

Gesundheitliche Wirkungen verschiedener Gemüsearten

(aus: Rauch-Petz, G.G. (2000): So heilt Gemüse, Südwest Verlag München, ISBN 3-517-6157-3)

Artischocken

- Sie sind reich an Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Außer Nikotinamid sind keine nennenswerten Vitaminmengen nachzuweisen.
- Es können drei wichtige Wirkmechanismen aus unsere Gesundheit unterschieden werden: die Anregung der Magensaftsekretion; die vermehrte Bildung und Ausschüttung von Gallensäften; die Senkung erhöhter Blutfettwerte. Dadurch haben Artischocken eine wohltuende Wirkung bei Leber- und Gallenblasenleiden.
- Vor fetten Speisen darf man bei gesunder Leber getrost einen Artischockenschnaps als Aperitif zur besseren Verdauung trinken.

Auberginen

- Sie sind mit 17 Kilokalorien pro 100 Gramm und über 90 Prozent Wasser ein kalorienarmes Gemüse.
- Auberginen sind riesige Folsäurekapseln, die die Bildung roter Blutkörperchen fördern können. Die Sauerstoffversorgung und die Immunabwehr des Körpers werden verbessert.
- Bei Einnahme der Antibabypille, Aspirin und Schlafmitteln können Auberginen einen so entstandenen Folsäuremangel ausgleichen.
- Auberginen dienen zur Unterstützung der Zellerneuerung.
- Auberginen sind wegen des Folsäureanteils in der Schwangerschaft und während der Stillzeit zu empfehlen.

Blumenkohl

- Blumenkohl stärkt die Immunabwehr durch seinen hohen Vitamin-C-Gehalt.
- Der Kaliumgehalt bedingt die leicht wasserausschwemmende Wirkung von Blumenkohl, sofern dieser salzarm zubereitet wird.
- Gelenkschmerzen bei Arthrose und Arthritis werden durch hohe Pantothensäure-Konzentration von Blumenkohl vermindert.
- Darüber hinaus fördert Blumenkohl die Bildung wichtiger Nervensignalüberträgerstoffe und hilft so gegen Nervosität und Lernschwäche.
- Die enthaltene Folsäure ist zur Erneuerung und zum Aufbau von Zellen sowie zur Bildung von roten und weißen Blutkörperchen nötig.
- Personen mit Schilddrüsenfehlfunktion wird vom Verzehr großer Mengen Blumenkohl abgeraten, da die enthaltenen Glukosinolate die Schilddrüse bei der Aufnahme von Jod behindern können.

Bohnen

- Grüne Bohnen sind bestens geeignet, um damit abzunehmen. Trotz einer besonders hohen Biostoffdichte weisen sie nur 32 Kilokalorien pro 100 Gramm auf.
- Grüne Bohnen wirken durch das enthaltene Kalium leicht entwässernd, sofern sie mit nur wenig Salz zubereitet werden.
- Die Leber wird durch das in grünen Bohnen enthaltene Mangan in ihrer Entgiftungsfunktion unterstützt.
- Bei brüchigen Fingernägeln, glanzlosen Haaren sowie Hautproblemen hilft Biotin aufgrund seines Schwefelgehaltes.
- Bohnen müssen mindestens zehn Minuten gekocht werden.

Brokkoli

- Brokkoli stärkt die Immunabwehr durch viel Vitamin C, Beta-Karotin und Zink. Deshalb wird er zur Krebsprophylaxe wärmstens empfohlen.
- Schwangere Frauen, die die Antibabypille nehmen und Personen, die viele Medikamente einnehmen, sollten Brokkoli essen, da er viel Folsäure enthält.
- Frauen mit Osteoporose sollten Brokkoli auf dem Speiseplan haben, da er besonders viel Kalzium und Kupfer enthält.
- Das Bindegewebe wird gekräftigt und die Fettverbrennung aktiviert, wenn man regelmäßig Brokkoli verzehrt.
- Stressgeplagten Menschen tut Brokkoli gut, denn er enthält das Antistressmineral Magnesium.
- Brokkoli hilft, überschüssiges Wasser aus dem Körper zu entfernen. Er ist deshalb bei Bluthochdruck besonders zu empfehlen. Allerdings muss er salzarm zubereitet werden.

