

# „MEINE 50 BESTEN LEBENS- MITTEL“

Sie können den Blutdruck senken, das Herz schützen, die Abwehr stärken und entgiften – viele Nahrungsmittel sind wahre Medizin. Eine ausgewogene Ernährung bietet Genuss und Gesundheit in einem. Sie kann im Körper so vieles bewirken, wenn man auf die richtigen Lebensmittel setzt. Ich stelle Ihnen eine Auswahl meiner 50 besten Lebensmittel vor.



**Dr. Matthias Riedl**

Der Internist und Ernährungsmediziner arbeitet am Zentrum Medicum in Hamburg, ist Besteller-Autor und Mitglied der NDR-„Ernährungs-Docs“

## ZITRONEN

stecken voller Vitamin C, das vor Erkältungen schützt und das Immunsystem stärkt. In der weißen Unterhaut sitzen wertvolle Ballaststoffe sowie der Pflanzenstoff Hesperidin, der Knochenschwund hemmen soll. Bei Kopfschmerzen hilft ein Espresso mit Zitronensaft, da das Vitamin C Noradrenalin fördert, welches die Turbulenzen im Kopf dämpft.

mehr *Obst* →

# Obst



## ÄPFEL

sorgen mit ihrem enthaltenen Ballaststoff Pektin für eine geregelte Verdauung, gerieben sind sie hilfreich bei Durchfall. Wichtig: Nicht schälen, denn der Pflanzenstoff Quercetin in der Schale soll die Gehirnzellen vor Abbauprozessen schützen und das Krebsrisiko senken. Zudem soll es bereits in niedriger Konzentration die Bildung und Reifung der Osteoklasten hemmen, wodurch Knochenmasse langsamer abgebaut wird. Ein weiterer, in der Schale enthaltener Pflanzenstoff, das Phlorizin, soll Knochenschwund verhindern und chronischen Entzündungen entgegenwirken.

## FEIGEN

enthalten Magnesium und Kalium, welches die Gesundheit des Herzens fördert, indem es den Blutdruck senkt und das Risiko für Schlaganfälle mindert sowie Herzrhythmusstörungen vorbeugt. Zudem stecken die Paradiesfrüchte voller B-Vitamine, die den Stoffwechsel unterstützen und die Stimmung aufhellen. Vor allem aber punkten die kleinen Kraftpakete durch ihren hohen Ballaststoffgehalt, denn sie kurbeln die Verdauung an und können bei leichter Verstopfung als natürliches, sanftes Abführmittel einsetzen werden. Wichtig ist es, dabei immer ausreichend zu trinken.



## WILDFRÜCHTE

wie Hagebutten und Sanddorn sind wertvolle Vitamin-C-Quellen und bringen unsere Abwehr auf Trab. **HAGEBUTTE** unterstützt den Körper dabei, nach Krankheiten wieder zu Kräften zu kommen. Nach neuesten Studien lindert Hagebuttenpulver, das aus dem Samen und der Schale gewonnen wird, Gelenkschmerzen bei Arthrose und soll die Beweglichkeit bei Erkrankten erhöhen. Und: Bereits zwei bis drei Tassen Hibiskustee täglich tragen zudem zu einem gesunden Blutdruck bei. **SANDDORN** ist eines der wenigen natürlichen Lebensmittel, die Vitamin B12 enthalten, das bei etlichen Stoffwechselfvorgängen eine entscheidende Rolle spielt. Da es vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten ist, bietet Sanddorn hier eine gute Quelle für Vegetarier und Veganer. Studien mit Extrakten aus Sanddorn zeigten auch eine verbesserte Fähigkeit der Blutgefäße, was sich positiv bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus-



