

Die 33 gesündesten Lebensmittel

Natürlich können wir nicht jede Krankheit verhindern, aber das Risiko für viele Leiden lässt sich durchaus senken. Forscher haben untersucht, was unser Körper braucht. Der Stand der Wissenschaft in Kurzform

1. Rosinen gegen Akne

Rosinen sind ein Naturmittel gegen Hauterkrankungen. Grund: In einer Handvoll Rosinen (100 g) stecken 8 mg Salicylsäure. Die erhöht die Wasserbindungskapazität der Haut und regt den Abtransport von überschüssigem Talg an.

2. Himbeeren schützen die Lunge

Von allen Beerensorten haben sie die höchste Konzentration an Ellagsäure (1,98 mg/100 g Beeren). Dieses Polyphenol unterstützt Enzyme, die Krebsreger in der Lunge hemmen. Studien zufolge ist es dabei 80-mal wirksamer als andere krebshemmende Biostoffe!

3. Ananas schützt vor Stress

Die Ananas gehört zu den wenigen Lebensmitteln, die von Natur aus das Wohlfühlhormon Serotonin besitzen. Hinzu kommt eine Extraportion des Muntermachervitamins Cobalamin. Diese Kombination hält den Spiegel der Energiehormone (z.B. Testosteron) im Körper hoch.

4. Karotten verhindern Sonnenbrand

Ihr Farbstoff Lycopin schützt vor schädlichen UV-Strahlen und kann einen natürlichen Lichtschutz -faktor von 3 bis 4 aufbauen! Wer täglich 15 mg Lycopin (ein Glas Bio-Lycopin-Karottensaft) zu sich nimmt, bekommt seltener Sonnenbrand.

5. Kresse-das Beste für die Haut

Was hat Brunnenkresse mit schöner Haut zu tun? Viel, sagen Dermatologen. Brunnenkresse enthält Senföle, Schwefel, Bitter- und Gerbstoffe. Ein Mix, der bei Ausschlägen, Pickeln und Unreinheiten hilft. Rezept: täglich 1 EL aufs Brot geben.

6. Chicorée - der Geheimtipp für den Winter

Ein Chicorée enthält mehr Vitamine als zehn Eisbergsalatköpfe! Gesund ist er aber vor allem wegen seines Bitterstoffs Intybin. Der schützt den Mundraum vor Austrocknung - und damit vor Halsinfekten. Deshalb gilt je bitterer der kleine Salatkolben, desto gesünder ist er.

7. Schwarzer Tee für gesunde Zähne

Schwarzer Tee schützt vor Karies. Grund: In einem Liter sind 1,2 mg Fluorid enthalten. Das schützt den Zahnschmelz vor Säuren, die beim Essen entstehen. Zahnärzte raten deshalb, täglich zwischen 0,25 und 4 mg Fluorid aufzunehmen

8. Paprika für straffe Haut

100 g rote Paprika enthalten 400 mg Vitamin C -dreimal so viel wie Zitronen. Ihr hoher Gehalt des Vitamins entschärft aggressive Sauerstoffmoleküle und senkt den Spiegel des Stresshormons Cortisol, das unsere Haut älter und dünner macht

9. Wassermelonen haben Viagra-Effekt

Die exotische Frucht löscht den Durst (besteht zu 95 Prozent aus Wasser), ist leicht (nur 38 Kalorien/100 g) - und hat die gleiche Wirkung wie Potenzmittel Viagra! Grund: Ihr Wirkstoff Citrull sorgt für eine Erweiterung der Blutgefäße und steigert die Libido, so eine Studie des Texas A& M Fruit and Vegetable Improvement Centers.

10. Roggen schützt vor Prostatakrebs

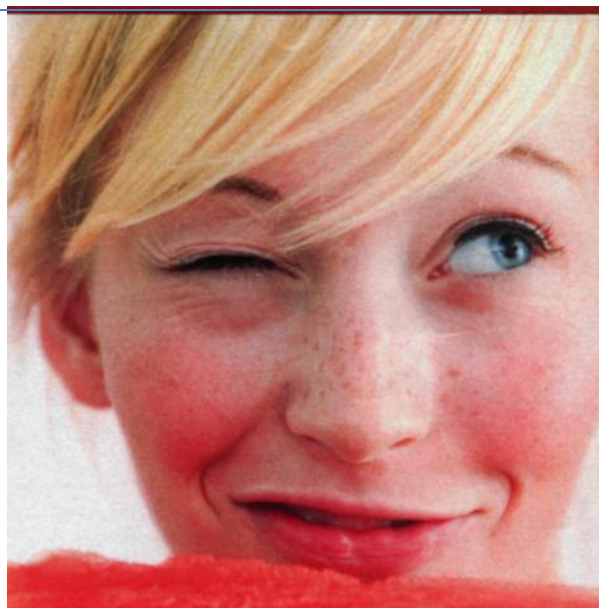
Die in ihm enthaltenen Lignane werden durch Bakterien im Darm zu Phytoöstrogenen umgewandelt und die senken, wie finnische Forscher entdeckt haben, das Prostatakrebsrisiko um 32 Prozent.