Endiviensalat

- Frauen, die die Antibabypille nehmen, sollten Endiviensalat wegen seines Folsäuregehalts regelmäßig mindestens einmal pro Woche verzehren.
- Seine Bitterstoffe regen die Verdauungssäfte an, so dass er am besten vor dem Hauptgang gegessen wird.
- Über den Selen- und Chlorophyllgehalt wirkt Endiviensalat hemmend auf die Entwicklung von Krebserkrankungen.
- Ältere Menschen mit Appetitmangel sollten sich täglich ein kleines Schälchen Endiviensalat vor dem Hauptgericht, gut gekaut, gönnen.

Grüne Erbsen

- Hohe Mengen an B-Vitaminen sorgen für starke Nerven.
- Zusammen mit Mangan und Biotin wird der Zuckerstoffwechsel angeregt; es können ausreichend Zuckermoleküle als Nerven- und Gehirnnahrung bereitgestellt werden.
- Das in grüne Erbsen enthaltene Antistressmineral Magnesium unterstützt wirkungsvoll die Funktionstüchtigkeit des Herzes.
- Das in grünen Erbsen enthaltene Kalium reguliert den Blutdruck.

- Zink ist wichtig für die Fortpflanzungsfähigkeit.
- Zum Knochenaufbau und -umbau sowie zum Erhalt der Gefäßelastizität trägt das in Erbsen gespeicherte Kupfer bei.
- Erbsen machen satt und liefern einen langsamen und lang anhaltenden Glukose- und Aminosäurenstrom.

Feldsalat

- Feldsalat ist ausgesprochen beta-karotin-haltig und sollte von Personen, bei denen Krebserkrankungen in der Familie auftreten, einmal pro Woche gegessen werden.
- Im Winter bietet er guten Schutz vor Erkältungen, etwa vor Entzündungen im Stirn- und Kieferhöhlenbereich und der Bronchien.
- Häufige Entzündungen im Vaginal- und Blasenbereich können Zeichen eines Vitamin-A-Mangels sein. Deshalb sollten Betroffene öfter beta-karotin-haltige Nahrungsmittel wie Feldsalat essen.
- Personen, die viel am Bildschirm arbeiten, haben einen erhöhten Bedarf an Vitamin A.
- Er sollte immer mit etwas Öl oder fetthaltigen Substanzen zubereitet werden, damit das Beta-Karotin besser aufgenommen werden kann.

Fenchel

- Regelmäßig im Winter genossen, bietet Fenchel eine gute Erkältungsprophylaxe, da er einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt aufweist.
- Bei einer verstopften Nase wirken die ätherischen Öle des Fenchels anregend auf die Schleimhäute des Atembereichs. Die Selbstheilung wird dadurch angeregt.
- Bei Krebserkrankungen in der Familie sollte besonderer Wert auf die Ernährung mit hohen Mengen an Antioxidantien (z.B. Beta-Karotin und Vitamin C, in Fenchel enthalten) gelegt werden. Zwei Fenchelgerichte pro Woche helfen, das Risiko zu senken.
- Gestresste Personen profitieren vom hohen Gehalt an Vitamin B1 – dem “Nervenvitamin” – und am Mineralstoff Magnesium, der ebenfalls in Fenchel enthalten ist.
- Personen, die Milchprodukte nicht vertragen, können ihren Kalziumbedarf auch alternativ teilweise mit Fenchel ausgleichen. Eine Portion Fenchel (200 Gramm) hat so viel Kalzium wie ein Glas Milch und ist dabei leichter verdaulich.
- Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Gartenbohnen werden in Kombination mit Fenchel gut vertragen, da er bei Blähungen hilft. Darüber hinaus ergänzen sie das wertvolle Kupfer und Zink.
- Bei Bluthochdruck oder bei anderen Erkrankungen, bei denen eine Ausschwemmung von Wasser erwünscht ist, kann Fenchel wärmstens empfohlen werden, vorausgesetzt, er wird salzarm zubereitet.

