

Superfoods: Was sie sind und was Sie davon erwarten können

Liebe Leserinnen und Leser,



Nahrungsergänzungsmittel sind inzwischen weit verbreitet, denn gerade im stressigen Alltag ist es nicht immer leicht, sich ausgewogen zu ernähren. Unsere Superfoods können Sie bei einer gesundheitsfördernden Ernährung unterstützen. Sie liefern durch natürliche Inhaltsstoffe die nötige Energie, die Sie für den Tag brauchen. Durch die sinnvolle Zusammenstellung Ihrer Ernährung haben Sie selbst einen entscheidenden Einfluss auf Ihre Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden.

Unsere neue Produktlinie mit einer ganzen Palette verschiedener Superfoods ist unser Angebot an Sie, öfter mal zu gesunden und besonders nährstoffreichen Nahrungsmitteln zu greifen.

Vielen Menschen ist die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung bekannt. Sie wissen um die Notwendigkeit, Obst, Gemüse und Vollkornprodukte als wichtige Bestandteile in die tägliche Ernährung zu integrieren. Im Alltag schaffen wir es allerdings nur selten, den empfohlenen Tagesbedarf abzudecken. Stattdessen greifen wir immer häufiger zu Fast Food und Fertiggerichten, die eben nicht ausreichende Mengen der für unsere Gesundheit wichtigen Nährstoffe liefern.

Heute werde ich Ihnen ein paar Grundgedanken formulieren, die bei unseren Überlegungen zu den Superfoods unseres Sortiments eine Rolle gespielt haben.

Die erste Frage lautet: Was ist eigentlich ein Superfood?

Oder anders formuliert: Was macht ein Lebensmittel zu einem Superfood?

Der Werbung in Fernsehen, Zeitschriften oder im Supermarkt kann man kaum aus dem Weg gehen. Überall tönt es: »Das beste Superfood für alle«, oder: »Essen Sie XXX, um gesund zu bleiben«. Interessanterweise gibt es tatsächlich Lebensmittel, die so wirksam sind, dass sie das Risiko bestimmter Krankheiten mindern – vorausgesetzt natürlich, sie werden im Rahmen einer gesunden Ernährung regelmäßig gegessen.

Dass Obst und Gemüse gesund sind, ist den Meisten bekannt, aber Viele lassen sich durch das »Super« bei Lebensmitteln verwirren. Es ist auch nicht gerade hilfreich, dass es keine verbindliche

Definition im Lebensmittelbereich gibt. Es gibt Anbieter, die ihre Superfoods als Nahrungsergänzungsmittel einordnen. Nach unserer Überzeugung ist das nicht richtig. Wir denken, es sind Lebensmittel und dem entsprechend geben wir auf den Etiketten und im Internetangebot auch die für Lebensmittel vorgeschriebenen Zutatenliste und die Nährwerttabellen an, die sich von den Pflichtangaben bei Ergänzungsmitteln unterscheiden.

Fakt ist: In letzter Zeit wird das Wort dermaßen inflationär gebraucht, dass es seine Bedeutung zu verlieren scheint.

Tatsache ist: Was Sie essen, wirkt sich auf Ihren Körper aus, sofort und später.

Das ist eine Binsenweisheit, die ich schon seit Jahren regelmäßig wiederhole. In der Welt, in der wir leben, in der wir von Umweltgiften beschossen werden und Pestizide unser Essen und das Wasser bedrohen, ist es mehr als wichtig, Lebensmittel mit der höchsten Nährstoffdichte zu wählen, wenn wir in einer toxischen Welt gesund bleiben wollen.

Es kann zu viel sein, alle Schlagzeilen zu durchforsten, um festzulegen, was man zur Stärkung der Abwehrkräfte auf den Speisezettel setzen sollte. Wenn ständig neue Früchte, Gemüse oder Gewürze auftauchen, die der Schlüssel zu besserer Gesundheit und einem längeren Leben sein sollen, wem sollen wir da glauben und wo sollen wir anfangen?

Ich will versuchen, Ihnen eine Leitlinie zu beschreiben, nach der Sie dann selbst entscheiden können, ob ein angebotenes „Superfood“ bestimmten Regeln entspricht. Hier sind die beiden ersten Postulate:

- Superfoods sind kräftige, nährstoffdichte Lebensmittel, gut und gesund. Sie sind eine Quelle reiner Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Antioxidantien, guter Fette, essenzieller Fettsäuren und Aminosäuren und anderer Nährstoffe.
- Superfoods sind Lebensmittel, die eine Überfülle liefern. Sie sind vollgepackt mit allem, das wir unserer Gesundheit zuliebe täglich zu uns nehmen sollten. Es gibt zwar lange Listen von Lebensmitteln, die gesunde Nährstoffe enthalten, aber Superfoods sind ein wahrer Nährstoff-Turbo für die Körpersysteme, vor allem, wenn sie regelmäßig gegessen werden.

Da der Begriff »Superfood« nicht eindeutig definiert ist, geben ich Ihnen noch einige weitere Merkmale, die ein Superfood eindeutig charakterisieren:

Ein Super Food ist ein Nahrungsmittel, das:

- Es sollte vollwertig und im besten Fall biologisch angebaut sein.
- Es sollte „roh“ sein, die Zutaten sollten also nicht über 42 Grad Celsius erhitzt sein und somit noch alle Lebenskräfte, Enzyme und die synergetischen Effekte all seiner pflanzlichen Komponenten enthalten.
- Es sollte einfach zu verdauen und außergewöhnlich nahrhaft sein.
- Es sollte den Körper dabei unterstützen, Krankheiten und frühzeitiger Alterung vorzubeugen
- Es sollte eine gesunde Verdauung fördern und eine gesunde Darmflora herstellen.



Folgende positive Eigenschaften hat Superfood im Allgemeinen:

Auf unseren Internetseiten dürfen wir keine Heilaussagen machen. Trotzdem erwartet man von Superfoods mindestens ein wenig Hilfe bei den folgenden Punkten:

- Heilung entzündlicher Prozesse im Körper
- positive Wirkung auf die Blutzirkulation
- Prävention gegen Krebs und Reparatur entarteter Zellen
- gute Gesundheit von Herz und Gefäßen
- Unterstützung der Wundheilung
- Entgiftung
- Einnahme von essenziellen Fettsäuren
- volle Sehkraft
- viel weniger Müdigkeit
- Gesundheit des Magen-Darm-Traktes und der Verdauung
- gesunde Entwicklung des Körpers
- Hormonbalance
- Ausgleich von Bluthochdruck
- mehr Widerstandskraft
- höhere mentale und geistige Klarheit
- besseres allgemeines Wohlbefinden
- Einnahme hochwertiger Proteine
- reine Haut
- Behebung von Mangelzuständen
- Gewichtsverlust

Jetzt wird vielleicht noch deutlicher, warum man viele unterschiedliche Superfoods benötigt.

Nicht ein einziges Superfood allein vermag Ihnen die gesamte Vielfalt von Wünschen zu erfüllen. Sie sollten variabel sein und die ganze Vielfalt nutzen und gelegentlich auch mal die eine oder andere exotische Frucht ausprobieren.

Für Sie als Verbraucher gibt es noch ein Merkmal für ein Lebensmittel, das für Sie wohl noch wichtiger ist wie die chemische Analyse: Es sollte auch noch schmackhaft sein.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und

Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln