Superfoods und ihre positiven Wirkungen werden immer bekannter. Manch einer streitet die gesundheitsfördernde Wirkung dieser besonderen Lebensmittel ab. Viele schwören dagegen auf ihre Wirksamkeit. Grund genug, sich die Gruppe der Superfoods einmal genauer anzuschauen. Das heißt: Was ist das überhaupt, ein Superfood? So viel vorweg: Es macht einen nicht zum Superhelden. Doch stark und gesund macht es allemal!

Superfood – was ist das? Es gibt inzwischen viele Lebensmittel, die man als Superfood bezeichnet. Darunter finden sich exotische Früchte, wie die Açaí-Beere, die aus dem Amazonas-Regenwald stammt. Aber auch heimische Früchte und Gemüsesorten, zählt man zu den Superfoods: Blaubeeren, Grünkohl, Leinsamen, Feldsalat, …

Ob man nun die exotische Variante wählt oder die einheimische: Bestimmte Kriterien gelten grob als Orientierungshilfe, wann ein Food zum Superfood wird.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

    - Was erfährst du alles in diesem Buch?
    - Hier kannst du es kaufen:
- Superviele Vitalstoffe
- Supergute Mischung
- Supergesunde Herkunft
- Superstarke Wirkung
- Oft auch regional
    - So zählt beispielsweise die Brennnessel zu den heimischen Superfoods
    - Der Löwenzahn ist ein weiteres regionales Superfood
    - Und auch die Mariendistel ist ein solches regionales Superfood
- Solche regionalen Superfoods haben natürlich noch andere Vorteile
    - Weitere Vertreter der Kategorie Superfood
        - Açaí-Beere
        - Chia-Samen – das Getreide der Maya
        - Moringa
        - Goji-Beere
        - Maca
        - Roher Kakao
        - Kurkuma, gelb für die Leber
- Nutzen wir daher die umfangreiche Kraft, die uns die Natur bietet!
- Häufig gestellte Fragen zu Superfoods bei Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Superviele Vitalstoffe

Ein Superfood unterscheidet sich zu herkömmlichen Lebensmitteln zunächst einmal darin, dass es eine große Menge Vitalstoffe bietet. Dies können Antioxidantien sein, ein hoher Vitamingehalt, hohe Mengen an gesunden Omega-3-Fettsäuren, eine hohe Konzentration an Ballaststoffen, Mineralstoffen oder sonstigen gesundheitsfördernden Stoffen.

Dabei kann es sein, dass das Superfood zwar nur 2–3 Vitalstoffgruppen enthält, deren Wirkstoffgehalt jedoch andere Früchte, Samen oder Blätter deutlich in den Schatten stellt. Oder ein Superfood enthält eine ganze Bandbreite an Vitaminen, Antioxidantien und anderen Vitalstoffen, wenn auch jeweils in geringerer Menge.

Supergute Mischung

Ein weiteres, wichtiges Kriterium ist die Ganzheitlichkeit des Superfoods. Ein Vitamin erzielt beispielsweise in Kombination mit enthaltenen Antioxidantien und einem Mineralstoff eine noch größere positive Wirkung auf die Gesundheit. Die Mischung macht’s letzten Endes und oftmals sind es die Synergien, die zwischen den einzelnen Wirkstoffen eine starke, heilende Wirkung entfalten. Es reicht eben nicht, das Vitamin-C-Präparat aus der Apotheke zu kaufen und zu hoffen, dass man sich damit etwas Gutes tut. Denn der Körper braucht eine ausgewogene Ernährung mit möglichst vielen Vitalstoffen.

Genau dies bietet ein Superfood in einer Frucht, in Samen oder Blättern.

Supergesunde Herkunft

Das gesündeste Lebensmittel ist am Ende nur so gesund, wie es selbst angebaut wurde.

Enthält es Pestizide, wurde es mit großen Mengen Kunstdünger behandelt, hat man es mit Herbiziden unkrautfrei gehalten und zum Transport wegen der Haltbarkeit bestrahlt oder chemisch konserviert, …

Was soll an einem solchen „Lebensmittel“ noch gesund sein?

Es ist daher wichtig, möglichst auf biozertifizierte Produkte zurückzugreifen. Hier hat man die Gewissheit, dass man keinen Giftcocktail vorgesetzt bekommt, sondern ein echtes, gesundheitsförderndes Superfood.

Superstarke Wirkung

Superfoods enthalten große Konzentrationen an Vitalstoffen. Damit tragen sie zu einer gesunden Lebensweise und vor allem auch zur Heilung bei.

Nicht nur chronische Entzündungsprozesse können durch den Einsatz von Superfoods eingedämmt und geheilt werden. Es ist möglich, mit den supergesunden Lebensmitteln eine ganze Bandbreite an Beschwerden und Risiken zu behandeln.

Dies beginnt bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, reicht über den Schutz vor Diabetes, Demenz und neurologischen Leiden. Und Superfoods sind gerade aufgrund ihrer Antioxidantien ideal für den Schutz vor Krebserkrankungen.

Superfoods sind also bei Weitem nicht nur ein wirksames Mittel gegen chronische Entzündungen und Autoimmunerkrankungen, wie Hashimoto. Sie wirken sich allgemein sehr positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit aus.

Tun wir daher mit ihnen unserem Körper etwas Gutes und nutzen die gesunde Kraft, die in den Superfoods steckt.

Oft auch regional

Doch nicht nur Exoten wie die Açaí-Beere aus dem tropischen Regenwald gelten als Superfood. Es gibt eine ganze Reihe einheimischer Pflanzen, die das Potenzial zum Superfood haben. Wir müssen also nicht in die Ferne schweifen ...

Teilweise können wir Exoten wie die Goji-Beere ganz einfach in unserem Garten selbst anbauen. Und zum Teil sind es sogar Unkräuter, die eigentlich von uns gejätet werden, anstatt sie schätzen zu lernen als einheimische Pflanze und als Superfood zu nutzen.

So zählt beispielsweise die Brennnessel zu den heimischen Superfoods

Sie entfaltet entzündungshemmende Wirkungen auf den Darm, den Bereich der Harnwege und stärkt zugleich das Immunsystem. Aufgrund der enthaltenen Antioxidantien kann die Brennnessel auch vorbeugend gegen Krebserkrankungen wirken. Die Leber wird entlastet, da die Brennnessel entschlackend und entgiftend wirkt. Auch bei Rheuma wirkt sich die Nessel heilsam und entzündungshemmend aus. Nicht umsonst wird die Brennnessel seit Jahrhunderten in der Pflanzenheilkunde geschätzt und genutzt.

Ihre Einsatzmöglichkeiten in der Küche sind übrigens ebenso vielfältig, wie ihre positiven Auswirkungen auf den Körper:

Man kann sie in grüne Smoothies mixen, sie kann Bestandteil einer Suppe werden, mit ihr kann man Brote backen. Und man kann ihre Blätter als Ersatz für Spinat nutzen. Die Samen gelten als leckeres Stärkungsmittel im Müsli oder Joghurt.

Der Löwenzahn ist ein weiteres regionales Superfood



Er wirkt hauptsächlich auf alle Organe, die an der Verdauung beteiligt sind. Denn er regt die Darmtätigkeit an, unterstützt die Leber und den Gallenfluss, verstärkt die Sekretion von Magensäure. Durch diese Wirkungen wird vor allem die Ausleitung von Giften gefördert.

Zudem gilt Löwenzahn als Stärkungsmittel für Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse, Milz, Darm und Magen. Dadurch wird der gesamte Organismus gestärkt. Und er wirkt ebenso heilsam bei rheumatischen und entzündlichen Erkrankungen.

In der Küche können wir ihn unterschiedlich nutzen. So schmeckt er beispielsweise herrlich herzhaft in grünen Salaten oder auf Pizza – ähnlich wie Rucola. Wir können ihn auch in einer Lasagne verarbeiten oder einfach mal roh zwischendurch naschen. Sicher – er schmeckt aufgrund seiner Bitterstoffe relativ herb. Doch auch dieser Geschmack hat ab und zu seine Vorzüge. **Mehr lesen**

Und auch die Mariendistel ist ein solches regionales Superfood

Ausgesprochen gut für die Leber ist sie in guten Entgiftungsmitteln für gewöhnlich zusammen mit Löwenzahn und oft auch mit Avocado enthalten.
Hier habe ich ausführlich dazu geschrieben

Solche regionalen Superfoods haben natürlich noch andere Vorteile

- Keine langen Transportwege und somit keine Umweltbelastung
- Unkraut ist **kostenlos**
- Wir wissen, wo und wie das jeweilige Superfood gewachsen ist.

Doch wir sollten bedenken, dass auch beim Einsatz von Superfoods die Vielfalt sehr wichtig ist. Daher ist es besser, wir kombinieren die Vorzüge heimischer Superfoods mit denen der exotischen.

Denn jedes Superfood hat natürlich auch seine eigene, besondere Zusammensetzung. Und somit auch seine individuelle positive Wirkung auf den Organismus.