Weißer Bohnen

- Sie unterstützen durch ihren enorm hohen Mangangehalt die Leber in deren Entgiftungsfunktion und führen dieser wichtige Aminosäuren zu.
- Die enthaltenen komplexen Kohlenhydrate sättigen lange und verhindern Insulinspitzenbelastungen – ein Schutz vor Arteriosklerose.

- Die Kombination mit biotinhaltigen Lebensmitteln, z.B. Tomaten, verbessert die Eiweißverwertung.
- Weiße Bohnen haben bei salzarmer Verarbeitung eine entwässernde Wirkung.
- Die in ihnen enthaltenen Substanzen Folsäure, Eisen und Kupfer fördern die Bildung der roten Blutkörperchen.
- Selen, reichlich enthalten, schützt das Herz und aktiviert die Immunabwehr.

Grünkohl

- Frauen mit Osteoporose sollten Grünkohl wegen des hohen Kalziumgehaltes zweimal pro Woche essen. Unterstützung erfolgt durch Vitamin B6, das neben dem Kalzium die Knochenfestigkeit zusätzlich verbessern.
- Personen im Stress profitieren von dem hohen Vitamin-B6-Gehalt von Grünkohl, der ihre Nerven beruhigt.
- Zur Unterstützung der Immunabwehr kann Grünkohl als Antioxidantien-Cocktail mit den Vitaminen Beta-Karotin, Vitamin E und Vitamin C genossen werden – vor allem zur Krebsprophylaxe. Auch zur Unterstützung einer Therapie ist er zu empfehlen.
- Das wichtige Spurenelement Mangan ist reichlich in Grünkohl enthalten. Es hilft der Leber bei ihrer täglichen Entgiftungsarbeit.
- Kalium kann den Bluthochdruck senken.

Karotten

- Die Karotte hat von allen Gemüsen den höchsten Gehalt an Beta-Karotin.
- Beta-Karotin beugt Magen- und Blasenkrebs vor, da es freie Radikale neutralisieren kann. Die Karotte gehört zu denjenigen Gemüsearten, die zur Krebsprophylaxe vom Nationalen Amerikanischen Gesundheitsinstitut empfohlen werden.
- Der Körper kann Vitamin A selbst aus Beta-Karotin in den erforderlichen Mengen bilden. Beta-Karotin kann im Gegensatz zu Vitamin A nicht überdosiert werden. Wird zu viel Vitamin A, z.B. durch Tabletten, eingenommen, kommt es u.a. in manchen Fällen zu erhöhter Knochenbrüchigkeit.
- Zum Umbau in Vitamin A und zur Mobilisierung seiner Reserven an diesem Vitamin braucht der Körper Zink.
- Vitamin A wird für die Gesunderhaltung der Schleimhäute im Verdauungs- und Atmungsbereich gebraucht. Zu wenig davon kann sich in einer erhöhten Infektanfälligkeit in den Bronchien, Kiefer- und Stirnhöhlen äußern und die Sehkraft beeinträchtigen.

Kartoffeln

- Sie bestehen zu 78 Prozent aus Wasser, 100 Gramm liefern nur 85 Kilokalorien.
- Kartoffeln sind eine der besten Quellen an Kohlenhydraten (für einen stetigen Glukosezustrom ins Blut). Ballaststoffe regeln die Verdauung und senken die Blutfettwerte.
- Man sollte Kartoffeln mit Fleisch, Käse oder eiweißreichem Gemüse kombinieren. Kartoffeln enthalten Vitamin B6, das bei der Eiweißverarbeitung hilft. Dies ist für gestresste Menschen von nicht unerheblicher Bedeutung.
- Kartoffeln sind reich an Kalium. Das Mineral stärkt Zellen und Muskeln (vor allem auch

den Herzmuskel) und hilft, den Blutdruck zu senken.

- Kartoffeln vom Bioladen oder -bauern sollte man mit Schale essen, um die lebenswichtigen Biostoffe aufzunehmen, die gerade unter der Schale besonders hoch konzentriert sind.

Kohlrabi

- Sein hoher Vitamin-C-Gehalt unterstützt die Immunabwehr und die Bildung der Knochengrundsubstanz.
- Kohlrabi aus kontrolliertem Anbau, sofern der Boden nicht sauer ist und durch selenhaltigen Dünger bereichert wurde, ist reich an Selen – optimal für die Immunabwehr.
- Vor allem Menschen, die häufig Alkohol und Nikotin konsumieren, benötigen viel Selen. Sie sollten daher öfter Kohlrabi essen.
- Gestresste Personen sollten Kohlrabi verzehren, da er neben Selen auch ausreichen Magnesium, das Antistressmineral, enthält.
- Kalium hat eine leicht entwässernde Wirkung, die vor allem bei Bluthochdruck von Vorteil ist.

Kürbis

- Er enthält vor allem Beta-Karotin und Folsäure. Da er stark wasserhaltig ist, sollten mindesten 300 Gramm Kürbis pro Portion gegessen werden, damit die vorhandenen Biostoffe auch ausreichend zur Wirkung kommen können.
- Beta-Karotin unterstützt die Krebsabwehr und wird vom Körper in die benötigten Mengen Vitamin A umgewandelt.
- Ausreichend Vitamin A im Körper sorgt für die Feuchtigkeit und damit Gesundheit der Schleimhäute in Magen, Darm und Blase. Es schützt das Auge vor dem Austrocknen und unterstützt den Sehvorgang.
- Vitamin E unterstützt die übrigen Antioxidantien Vitamin C und Beta-Karotin. Es übernimmt die Abwehr in fetthaltigem Gewebe, wie z.B. den Zellwänden. Dort kann Vitamin C nicht wirken.
- Folsäure ist notwendig für die Bildung roter Blutkörperchen und beeinflusst hierüber die Sauerstoffversorgung des Gewebes.
- Eine Portion Kürbis mit 300 Gramm enthält ausreichend Kalium für eine entwässernde Wirkung.

Linsen

- Bei Blutarmut oder Eisenmangel, der meist kombiniert ist mit einem zu geringen Kupferstatus, sollten Linsen mindestens einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Kupfer, Eisen und Folsäure unterstützen die Bildung der roten Blutkörperchen.
- Zink fördert die Regeneration und Neubildung von Zellen zusammen mit Vitamin B6 und Folsäure, was wichtig bei der Wundheilung ist. Darüber hinaus ist Zink essentiell für unsere Fortpflanzung.
- Vitamin B1 in Linsen ist in zweifacher Weise gut für unsere Nerven: zum einen durch Beeinflussung des Glukosestoffwechsels und zum anderen durch den angstlösenden und beruhigenden Effekt.

- Der Abbau des in Linsen enthaltenen Eiweißes wird durch Vitamin B6 gefördert.
- Linsen machen sehr schnell satt und sind eine Ergänzung für fleischlose Tage.
- Die für das Gehirn wichtigen Aminosäuren Tryptophan, Methionin und Phenylalanin sind in beachtenswerten Mengen enthalten.
- Linsen lassen sich gut als Keimlinge ziehen.

Mais

- Mais ist ein Energieträger ersten Ranges. Seine Stärke wird langsam in Zucker aufgespalten und sorgt über Stunden hinweg für eine gleichmäßige Versorgung mit Energie.
- Sein hoher Magnesiumgehalt unterstützt zusammen mit Vitamin B1 die Nervenfunktion und hilft, Stressfolgen auszugleichen.
- Eine Kombination mit Vitamin- und Mineralstoffträgern wie Brokkoli ist zu empfehlen.
- Mais lässt sich ausgesprochen vielfältig zubereiten, ob im Ganzen, püriert, als Suppe oder Eintopf.

Mangold

- Mangold enthält hohe Mengen an Beta-Karotin, die helfen, freie Radikale abzufangen.
- Über das aus dem Beta-Karotin gebildete Vitamin A werden die Schleimhäute im Körper gesund erhalten: im Verdauungsbereich, Atmungsbereich und in der Vagina.
- Bei viel Stress, bei Magen- und Darmbeschwerden sowie erhöhtem Alkohol- und Tablettenkonsum steigt der Vitamin-A-Bedarf.
- Kinder und Jugendliche brauchen für das Knochenwachstum Kupfer und auch Vitamin A.
- Das Auge braucht für das Sehen Vitamin A – dies gilt besonders für Leute, die am Bildschirm arbeiten oder anderer Tätigkeit nachgehen, die die Augen stark beanspruchen.
- Wegen des hohen Oxalsäuregehalts sollte man möglichst keine kalziumreichen Lebensmittel zeitgleich mit Mangold essen.

Paprika

- Gemüsepaprika enthält einen regelrechten Antioxidantien-Cocktail, der die freien Radikale neutralisiert und so dem vorzeitigen Alterungsprozess gezielt vorbeugt.
- Je ausgereifter die Paprikaschoten sind, desto höher ist der Gehalt ihrer Inhaltsstoffe, vor allem die Vitamin- und Mineralstoffgehalte. Grüne Früchte wurden unreif geerntet, gelbe und rote Früchte dagegen haben Zeit bekommen, an der Pflanze auszureifen.
- Die Antioxidantien in rotem Gemüsepaprika können dazu beitragen, die Entstehung von Krebs zu verhindern oder zumindest hinauszuschieben.
- Paprikaschoten enthalten viel Vitamin C, das zur Unterstützung der Immunabwehr beiträgt, weshalb Paprika ein ideales Gemüse in der kalten Jahreszeit ist.
- Wird Paprika mit tierischen Produkten kombiniert, kann die Blutbildung durch Vitamin B12 und Folsäure gefördert werden. Eisen- und kupferhaltiges Gemüse (z.B.: Erbsen) ist eine gute Abrundung.
- Gleichzeitig sollte man etwas Fleisch oder auch andere eiweißhaltige Lebensmittel essen, denn das in Paprikaschoten enthaltene Vitamin B6 hilft bei der Aufspaltung des tierischen Eiweißes.

Pastinake

- Sie ist ein kalorienarmes Gemüse, das gut für Gewichtsreduktionsdiäten geeignet ist.
- Aufgrund des hohen Chromgehaltes sollte sie vor allem von Personen mit Zuckerverwertungsstörungen bevorzugt werden.
- Sie unterstützt die Entgiftungsfunktionen der Leber.
- Schwangere sowie Frauen, die die Antibabypille nehmen, sollten Pastinaken häufig wegen des hohen Folsäuregehalts genießen.
- Die reichlich enthaltenen ätherischen Öle regen die Magen- und Darmtätigkeit an und wirken entblähend. Eine Kombination mit verschiedenen Kohlarten ist deshalb ideal.
- Pastinaken haben, salzarm zubereitet, eine leicht wasserausschwemmende Wirkung.

Petersilie

- Sie unterstützt die Immunabwehr, vor allem durch den hohen Vitamin-C-Gehalt.
- Petersilie enthält Beta-Karotin; dadurch werden aggressive Substanzen im Körper neutralisiert – freie Radikale haben keine Chance.
- Die Leber leistet bessere Entgiftungsarbeit durch das in der Petersilie enthaltene Mangan.
- Frauen, die regelmäßig Kalziumtabletten einnehmen, müssen auf ausreichende Manganmengen achten.
- Durch den Genuss von Petersilie wird der Puls verlangsamt, und der Blutdruck sinkt. Davon können Personen mit Bluthochdruck profitieren.
- Bei Magen- und Darmgeschwüren sollte Petersilie nicht verzehrt werden.
- Frauen sollten während der Schwangerschaft Petersilie nur in geringen Mengen zu sich nehmen. Höhere Dosen sind gefährlich, denn sie könnten im Extremfall sogar eine Frühgeburt auslösen.

Porree

- Das Lauchgemüse harmonisiert die Immunabwehr durch seinen Vitamin-C-Gehalt.
- Die Verdauung wird durch die Anregung der Gallensäureproduktion in der Leber verbessert.
- Porree sollte deshalb gerade bei fetthaltigen Speisen ergänzend gegessen werden.
- Die in ihm enthaltenen ätherischen Öle besitzen eine deutlich infektionshemmende Wirkung.