11. Spinat schützt die Augen

Das Powerduo Lutein und Zeaxanthin schützt die Sehnerven vor freien Radikalen. Die National Institutes of Health fanden heraus: Wer viel Spinat zu sich nimmt ist um bis zu 43 Prozent weniger anfällig für Linsentrübung (grauer Star). Augenärzte raten: täglich 10 mg Lutein aufnehmen. Bereits 1 g Spinat genügen!

12. Äpfel fürs Immunsystem

Schon 100 g Äpfel haben denselben antioxidativen Effekt wie 1500



Die 33 gesündesten Lebensmittel

mg synthetisches Vitamin C aus d Apotheke! Der Inhaltsstoff Pektin hemmt das Wachstum von Bakterien, die zu Ablagerungen in den Gefäßen führen. Und der Pflanzenfarbstoff Quercetin baut Cholesterin so effektiv ab wie Medikamente.

13. **Schokolade gegen Depressionen**

Schokolade mit hohem Kakaogehalt (ab 54 Prozent) wirkt direkt auf das Nervensystem. Ihr Phenylethylamin erhöht die Pulsfrequenz, vertreibt depressive Stimmungen und steigert das Konzentrationsvermögen.

14. **Knoblauch beugt Schlaganfällen vor**

Kein Lebensmittel schützt Herz und Kreislauf besser! Sein einmaliger Mix aus potenten Wirkstoffen wie Alliin und Lektin normalisiert die Blutfettwerte und verhindert Adernverkalkung. Außerdem bekämpft Knoblauch bestimmte Magenbakterien erfolgreicher als die meisten Antibiotika.

15. **Kefir für gesunde Knochen**

Dass Milch die Knochen stärkt, ist bekannt. Doch jetzt haben Gießener Forscher entdeckt: Kefir ist noch viel besser. Bereits ein Glas pro Tag kann die Knochendichte um bis zu 80 Prozent erhöhen. Zusätzlich liefert Kefir Vitamin D - der Mineralstoff gelangt deshalb besser in die Knochen.

16. **Haferflocken senken die Blutfettwerte**

Haferflocken enthalten viel Chrom. Dieses lebenswichtige Spurenelement unterstützt den Stoffwechsel von Kohlenhydraten und verstärkt die Insulinwirkung. Folge: Der Blutzuckerspiegel bleibt konstant, und das Sättigungsgefühl hält lange an.

17. **Fettkiller Artischocken**

Als Schlank-Pusher liegen sie an der Spitze - die beste Vorspeise bei Gewichtsproblemen. Ihr Bitterstoff Cynarin steigert die Funktion von Magen, Galle und Leber und regt somit den Fettstoffwechsel an. Folge: Die Kalorien werden bereits beim Essen verbrannt

18. **Hering gegen Rheuma**

Rheumatologen wissen: Diese Fische stecken voller Omega-3-Fettsäuren. Und die hemmen nicht nur Entzündungen, sondern erhöhen auch die Werte des positiven HDL-Cholesterins und wirken so stabilisierend auf den Herzrhythmus.

19. **Sattmacher Kartoffeln**

Kartoffeln enthalten Dutzende von Kohlenhydraten. Durch die Ballaststoffe hält die Kartoffel lange satt und versorgt uns zudem noch mit viel Vitamin C Schon 300 g decken unseren Tagesbedarf!

20. **Soja - der beste Schutz vor Krebs**

Phytosterin ist ein Anti-Tumor-Stoff - und der steckt reichlich in Sojabohnen. Empfohlene Menge: 150 g Tofu oder zwei Gläser Sojamilch pro Tag

21. **Sauerkraut gegen Darmkrebs**

Ärzte raten: Wer täglich fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut isst, senkt deutlich. Lactobazillen binden Giftstoffe im Darm und scheiden sie aus, ehe sie Schäden anrichten können.