## BEEREN

zählen zu den gesündesten Früchten überhaupt, denn sie enthalten jede Menge gesunder sekundärer Pflanzenstoffe – je dunkler, desto gesünder. Die Anthocyane, die für die intensive Färbung verantwortlich sind, hemmen Entzündungen und sollen das Krebsrisiko mindern, weil sie zu den Antioxidantien zählen, die unsere Zellen vor oxidativem Stress schützen. Wichtig ist es, Beeren nicht zusammen mit Milchprodukten zu genießen, denn diese hemmen die gesunde Wirkung. In zahlreichen Untersuchungen wurden die positiven Effekte von **BLAUBEEREN** bei chronischen Entzündungen, Darmerkrankungen und Bluthochdruck untersucht. **ERDBEEREN** enthalten mit etwa 60 Milligramm pro 100 Gramm mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte, zudem viel Vitamin A, Vitamin E, Vitamin K, Jod, Magnesium, Eisen, Phosphor und Folsäure – wichtig für gesunde Zellen. Auch sollen sie sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken und vor Arterienverkalkung schützen. Auch **HIMBEEREN** haben blutdrucksenkende Eigenschaften, stecken voller B-Vitamine, die Nerven stärken und den Stoffwechsel unterstützen. Die zarten Beeren enthalten Vitamin C



## ROTE WEINTRAUBEN

sind reich an gesunden Polyphenolen, die entzündungshemmend und blutdruckregulierend wirken und das Immunsystem unterstützen. Sie gelten außerdem als antioxidativ und schützen die Zellen vor freien Radikalen – damit wirken sie der Entstehung von Tumoren entgegen. Diese gesunden Stoffe sitzen vor allem in der Schale und in den Kernen, sie sollen förderlich auf die Durchblutung wirken, die Gefäße gesund halten und so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Die Trauben enthalten das Vitamin B6, das der Körper unter anderem für den Eiweißstoffwechsel benötigt und Folsäure, das wichtig für die Blutbildung ist.



## GRANATAPFEL

enthält viele gesunde Farb-, Gerb- und Bitterstoffe, sein Genuss schützt die Zellen vor schädlichen freien Radikalen – seine antioxidative Kraft soll höher sein als jede von Grüntee. Eine Studie der University of California in Los Angeles zeigte, dass Granatapfelkerne das Fortschreiten von Prostatakrebs nach einer Bestrahlung oder Operation verlangsamen. Die Kerne enthalten zudem wertvolle Phytoöstrogene, die Frauen insbesondere in Zeiten der stark nachlassenden Östrogenproduktion während der Wechseljahre die Umstellung erleichtern soll.



### Zum Weiterlesen

**Dr. Matthias Riedl:**  
Artgerechte Ernährung: Heilung für Beschwerden, die Ärzte ratlos machen, GU 2019, 19,99 Euro

# A

# Gemüse



## ROTE BEETE

steckt voller wichtiger Spurenelemente und ist eine gute Eisen- und Kaliumquelle. Das Gemüse senkt den Blutdruck und fördert die Blutbildung. Rote-Beete-Saft wird aufgrund seiner gefäßerweiternden Eigenschaft bei Herzinsuffizienz empfohlen.



## AVOCADO

enthält viele wertvolle ungesättigte Fettsäuren und eine große Portion Magnesium, ihr regelmäßiger Genuss hält den Cholesterinspiegel im Lot, entspannt die Gefäße und den Herzmuskel. Es soll das Risiko für Prostatakrebs senken wie auch das Krebszellwachstum bei Darm- und Speiseröhrenkrebs hemmen.

## PILZE

besitzen Mikronährstoffe, die das Immunsystem gezielt stärken und Beta-Glucane, die antiallergisch wirken. Shiitake, Austernpilzen und Champignons werden zudem krebsschützende Eigenschaften zugeschrieben.



## ZWIEBEL

senken den Blutdruck und den Cholesterinspiegel, machen die Gefäße geschmeidig und sorgen so für eine gute Durchblutung. Das enthaltene Alliin soll Studien zufolge Krebs vorbeugen. Das die gesunden Inhaltstoffe beim Kochen teilweise verloren gehen, sollte man Zwiebeln möglichst oft roh verzehren. Als Hausmittel haben sich Zwiebeln als Saft oder Wickel bei Entzündungen und Erkältungen bewährt.