Rettich

- Er hat, wenn er salzlos verspeist wird, eine wasserausschwemmende Wirkung. Personen mit Bluthochdruck können davon profitieren.
- Auf selenreichem Boden gewachsen, kann der Rettich dazu beitragen, die Entwicklung von Krebs zu hemmen.
- Der Vitamin-C-Gehalt des Rettichs unterstützt das Immunsystem.
- Ätherische Öle fördern die Produktion des Gallensafts und wirken so wohltuend auf die Verdauung. Damit wird der Stoffwechsel unterstützt.

- Rettiche blockieren die Vermehrung von Bakterien und senken erhöhtes Cholesterin.
- Bei Erkältung kann Rettichsaft mit Honig – mehrmals täglich teelöffelweise eingenommen – die Atemwege wieder frei machen.
- Für Personen mit empfindlichem Magen ist Rettich leider nicht geeignet.
- Rettiche lindern Leber- und Gallenblasenleiden.

Rosenkohl

- Rosenkohl sollten regelmäßig besonders solche Menschen essen, bei denen Krebserkrankungen im Verdauungsbereich in der Familie aufgetreten sind. Damit kann die Krankheitsentstehung verzögert oder sogar verhindert werden.
- Wichtige Biostoffe wie Chlorophyll, Indole, Dithiolthione, Glukosinolate und Selen verleihen dem Rosenkohl eine gegenüber anderen Kohlarten doppelt so hohe Krebs hemmende Wirkung.
- Frauen, die die Antibabypille nehmen, sowie Frauen in der Menopause profitieren von dem in Rosenkohl enthaltenen Vitamin B6. Die Eiweißverdauung wird verbessert und Ödeme werden ausgeschwemmt.
- Die Elastizität des Gewebes sowie der Knochengrundstruktur wird verbessert.
- Rosenkohl fördert die Bildung der roten Blutkörperchen durch Folsäure, Vitamin B6 und Eisen.
- Reichlich Vitamin C schützt vor Erkältungen.
- Rosenkohl sollte nie roh gegessen werden.

Rote Bete

- Sie unterstützt die Entgiftungsfunktion der Leber durch Mangan und regt durch Betain den Gallenfluss an.
- Rote Bete fördert die Blutbildung durch ihren Gehalt an Eisen, Kupfer und Folsäure.
- Aspirin, Schlafmittel, die Antibabypille sowie viel Alkohol erfordern die vermehrte Aufnahme von Folsäure. Rote Bete ist hier sehr zu empfehlen.
- Bei Durchfällen, Infektanfälligkeit und Müdigkeit, ausgelöst durch zu wenig Folsäure, sollte Rote Bete jede Woche auf dem Speiseplan stehen.
- Rote Bete festigt die Gefäßwände – hilfreich bei Krampfadernleiden.
- Der regelmäßige Verzehr von Roter Bete soll sich positiv auf die Stimmung auswirken.

Sauerkraut

- Seine Milchsäure ist gut für Magen und Darm; sie stabilisiert vor allem die Darmflora.
- Ältere Menschen sollten Sauerkraut regelmäßig essen, da es die Verdauung und damit die Aufnahme von Biostoffen erheblich verbessert.
- Sauerkraut kurbelt den Eiweißstoffwechsel deutlich an und festigt das Nervenkostüm.
- Sauerkraut mit Sojabohnen oder etwas Fleisch beugt der Gefäßverkalkung und damit dem Herzinfarkt vor.

Schwarzwurzeln

- Sie enthalten Mangan, Kupfer und Eisen hoch konzentriert.
- Schwarzwurzeln fördern die Blutbildung über Kupfer und Eisen. Eine Kombination mit folsäurehaltigen (z.B. Tomaten) und Vitamin-B12-haltigen (tierischen) Lebensmitteln ergänzt diese Wirkung.
- Ihr Kupfergehalt bekämpft die Osteoporose, vor allem bei Personen, die regelmäßig Kalziumtabletten, Aspirin oder Säureblocker einnehmen und dadurch zwangsläufig einen Kupfermangel im Organismus ausgelöst haben. Kupfer verhindert die Ausnahme von Blei in den Körper.
- Das enthaltene Mangan hilft der Leber bei ihrer Entgiftungsfunktion.

