
Ihr Team vom  
Zentrum der Gesundheit

**Erwin Breus** geschrieben am: Mittwoch, 03. August 2011, 21:40

 Ab und zu in Brasilien, besteht mein Frühstück immer aus einer ganzen Ananas wie auch Papaya, Mango, Melone (ca. 2kg Früchte). Sättigt super, hält hin und macht topfit! Macht sogar Kaffee überflüssig ... Jedem Fleischesser zu empfehlen.

**Sabine** geschrieben am: Montag, 18. Juli 2011, 01:16

 Hallo bin heute Neuer Gast auf ihrer Seite. Meine Freundin ist vor einiger Zeit Veganin geworden und ihre sämtlichen Krankheiten sind fast wie weggeblasen. ich rede von extremen Eisenmangel, Super-Allergien, Erschöpfungszuständen, Depressionen, Muskelschwäche, Übergewicht, sensiblen Magen-Darm-Störungen. Es grenzt an ein Wunder wie sich ihre ganze Persönlichkeit zum positiven geändert hat. ich habe auch viele Volkskrankheiten, kann aber nicht meine Familie vegan ernähren. Alle absolute Fleisch-Nudel-Reis Freaks. Wie finde ich einen Solo-Weg der mich zumindest unterstützt mein Rheuma in den Griff zu bekommen

#### Zentrum der Gesundheit:

Liebe Sabine,  
vielen Dank für Ihre Mail :-)

Bitte lesen Sie in Bezug auf Ihr [Rheuma diesen Artikel](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthrose.html) (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthrose.html>) . Dort finden Sie eine Menge Ernährungstipps und Hinweise zu weiterführender Literatur.

Ihre Familie lassen Sie schön das Übliche weiter essen. Für sich selbst jedoch bereiten Sie künftig richtig gute, das heißt hochwertige und lebendige Mahlzeiten. Mittelpunkt Ihrer Mahlzeiten sind Gemüse, Salate und Früchte. Ergänzt wird diese Kost durch etwas Hirse, Kartoffeln, Buchweizen oder Quinoa. Wenn Sie die Sache langsamer angehen lassen

möchten, essen Sie zu einer großen Portion Gemüse oder Salat etwas Fleisch oder etwas Nudeln/Reis. Auf diese Weise

**sockevonpi.com** Familie geschrieben am: Sonntag, 12. Juni 2011, 16:18

...erdings geht es hier um IHRE Gesundheit und nicht um das  
 Bei-Laune-Halten Ihrer Familie. Sobald Ihre Familie sieht, wie  
 Sie sich ändern, wird Sie sich für Sie freuen und Sie bei Ihrer neuen  
 Ernährungsweise unterstützen und vielleicht sogar teilweise  
 mit Ihnen mitessen.  
 ein wenig fundierter und etwas mehr faktenorientiert, könnte  
 dieses Pamphlet schon sein. Sonst eröffne ich eine Webseite,  
 Weitere Informationen finden Sie hier:  
 Basische Ernährung (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/basische-ernaehrung-2.html>)  
 Antwort:

Grüne Smoothies (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gruene-smoothies>)  
 Guten Tag,  
 uns nicht bekannt, dass das Porträtieren einer Frucht  
 und ihrer positiven Auswirkungen auf die Gesundheit nur  
 Wir wünschen Ihnen bei Ihrer Ernährungsberatung viel  
 senden. Gerne erwarten wir Ihre Definition für "fundiert" und  
 liebe Grüße  
 Ihr Team vom  
 Zentrum der Gesundheit  
 Viele Grüsse  
 Ihr Team vom  
 Zentrum der Gesundheit

**Nicole** geschrieben am: Samstag, 21. Mai 2011, 21:33

 Hallo, ich habe gerade erst festgestellt, dass frische Ananas richtig lecker ist! Ich kannte bislang nur Dosen-Ananas und die fand ich richtig eklig!  
 Da ich auf meine Ernährung achten muss wegen starkem Übergewicht und hohem Blutdruck, nun meine Frage: Die Ananas hat ja nun doch einen recht hohen KH-Gehalt und auch nicht gerade wenig Kalorien - kann ich sie trotzdem bedenkenlos in meine Ernährung einbauen? Ich versuche mich nach LOGI zu ernähren!

Vielen Dank

Antwort:  
 Hallo Nicole,  
 vielen Dank für Ihre Mail.

Frische Ananas ist ein sehr wertvoller Bestandteil einer gesunden Ernährung - nicht zuletzt aufgrund ihrer zahlreichen Enzyme, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe. Am besten eignet sich Ananas zum Frühstück, was sich auch mit der LOGI-Methode vereinbaren lässt, da Kohlenhydrate am Morgen am besten verwertet werden, während sie abends verzehrt die Fettverbrennung in der Nacht hemmen sollen. Kalorienmässig lassen sich Ananas durchaus mit anderen Früchten vergleichen. Wollten Sie ganz streng nach LOGI leben, dürften Sie allerdings nur Beeren zu sich nehmen.

Liebe Grüsse  
 Ihr Team vom  
 Zentrum der Gesundheit

**bountie** geschrieben am: Mittwoch, 16. Februar 2011, 13:09

 Sehr gut ist auch die Ananas aus der Dose. Dabei sollte man aber achten das kein Zucker zugeführt worden ist. Also Natursü. Mit Magerquark verdammt gut zum abnehmen.

Zentrum der Gesundheit:

Liebe,r Bountie,  
 vielen Dank für Ihre Mail und Ihren Tipp :-)  
 Allerdings empfehlen wir grundsätzlich, Obst bevorzugt frisch und roh zu essen. Gerade beim Eindosen und Erhitzen gehen die in der Ananas so sehr geschätzten Enzyme und andere gesundheitlich wertvollen sekundäre Pflanzenstoffe verloren.  
 Liebe Grüße  
 Ihr Team vom  
 Zentrum der Gesundheit

**Jod** geschrieben am: Montag, 21. Juni 2010, 21:20

 Wieso sprechen sie in diesem Beitrag das Jod gut wobei sie im Beitrag über Jod berichten, dass es sehr schlecht ist?

Zentrum der Gesundheit:  
Es kommt immer darauf, welches Jod gemeint ist. Es gibt zum einen Jod aus der industriellen Herstellung, das beispielsweise dem Salz zugefügt wird. Es gibt jedoch auch natürliches Jod in der Natur. Dieses SPURENELEMENT erkennt der Organismus als natürliches Element.

**Daniel Dogan** geschrieben am: Sonntag, 23. Mai 2010, 18:01

 Hallo,  
Auch ich muss die positive Wirkung dieser wohschmeckenden Frucht bestätigen.  
Ananas hält jung und ist gut für die Haut und stimmungsaufhellend dank ihrer Mikronährstoffe Magnesium und Zink.  
Daniel Dogan, Konstanz

**Ute Haisch** geschrieben am: Sonntag, 25. April 2010, 15:49

 Hallo,  
ich kann es nur bestätigen, daß die Ananasfrucht außerordentlich gesund ist und natürlich auch lecker schmeckt.  
Also kauft Ananas, Leute  
Ute Haisch

**Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.**