## SELLERIE

isst man am besten roh, dann kommen seine gesunden Wirkstoffe am besten zur Geltung: Er ist reich an den Vitaminen A, B und C, außerdem an Kalzium, Magnesium, Mangan, Kalium und einem essenziellen Öl, das die Nierenfunktion unterstützt und dadurch harntreibend wirkt. Außerdem soll er den Cholesterinspiegel senken und das Darmkrebsrisiko verringern. Bei Halsschmerzen und Entzündungen im Mund ist eine Spülung mit Sellerie-Saft hilfreich.



## GRÜNES BLATTGEMÜSE

schützt durch den hohen Gehalt an Chlorophyll vor Herzerkrankungen, Schlaganfall und Parodontose. Spinat und Mangold enthalten B-Vitamine, Kalium und Kalzium sowie das Beta-Karotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt und für eine gute Sehkraft sorgt. Feldsalat ist reich an Vitamin C, Eisen und Folsäure. Seinem enthaltenem Baldrianöl wird nachgesagt, dass es schwache Venen stärkt.



## ARTISCHOCKE UND RADICCHIO

enthalten zahlreiche Bitterstoffe, welche die Fettverdauung erleichtern und somit die Leber entlasten.



## KOHLSORTEN

wie Weißkohl, Spitzkohl, Wirsing oder Rosenkohl sind reich an Vitamin A, B, E und K sowie an den Mineralien Calcium, Eisen und Magnesium, dazu besitzt er wertvolles pflanzliches Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren. Vor allem Kohlsaft enthält große Menge eines bestimmten Eiweißbausteins, der Magen und Darm vor Geschwüren schützen kann. Zudem steckt Kohl voller Ballaststoffe, die ebenfalls für einen gesunden Magen-Darm-Trakt sorgen. Eine Forschung des Universitätsklinikum Heidelberg fand heraus, dass beim Zerkleinern von Kohl Stoffe entstehen, die gegen Entzündungen und Infektionen durch Bakterien und Viren helfen, das Tumorwachstum hemmen und sogar das Risiko einer Tumor-Streuung verringern sollen. Mein Tipp: Kohl vor dem Kochen schneiden und ca. 20 Minuten stehen lassen, dadurch werden die besonders gesunden Sulforaphane freigesetzt. **GRÜNKOHL** ist der neue Star am Kohlhimmel, er ist kalorienarm, soll den Cholesterinspiegel und die Blutfettwerte senken und ist zudem reich an Lutein, das die Sehkraft verbessert und Netzhautdegeneration vorbeugt. Auch **BROKKOLI** ist sehr zu empfehlen. Er wirkt präventiv bei Krebs, antidiabetisch, hemmt Entzündungen und stärkt das Immunsystem. Wichtig: Das Gemüse sollte nicht zu lange im Wasser gekocht werden, dadurch verliert es mehr als die Hälfte seiner gesunden Inhaltsstoffe.

## ROTE PAPRIKA

sind unter den Gemüsesorten absolute Spitzenreiter in puncto Vitamin C: Bereits eine halbe Schote reicht aus, um den Tagesbedarf eines Erwachsenen zu decken. Darüber hinaus enthält das Gemüse Magnesium, Calcium, Kalium und Vitamin E. Sein Gehalt an den Pflanzenstoffen Curcumin und Capsanthin soll krebshemmende Eigenschaften besitzen und das Immunsystem stärken.



## KAROTTEN

sind eine der besten Quellen für den Pflanzenfarbstoff Betacarotin, der freie Radikale fängt und für einen guten UV-Schutz der Haut sorgt. Zudem nimmt man über Möhren das „Augenvitamin A“ zu sich

## SAUERKRAUT

sorgt mit seinen Milchsäurebakterien für eine gute Verdauung und ist hilfreich bei Verstopfung.