Knollensellerie

- Sellerie hat eine entspannende Wirkung auf die Muskulatur im Magen-, Darm- und Beckenbereich über die in ihm enthaltenen ätherischen Öle.
- Frauen mit Menstruationsbeschwerden schildern eine Besserung durch den Verzehr von Sellerie.
- Knollensellerie sollte in der Schwangerschaft nicht in großen Mengen gegessen werden, da er zu Gebärmutterkontraktionen führen kann.

Shiitakepilze

- Sie gehören zu den interessantesten Heilmitteln unter den Nahrungsmitteln.
- Der Shiitakepilz senkt hohe Cholesterinwerte und kann so der Gefäßverkalkung vorbeugen.
- Mit dem regelmäßigen Verzehr kann dem Herzinfarkt und Schlaganfall vorgebeugt werden, da die Blutgerinnung gehemmt wird.
- Der Inhaltsstoff Lentinan fördert die Produktion von Interferon und unterstützt damit die Immunabwehr. Dies fördert den Heilungseffekt bei Virus- und Krebserkrankungen.
- Shiitakepilze, regelmäßig auf dem Speiseplan, können auch bei Personen mit rheumatischen und ähnlichen Erkrankungen die Beschwerden mindern.
- Pantothensäure und Biotin, reichlich im Shiitakepilz enthalten, lassen Haut und Haar wieder gesund aussehen.

Sojabohnen

- Die tägliche Eiweißzufuhr sollte mindestens zur Hälfte aus pflanzlichem Eiweiß – wie es in Sojabohnen enthalten ist – bestehen.
- Sojabohne, zwei- bis dreimal pro Woche gegessen, senken das Cholesterin im Blut.
- Personen mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sollten Sojaprodukte regelmäßig auf dem Speiseplan haben. Sojabohnen können im Rahmen eines Diätprogramms auch Arterien wieder elastisch machen. Magnesium und Kalium unterstützen wirkungsvoll die Herzfunktion.
- Gichtkranke Personen sollten kleinere Portionen (nicht mehr als 50 Gramm Sojabohnen) wegen des Puringehalts essen.
- Die Leber wird in ihrer Entgiftungsfunktion unterstützt. Magen- und Darmkrebs treten

weniger häufig auf, wenn Sojabohnen regelmäßig gegessen werden. Personen mit familiärer Belastung sollten ihre Ernährung entsprechen darauf abstellen.

- Sojabohnen sind ein Labsal für gestresste Nerven.
- Haut, Haare und Fingernägel erhalten, was sie brauchen, um gesund und straff zu sein.
- Sojabohnen sind ideal geeignet als Ernährungsergänzung zum Aufbau von Muskeln (Bodybuilding).
- Sojagerichte sollten immer mit etwas tierischem Eiweiß aufgewertet werden.
- Die Gallensteinbildung ist vermindert.

Spargel

- Spargel schwemmt durch seinen hohen Kaliumgehalt Wasser aus dem Körper. Dies ist für Personen mit Bluthochdruck von Vorteil.
- Die Immunabwehr wird durch Vitamin C und Eisen kräftig gefördert.
- Die Leber profitiert von Mangan, weil sie es in ihre Enzyme einbaut, mit deren Hilfe sie den Körper entgiftet.
- Die Elemente Eisen und Kupfer verleihen dem Spargel einen “Bleischutzcharakter”, da sie die Bleiaufnahme in den Körper vermindert.
- Die Bildung der roten Blutkörperchen wird durch das in Spargel enthaltene Eisen und Kupfer sowie seiner Folsäure gefördert, die Sauerstoffversorgung dadurch besser.
- Personen mit Herzinfakten in der Familie sollten Spargel zu ihrer Liebesspeise erklären, da Vitamin E, Magnesium und Kupfer zur Infaktprophylaxe empfohlen werden.
- Sie sollten Spargel mit Butter oder einem anderen Fett servieren, um die Aufnahme des fettlöslichen Vitamin E zu verbessern.

