

Natürliche Nahrungsergänzung contra industriellem Funktional Food

©Erica Bänziger
Dipl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin AAMI
Kochbuchautorin

Gesundheit ist ein immer grösserer Wirtschaftsfaktor. Immer mehr Nahrungsmittelhersteller gehen darum dazu über, bestimmte Produkte nach dem Giesskannenprinzip mit wichtigen Nährstoffen anzureichern. Das sind z.B. der Zusatz von Jod im Kochsalz, Milchsäurebakterien im Joghurt, ein Zusatz von B - Vitaminen zum Weissmehl oder der Vitaminzusatz in Fruchtsäften um nur einige Beispiele für angereicherte Lebensmittel zu erwähnen. Diese Praxis, die heute höchst modern ist wird aber in Ernährungsfachkreisen sehr kontrovers diskutiert. Die so hergestellten Nahrungsmittel sollen bestimmte Eigenschaften aufweisen, sie werden daher unter dem Begriff - Funktional Food vermarktet. Was ist dran an diesem neuen Trend und welche natürlichen Alternativen gibt es zum angereicherten Industriefood.

Jeder dritte Schweizer braucht heute aus gesundheitlichen Gründen eine Diät. Immer mehr Personen leiden unter Diabetes, Bluthochdruck und anderen mit durch falsche Ernährung bedingte Krankheiten, welche unter anderem auf unsere Wohlstandsgesellschaft zurückzuführen sind. Der Überfluss an Nahrung hat das Auftreten von Mangelerscheinungen leider nicht verhindern können. Durch das Anreichern von industriell hergestellten, teilweise stark denaturierten Nahrungsmitteln (Weissmehl, UHT Milch, gezuckerte Vitaminsäfte usw.) will man die Volksgesundheit verbessern und so auch die steigenden Kosten im Gesundheitswesen senken. Die Industrie aber hat in erster Linie ein Interesse an steigenden Umsätzen und wirbt mit entsprechenden Slogans für den Kauf ihrer Produkte.

So soll zum Beispiel ein Zusatz von Kalzium zur Milch das Risiko für Osteoporose senken, zusätzliche Milchsäurebakterien in einem Joghurt sollen helfen die Dickdarmflora zu verbessern und Eier mit Omega-3 Fettsäure, sollen helfen den Blutdruck und den Cholesterinspiegel zu senken. Die in der Werbung gemachten Aussagen sind umstritten, da oft wissenschaftliche Studien über die Wirkung dieser Zusätze noch gänzlich fehlen.

Ausserdem wird dem Konsument durch den Konsum dieser Produkte suggeriert, er ernähre sich gesund. Aber nur die alleinige Verwendung von diesen angereicherten Produkten, macht aus einer denaturierten Zivilisationskost noch lange keine gesunde vollwertige Ernährung. Zumal viele der angereicherten Produkte im Rahmen einer gesunden Ernährung wenig bis gar nicht zu empfehlen sind. Somit kann der alleinige Konsum solcher Produkten nicht vor dem Auftreten von Krankheit schützen.

Vollwertkost als Grundlage einer gesunden Ernährung

Eine gesunde Ernährung sollte immer die Grundsätze der Vollwerternährung beachten. Die wichtigsten Empfehlungen dazu sind unter anderem folgende:

- ◆ Vollkornprodukte statt Weissmehl
- ◆ Kaltgepresste, unraffinierte Pflanzenöle statt raffinierte und heissgepresste Öle und Margarinen
- ◆ Sparsamer Umgang mit Genussmitteln (Alkohol, Kaffee)
- ◆ Reichlich frisches, ausgereiftes Obst und Gemüse der Saison
- ◆ Reichlich frische und getrocknete Kräuter
- ◆ Kein raffinierter Zucker- stattdessen sparsamer Umgang mit Honig, Birnel oder Vollrohrzucker
- ◆ Meiden von künstlichem Süsstoff
- ◆ Wenig Fleisch- und wenn Fleisch dann nur Weidefleisch
- ◆ Mässiger Konsum von biologisch erzeugten Milchprodukten