Weitere Vertreter der Kategorie Superfood

Für alle dieser Superfoods habe ich weitere Artikel geschrieben, in denen du noch viel mehr Informationen darüber erhältst, wie sich der Einsatz dieser kleinen leckeren Kraftmacher positiv auf dein Wohlbefinden auswirken kann. So nach und nach liefere ich dir auch Rezepte dafür …

Açaí-Beere

Die Açaí-Beere wächst in den Tropen, vorwiegend im Amazonasgebiet. Die Beeren erinnern ein wenig an dunkle Weintrauben und wachsen an der bis zu 25 Meter hohen Kohlpalme.
Vor Ort wird die Beere als gesundes Nahrungsmittel verwendet, Stämme der Ureinwohner schätzen und nutzen die gesundheitsfördernde Wirkung der Açaí-Beere. Vor allem ihr hoher Gehalt an Antioxidantien, Vitaminen und Vitalstoffen und macht sie zu einem Superfood.

Ich habe natürlich auch persönliche Erfahrungen mit diesem Superfood gemacht, die ich gern mit euch teilen möchte. Ich habe, Açaí aus der Flasche getrunken, in einer Zusammenstellung mit noch einigen anderen Beeren. Was mir angekündigt wurde klang ausreichend positiv, um die 30 € pro Flasche zu zahlen. Und: es war der Hammer, nicht nur meine Kraft und mein Wohlbefinden stiegen binnen ein paar Tagen enorm an. Auch meine Rückenschmerzen wurden schlagartig besser!!!! Meiner Freundin gings genauso. Und dann schmeckt dieser teure Saft auch noch so lecker – Suchtfaktor. Echt. **Willst du mehr darüber erfahren?**

Chia-Samen – das Getreide der Maya

Chia-Samen stammen von einer Pflanze, die ursprünglich in Mittelamerika heimisch ist, sich aber auch nach Südamerika ausgebreitet hat. Die dortigen Hochkulturen haben schon früh den Nutzen der Chia-Samen erkannt. Dieser liegt einerseits im hohen Sättigungsgefühl, das der Verzehr von in Wasser eingeweichten Chia-Samen verursacht. Andererseits enthalten diese Samen auch jede Menge Energie, die langsam an den Körper abgegeben wird. Omega-3-Fettsäuren, hochwertiges Protein, Mineralien, Antioxidantien und Vitamine sind

ebenso Bestandteile der Chia-Samen.

Mehr lesen

Moringa



Der Moringa ist ein laubwerfender, strauchartiger Baum. Man nennt ihn in manchen Regionen dieser Erde auch Meerrettich-Baum, da seine Pflanzenteile nach Meerrettich riechen. Ursprünglich stammt er aus Indien, nahe des Himalayas, wächst heute aber weltweit in den tropischen Regionen, u. a. in Afrika. Da er sich leicht über Stecklinge vermehren lässt, wird er von der einheimischen Bevölkerung oft als Grenzpflanzung eingesetzt.

Doch in ihm steckt mehr. Zunächst einmal werden seine Samen eingesetzt, um verunreinigtes Wasser zu reinigen. Denn die Samen des Moringa haben die Eigenschaft, Bakterien und Viren an sich zu binden. Sie sinken ab mit der krankmachenden Belastung und so wird das Wasser trinkbar.

Man sagt dieser Pflanze nach, dass sie ausreichend Power hat, um Tumore zu schrumpfen. Kann man glauben, muss man aber nicht. Ich habs trotzdem probiert. Bei meiner Hündin. Sie litt an einem Hirntumor und sie war bereits taub. Das Tumorwachstum schritt rasant fort. Ab dem Zeitpunkt, als ich ihr Moringa-Kapseln verabreichte (und glaubt mir, das ist gar nicht so einfach) könnte sie ein bisschen hören und reagierte auf den Pfiff. Und das Beste war, sie fühlte sich besser und die Symptome des Wachsens des Tumors waren weg. Es war kein Stillstand eingetreten, aber so schenkte mir der Wunderbaum noch ein paar Wochen oder Monate, in denen es meiner Hündin gut ging und wir zusammen sein konnten.
Mehr lesen