Spinat

- Seine Antioxidantien (Selen, Vitamin C, Beta-Karotin, Vitamin E) bieten eine wirkungsvolle Krebsprophylaxe. Er gehört zweimal pro Woche auf den Tisch.
- In der kalten Jahreszeit schützt Spinat vor Infektionen durch sein Vitamin C.
- Sportler können ihre Ernährung regelmäßig mit Spinat aufwerten. Vitamin B6 hilft bei der Energiefreisetzung aus Zucker und Fett, Kalium und Magnesium stärken die Muskulatur.
- Stressgeplagte Menschen profitieren besonders vom Spinat durch Magnesium und Vitamin B6.
- Das in Spinat enthaltene Mangan unterstützt die Entgiftungsfunktion der Leber.
- Personen mit Bluthochdruck schätzen die entwässernde Wirkung von Spinat.

Tomate

- Tomaten kaufen Sie am besten aus heimischen Anbau, in Erde kultiviert; dann nämlich enthalten sie ausreichend Selen und Chrom.
- Der Körper wird vor Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen geschützt. Dies bewirken die in Tomaten enthaltenen Antioxidantien Selen, Beta-Karotin und Vitamin C.
- Gerade Personen mit Zuckerverwertungsstörungen sollten Tomaten essen, da sowohl Chrom als auch Biotin den Zuckerstoffwechsel merklich unterstützen.

- Folsäure hilft bei der Erneuerung von Zellen. Wer viel Alkohol trinkt, Medikamente einnimmt, viel Fleisch und Käse isst, hat einen erhöhten Folsäurebedarf. Dies gilt auch für Frauen, die die Antibabypille nehmen: Sie sollten viel Gemüse mit Folsäure, wie beispielsweise Tomaten, essen!

Weißkraut

- Weißkraut hilft, Strahlenschäden zu verhindern oder bereits vorhandene zumindest in ihrer Wirkung abzuschwächen.
- Muzinähnliche Substanzen können Magengeschwüre zum Abheilen bringen. Vitamin C und Vitamin E unterstützen auch hier den Heilungsprozess.
- Bioflavonoide, Chlorophyll, Indol, Isothiozyanate und Phenole ergänzen sich gegenseitig im Kampf gegen Krebs.
- Die reichlich enthaltenen Radikalfänger Selen, Vitamin E und Vitamin C ergänzen die übrigen als Krebs hemmend bekannten Biostoffe.
- Weißkraut ist jede Woche einmal roh und einmal gekocht denjenigen zu empfehlen, die eine Anlage für Darmkrebs in der Familie haben.

Zucchini

- Sie haben nur wenige Kalorien und sind gut geeignet für Gewichtsreduktionsdiäten.
- Zucchini enthalten sehr viel Vitamin B1, das aber durch langes Kochen und lange Lagerung zerstört werden kann – deshalb möglichst frisch kaufen und zubereiten.
- Vitamin B1, auch Nervenvitamin genannt, hilft, Enzyme aufzubauen, die Zuckermoleküle aus Stärke abspalten.
- Cholin, wichtiger Bestandteil des Nervenbotenstoffs Azetylcholin, wird durch das in Zucchini enthaltene Vitamin B1 viel langsamer abgebaut. Mehr Cholin bedeutet auch mehr Azetylcholin. Zucchini fördern so unsere Konzentrationsfähigkeit und geistige Frische.

Zwiebel

- Zwiebeln haben ähnlich gute Eigenschaften wie Knoblauch, führen aber zu keinem störenden Körpergeruch.
- Die Magensaftproduktion wird angeregt. Damit wird die Nahrung, vor allem das Eiweiß, besser aufgespalten, die Vitamine werden besser resorbiert.
- Zwiebeln lassen sich zur Senkung des Cholesterinspiegels im Blut (bereits ab zehn Gramm Zwiebeln) nutzen. Sie beugen dadurch der Gefäßverkalkung vor.
- Zwiebeln können, täglich verzehrt, die Bildung von Blutgerinnseln verhindern. Das Risiko, einen Schlaganfall (Hirnfarkt) oder Herzinfarkt zu erleiden, verringert sich.
- Personen mit Zuckerverwertungsstörungen sollten regelmäßig Zwiebel auf ihren Speiseplan setzen.
- Zwiebel, täglich genossen, beugen Krebs vor.
- Eine gesunde Darmflora wird durch den Genuss von Zwiebel gefördert.