- ◆ Tägliche Verwendung von Samen und Nüssen
- ◆ Regelmässige Verwendung von Hülsenfrüchten

Wer sich wenn immer möglich an diese Empfehlungen hält, wird seinen Körper in der Regel mit genügend der essentiellen (lebenswichtigen) Vitalstoffen versorgen. Nun gibt es aber immer wieder bestimmte Lebenssituationen im Leben jedes Menschen, wie Stress, Krankheit, Rekonvaleszenz, mangelhafte Verdauung, regelmässiges Kantinenessen etc., die es oft trotz aller guten Vorsätze nicht ermöglichen sich immer optimal zu ernähren. In diesem Fall kann es durchaus sinnvoll und sogar auch nötig sein, seine Nahrung mit entsprechenden natürlichen Nahrungsergänzungen aufzuwerten.

Im Reformhandel findet der Interessierte seit eh und je eine reiche Auswahl natürlicher meist hochkonzentrierter Lebens- bzw. aus natürlichen Lebensmitteln zusammengestellte Nahrungsergänzungsmittel, die eigentlich den Namen Funktional Food viel eher verdient hätten, als der meist nur mit einzelnen isolierten Nährstoffen angereicherte moderne Industriefood.

Sinnvolle natürliche Nahrungsergänzungsmittel

(Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit)

- ◆ Blütenpollen
- ◆ Schwarze Melasse/ Das Schwarze Wunder
- ◆ Hefeflocken und Biostrath
- ◆ Weizenkeimflocken
- ◆ Spirulina
- ◆ Wurzelkraft
- ◆ Weizenkeimöl, Schwarzkümmelöl, Nachtkerzenöl, Borretschsamenöl

Blütenpollen wurden schon seit eh und je von den Indianern Nordamerikas als Stärkungsmittel verwendet. Die Indianer spürten intuitiv die vielfältige Wirkung dieses einzigartigen Naturprodukts, die inzwischen auch wissenschaftlich anerkannt ist.

Blütenpollen sind die männlichen Keimzellen der Pflanzen, welche in grossen Mengen in den Blüten der Pflanzen vorkommen. Sie werden von den Bienen gesammelt.

Pollen sind hochkonzentriert und sehr vitalstoffreich. Blütenpollen bestehen aus mehr als 100 verschiedenen wertvollen Substanzen, sie enthalten unter anderem alle essentiellen Aminosäuren/ Eiweissbausteine, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme und vieles andere mehr. Ihr Anwendungsgebiet als Nahrungsergänzung ist sehr gross, es gibt praktisch keine Kontraindikationen (Ausnahme: Heuschnupfen) und keine toxische Grenze oder Nebenwirkungen. Die Einnahme von Blütenpollen ist ideal für Schwangere, Stillende, alte Menschen, Sportler, in der Rekonvaleszenz, bei Nervosität, bei Depressionen, bei Frühjahrsmüdigkeit, bei Stress, bei Immunschwäche, bei Bildschirmarbeit (Pollen sind sehr gut für die Augen) und vieles andere mehr. Blütenpollen Kuren werden am besten über einen Zeitraum von 8 -12 Wochen oder bei Bedarf auch länger durchgeführt.(Daueranwendung ist ohne negative Folgen möglich)

Dosis: 2-4 Teelöffel täglich über den Tag verteilt, am besten gut einspeicheln oder in Müesli, Joghurt oder Saft einrühren und trinken.

Blütenpollen stärken den ganzen Menschen indem sie den Stoffwechsel durch die Versorgung mit allen nötigen Wirkstoffen in optimaler Weise unterstützen. Blütenpollen wirken zellregenerierend.

Bierhefeflocken und Biostrath

Bierhefe ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit einer Vielzahl an Nährstoffen. Hefeflocken enthalten vor allem hochwertiges pflanzliches Eiweiss (hochwertiges Eiweiss mit allen essentiellen Aminosäuren), den gesamten Vitamin B-Komplex (wichtige Nervennahrung), Beta-Karotin, reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente (unter anderem Eisen, Chrom, Selen, Kupfer, Zink)

Hefeflocken stärken besonders das Immunsystem, sie helfen bei Appetitmangel, bei Heisshunger auf Süßes, gegen Müdigkeit, bei Konzentrationsmangel und in der Rekonvaleszenz. Durch den Gehalt an Eisen unterstützen sie auch die Blutbildung, besonders wertvoll sind die daher auch in der Ernährung von Schwangeren, Stillenden sowie in der Kleinkinderernährung. Durch den hohen Gehalt an Vitamin B sind Hefeflocken auch eine ideale Heilnahrung für Personen mit Hautproblemen. Und durch ihren Gehalt an Selen wirken Hefeflocken als natürliche Radikalfänger (Krebsprävention). Zur Erhaltung der wertvollen Inhaltsstoffe sollte man Hefeflocken am besten vor dem Essen über die fertig gekochten Speisen streuen. (Nicht mit kochen, das zerstört die wertvollen B - Vitamine)

Eine besonders ideale Zusammensetzung hat das Stärkungsmittel Biostrath, welches in einem speziellen Verfahren aus aufgeschlossener Hefe und zahlreichen Wildkräutern hergestellt wird. Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen die hohe Wirksamkeit von Biostrath. Nebenwirkungen sind keine bekannt. Die Daueranwendung ist möglich.

Anwendungsbereiche siehe bei Bierhefeflocken.

Schwarze Melasse/ Zuckerrohrmelasse

Bei der Herstellung von raffiniertem Zucker, fällt die schwarze Melasse als „wertvoller Abfall“ an. Melasse enthält daher eine grosse Konzentration an Mineralstoffen und Spurenelementen. Besonders nennenswert ist der hohe Eisen-, Magnesium- und Kaliumgehalt. Mit 15-28 mg Eisen auf 100g enthält schwarze Melasse mehr Eisen als die als Leber.

Schwarze Zuckerrohrmelasse darf nicht mit der Tafelmelasse verwechselt werden. Diese besteht gewöhnlich aus Glukosesirup und karamelisiertem Zucker. Es ist daher beim Kauf unbedingt auf die echte schwarze Zuckerrohrmelasse, die auch unter der Bezeichnung „Das schwarze Wunder“ im Handel angeboten wird zu achten.

Schwarze Melasse wird am besten in Mengen von 2-3 Teelöffeln täglich mit Tee oder Wasser gemischt als stark basischer Drink vor dem Frühstück in kleinen Schlucken getrunken.

Als Nahrungsergänzung wird die schwarze Melasse vom Heilpraktiker Christoph Vasey besonders bei Blutarmut, bei Krämpfen, Krampfadern, bei Rheuma, in der Schwangerschaft, bei allgemeiner Uebersäuerung, bei Verstopfung, bei Nervosität, Schlaflosigkeit sowie bei Herz- und Gefässleiden empfohlen. Einschränkungen sind mit Ausnahme bei Diabetes keine bekannt.

Tipp: Schwarze Zuckerrohrmelasse gibt es auch getrocknet in Pulverform, diese Melasseflocken können sehr gut ins tägliche Muesli gestreut werden.

Spirulina

Spirulina sind Mikroalgen, die heute im grossen Stil in eigenen Farmen in stark salzigem, alkalischen Gewässern gezüchtet werden. Aber schon die Azteken nutzten diese wertvollen und sehr konzentrierten Mikroalgen als hochwertige Nahrungsquelle.

Spirulina Algen enthalten zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe, unter anderem über 60% hochwertiges Pflanzeneiweiss mit dem gesamten Spektrum an allen lebenswichtigen Aminosäuren, alle Vitamine ausser C und D, inklusive dem wichtigen Vitamin B-12, sowie zahlreiche Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium,

Eisen, Spurenelemente und das besonders wertvolle Chlorophyll, der grüne Pflanzenfarbstoff. Dieser ist unserem roten Blutfarbstoff sehr ähnlich. Chlorophyll fördert die Blutbildung und ist auch wichtig für die Entgiftung des Körpers. Spirulina ist sehr basisch und eine regelmässige Einnahme kann mit dazu beitragen der heute weit verbreiteten Uebersäuerung entgegen zu wirken.