22. **Grünkohl gegen Infektionen**

Grünkohl ist reich an Glukosinolaten, Vitamin C und Carotinoiden, die im Zusammenspiel unsere Infektanfälligkeit gegen Viren und Bakterien um 30 Prozent senken. Das Besondere: Vitamin C ist im Kohl chemisch so eingebunden, dass es beim Kochen nicht zerstört wird.

23. **Pilze - perfekt für Vegetarier**

Ernährungsexperten raten: Vegetarier sollten öfter zu Pilzen greifen. Denn Pilze enthalten wichtige Vitamine (B12) und Mineralstoffe (Kupfer, Mangan und Selen), die sonst fast nur in tierischen Lebensmitteln vorkommen.

24. **Schönheits-Obst Bananen**

Bananen sind das beste Anti-Aging-Obst für Frauen: Die Substanz Biotin (Vitamin B7) kurbelt die Kollagenbildung der Haut an (Anti-Falten-Effekt) und sorgt für feste Fingernägel.

25. **Radieschen hemmen den Appetit**

Forscher haben jetzt in Radieschen einen Inhaltsstoff entdeckt der den Appetit hemmt - das sogenannte Allyl-Senfol. Die Substanz vermindert nicht nur den Appetit, ihre Senföle verhindern auch, dass Fett in den Zellen gespeichert wird.

26. **Olivenöl gegen Gallensteine**

Forscher der Universität Kentucky haben die Krankendaten von 45 000 Männern ausgewertet Ergebnis: 2323 Männer erkrankten im Verlauf der 14 Jahre dauernden Studie an Gallensteinen. Diejenigen, die am meisten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren - Lieferant Olivenöl - verzehrten, hatten eine um 18 Prozent niedrigere Erkrankungsquote.

27. **Brokkoli gegen Alzheimer**

Studien der Columbia-Universität belegen: Folsäure schützt vor Alzheimer. Kein anderes Gemüse enthält so viel davon wie Brokkoli. Zum Vergleich: Um die Folsäure werte von 10 g Brokkoli (9 mg) zu toppen, braucht man zehn Zucchini!



Die 33 gesündesten Lebensmittel

29. **Tomaten halten die Adern frei**

Als Ketchup, Saft oder Suppe sind die Carotinoide der Tomate besonders wirksam. In mehr als 72 Studien wurde ihr Anti-Tumor-Effekt nachgewiesen. Ihr Lycopin schützt außerdem vor Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Für die Rundumvorsorge genügt ein Glas Tomatensaft pro Tag.

30. **Hirse gegen Cellulitis**

Das in Hirse enthaltene Halbmetall Silizium beseitigt Hautunreinheiten, beugt Faltenbildung vor und verbessert die Struktur von Haaren und Nägeln. Tipp: Geben Sie morgens einfach Hirse mit in Ihr Müsli!

31. **Nüsse - Power fürs Gehirn**

Der beste Gehirn-Snack für lange Tage: Cashewnüsse. Mit 450 mg liefert diese Nusssorte eine Megaportion vom Glücksstoff Tryptophan. Der wirkt wie ein Stimmungsturbo fürs Gehirn. Optimale Dosis: eine Handvoll Nüsse am Tag.

32. **Aphrodisiakum Austern**

Laut einer Studie der Universität Nimwegen steigt die Menge gesunder Spermien um 74 Prozent beim Verzehr von Austern.

Grund: Austern sind eine erstklassige Zinkquelle (22 mg/100 g) - und das beschleunigt die Produktion des männlichen Hormons Testosteron. Wer keine Austern mag, kann auch Weizenkeime (17 mg Zink/100 g) essen.

33. **Anti-Aging-Obst Aprikose**

Aprikosen enthalten Retinsäure und Beta-Carotinoide. Eine Kombination, die den Körper vor zellschädigenden Radikalen abschirmt. Forscher der Cornell-Universität haben nachgewiesen, dass die Retinsäure sogar Leukämiezellen am Wachstum hindert. Getrocknete Aprikosen enthalten übrigens fünfmal mehr Beta-Carotinoide.

34. **Zwiebeln gegen Thrombose**

Je mehr, desto besser. Die Kombination aus Sulfiden, Flavonoiden, Kalium und Selen verdünnt das Blut und schützt so vor Schlaganfällen.