## TOMATEN

sind gekocht am gesündesten, denn durch das Erhitzen wird der Gehalt des Pflanzenstoffes Lycopin verstärkt, der positiv auf das Herz-Kreislauf-System wirkt und präventiv vor Prostataerkrankungen schützen soll. Auch Fett erhöht die gesunde Wirkung, daher sollte man seine Tomatensauce mit reichlich Öl zubereiten.

# Fisch



## MAKRELE

ist reich an Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Zink, Selen und Jod – der Fisch fördert den Knochenstoffwechsel und beugt somit Osteoporose vor.

## LACHS

enthält jede Menge wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die an der Übermittlung von Signalen an das Gehirn beteiligt sind, die Denkleistung verbessern und vermutlich Alzheimer-Demenz entgegenwirken.

## KABELJAU

ist ein sehr guter Jodlieferant – ein wichtiger Baustein für die Schilddrüse reguliert den

# Nüsse + Samen



## WALNÜSSE

enthalten von allen Nussorten die meisten Omega-3-Fettsäuren, die das „böse“ LDL-Cholesterin senken und die Triglyceride und somit Herzen und Gefäße schützen. Zudem sollen sie das Krebszellwachstum hemmen. Neben Walnüssen sind auch Mandeln zu empfehlen, sie haben sehr viele einfach ungesättigte Fettsäuren.

## LEINSAMEN

sind eine wertvolle Quelle für die Verdauung und bringen den Darm auf Trab, beim Quellen setzen die Körner Schleimstoffe frei, die sich schützend auf die Darmwände legen und so Entzündungen verhindern.

## SESAM

liefert siebenmal so viel Kalzium wie die gleiche Menge an Milch und ist daher wichtig für starke Knochen.

## KÜRBISKERNE

enthalten unter anderem immunstärkendes Zink sowie Selen, Phytosterole und Vitamin E – diese Stoffe sollen einer Prostatavergrößerung vorzubeugen und Blasenleiden lindern.

# Milch- produkte

## EDAMER KÄSE

enthält Zink und Eiweiß – Zink stärkt unser Immunsystem, das Eiweiß brauchen wir für den Aufbau neuer Antikörper, beides macht uns stark gegen Infekte.

## NATURJOGHURT

liefert reichlich Milchsäurebakterien, welche positiv auf die Darmflora wirken und die Abwehr unterstützen.

# Gewürze

## INGWER

gilt in der asiatischen Heilkunde als wirksames Mittel bei Erkältungen, da das scharfe, ätherische Öl Gingerol Entzündungen hemmt.

## KNOBLAUCH

senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel. Zudem schützt ein regelmäßiger Verzehr Herz und Gefäße und kann so vorbeugend bei Arteriosklerose und damit auch bei Herz-Kreislauferkrankungen wie Thrombosen, Schlaganfällen oder Herzinfarkten wirken. Zudem enthalten die Knollen schwefelhaltige Verbindungen, die entzündungshemmend und antibakteriell wirken und so hilfreich bei Infektionserkrankungen wie Erkältungen sind.

## MEERRETTICH

wirkt aufgrund seiner scharfen Senföle bakterienhemmend und wird unter anderem bei Harnwegsentzündungen eingesetzt

## KURKUMA

ist in den Fokus der Forschung gerückt, mehr als 5000 Studien weisen darauf hin, dass das enthaltene Curcumin wie ein natürliches Kortison Entzündungen hemmen soll und so bei Erkrankungen wie Arthritis und entzündlichen Darmerkrankungen hilfreich sein soll. Äußerlich angewendet hat es sich im Mix mit Honig hilfreich bei Akne und Entzündungen erwiesen.



Trotz allem muß der Honigzucker beim täglichen maximalem Zuckerkonto von **25-50 g** mitgezählt werden.

# Honig

besitzt viele heilende Eigenschaften: stärkende Blütenpollen, keimtötender Propolis, aufbauendem Gelée royale und pflegendem Bienenwachs. Ein Sirup aus Honig und Zwiebel ist schleimlösend, Gurgeln mit Honig und Apfelessig lindert Halsschmerzen.

# A