Spirulina enthält als weitere Besonderheit die Gamma- Linolensäure, die sonst nur noch in Nachtkerzen- und Borretschsamenöl vorkommt. Gamma- Linolensäure ist unter anderem wichtig für die Bildung von Hormonen. Dazu kommt der in Spirulina ebenfalls sehr hohe Gehalt an Vitamin E, der gleich hoch ist wie in Weizenkeimen. Das Vitamin E sowie die Spurenelemente Selen und Germanium, drei Substanzen mit einem krebshemmenden Faktor, wirken als wertvolle Antioxidanzien gegen die Bildung freier Radikale.

Aufgrund der einzigartigen Zusammensetzung ist auch das Anwendungsspektrum von Spirulina besonders breit. Empfohlen wird die Einnahme bei Hautproblemen, bei Uebersäuerung, bei Computerarbeit, gegen erhöhte Cholesterinwerte, bei Diabetes, bei Krebs, zur Stärkung des Immunsystems, als gute Mineralstoffquelle in der Schwangerschaft sowie bei Senioren und zur Prävention vor Herz- und Gefässerkrankungen.

Einschränkungen sind keine bekannt.

Wie bei allen erwähnten Mitteln sollte die Einnahme kurmässig über einen längeren Zeitraum erfolgen. Empfohlen wird eine Kurdauer von mindestens 3 Monaten mit täglich 15-20 Tabletten die am besten einfach mit Wasser geschluckt werden. Auch eine Daueranwendung ist ohne Nebenwirkungen möglich.

Weizenkeime werden vor allem als wertvolle Vitamin B - Quelle sowie wegen dem hohen Gehalt an Vitamin E empfohlen. Auch in Sachen Mineralien enthalten Weizenkeime Rekordmengen. Weizenkeime fördern die Bildung gesunder Knochen und das reichlich in den Keimen enthaltende Magnesium ist wichtig für zahlreiche Stoffwechselforgänge. Durch den hohen Gehalt an Eisen unterstützen Weizenkeime auch die Blutbildung. Sie sind daher eine sinnvolle Nahrungsergänzung für Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Senioren, bei Hautproblemen und in der Rekonvaleszenz. Weizenkeime werden am besten täglich in Mengen von 3-4 Esslöffeln während 2-3 Wochen eingenommen. Am besten ins Müesli oder ins Joghurt gestreut geniessen. Einschränkungen sind mit Ausnahme von Weizenallergien keine bekannt.

Ideal ist auch die kurmässige Anwendung von Weizenkeimöl.

Die Liste der wertvollen natürlichen Nahrungsergänzungen ist damit noch lange nicht vollständig. Abschliessend möchte ich aber noch das besonders wertvolle Nahrungsergänzungsmittel Wurzelkraft erwähnen. Dieses ist ein aus verschiedenen hochwertigen, natürlichen, stark konzentrierten Substanzen zusammengesetztes Pulver, es enthält unter anderem Blütenpollen, Fermentgetreide, Mandeln, Kürbiskerne, zahlreiche Kräuter und Gewürze und vieles andere mehr. Das Anwendungsgebiet für die Wurzelkraft ist praktisch unbeschränkt. Das dank seinem hohen Mineralstoffgehalt basisch wirkende Pulver sollte täglich in Mengen von 2-3 Teelöffeln eingenommen werden. Erhältlich ist es bei der Firma Vita Concept in St. Gallen oder bei Naturheilpraktikern oder Gesundheitsberatern AAMI.

Der Vorteil all der erwähnten natürlichen Nahrungsergänzungen ist ihre absolute Natürlichkeit, damit garantieren sie eine hohe Bioverfügbarkeit (Verwertung im Körper). Eine unerwünschte Ueberdosierung mit negativen Wirkungen ist damit ausgeschlossen. Diese Mittel stellen damit aus der Sicht der Ganzheitsmedizin eine echte Alternative zu den zahlreichen meist industriell und oft mit künstlichen Vitaminen angereicherten isolierten Mono Präparaten da.