Goji-Beere



Die Goji-Beere ist ein Nachtschattengewächs und es kann durchaus sein, dass ihr sie bereits hier in Mitteleuropa, vielleicht sogar in Nachbars Garten gesehen habt. Denn der Gemeine Bocksdorn, wie die Pflanze in unseren Breiten genannt wird, wächst ohne Probleme in unserem mitteleuropäischen, gemäßigten Klima. Sie trägt gelblich-orangerote und eierförmige, etwa ein Zentimeter lange Früchte.
Der ursprüngliche Verbreitungsraum der Goji-Beere liegt zwischen China und Südosteuropa.
In Tibet werden die Beeren bereits seit Jahrhunderten traditionell genutzt und sind für ihre Heilkräfte und ihre gesundheitsfördernde und -erhaltende Wirkung bekannt. Die Tibeter nennen die Goji-Beeren auch Glücksbeeren. Eine Hand voll zum Frühstück und der Tag wird schön … Gerade im Müsli schmecken die Beeren auch wirklich lecker und bieten nicht nur geschmacklich einen guten Start in den Tag.
Mehr lesen

Maca



Maca ist eine Wurzelknolle, die ursprünglich in Südamerika beheimatet ist. Dort wächst sie in großen Höhen auf Hochebenen in den Anden, trotzt somit den klimatischen Extremen. Heißen Tagen folgen eisig kalte Nächte. Die UV-Strahlung ist in großen Höhen sehr viel konzentrierter, weshalb die Pflanze evolutionär spezielle Schutzmechanismen ausbilden musste.
Die Maca-Knolle wächst dort, wo auch unsere Kartoffel ursprünglich herkommt. Ein wenig erinnert sie in ihrem Aussehen an die Knoblauch-Knolle.
Die Ureinwohner Südamerikas nutzen Maca bereits seit Jahrhunderten als Energie

lieferndes Gemüse. Aber auch als Heilpflanze wird sie traditionell verwendet. Maca wird geröstet, gebraten oder gekocht, dann zerkleinert und getrocknet. Man zermahlt sie dann zu Pulver und verwendet sie wie Mehl zum Backen und Kochen. In Wasser eingerührt schmeckt Maca als Getränk. Auch werden Breie daraus hergestellt. **Mehr lesen**

Roher Kakao



Bei den Ureinwohnern Amerikas war er „die Nahrung der Götter“ und in anderen Kulturen galt er als Zahlungsmittel. Seine Bohnen enthalten eine der höchsten Konzentrationen an natürlichen Antioxidantien, ein Vielfaches mehr als Blaubeeren, als Rotwein und als grüner Tee. Rohe Kakaobohnen enthalten Massen an Magnesium, Zink, Chrom und Vitamin C. Und dann ist die Schokolade auch noch ein sehr leckeres Vergnügen. Sie vertreibt depressive Gefühle, wirkt stimmungsaufhellend und gilt vielen auch als Nervennahrung. Je nachdem, um welche Schokolade es sich handelt, ist in ihr auch in kleineren oder größeren Mengen Kakao enthalten. Je bitterer und dunkler die Schokolade ist, desto mehr Kakao und damit auch einige seiner gesunden Bestandteile stecken in ihr.
Mehr lesen

Kurkuma, gelb für die Leber



Kurkuma ist nicht nur lecker im indischen Essen, es ist auch noch sensationell gesund. Doch auch als Nahrungsergänzung ist es auf dem Markt. Es ist entzündungshemmend und ich habe die Erfahrung gemacht, dass in „Zusammenarbeit“ mit Ingwer die Entzündung meiner Darmschleimhaut sehr schnell wegging. Ich habe tatsächlich täglich 4 Kapseln **500er Curcuma** genommen und mindestens ein Liter Ingwerwasser am Tag getrunken. Wochenlang und das war super

Achtung: Bioverfügbar wird Kurkuma nur in Verbindung mit Biperine (Pfeffer).

Willst du mehr wissen?

Nutzen wir daher die umfangreiche Kraft, die uns die Natur bietet!

Hier bei Tausendkraut bekommst du Superfoods in bester Bioqualität.

Häufig gestellte Fragen zu Superfoods bei Hashimoto

Was macht ein Lebensmittel überhaupt zu einem Superfood?

Als Superfood gilt ein Lebensmittel vor allem, wenn es eine besonders hohe Dichte an Vitalstoffen wie Antioxidantien, Vitaminen, Omega-3-Fettsäuren oder Mineralstoffen bietet, diese Stoffe in einer ganzheitlichen, sich gegenseitig verstärkenden Mischung liefert und aus gesunder, möglichst biozertifizierter Herkunft stammt.

Sind regionale Superfoods genauso wirksam wie exotische wie Açaí- oder Goji-Beere?

Ja. Heimische „Unkräuter“ wie Brennnessel, Löwenzahn oder Mariendistel haben

nachweislich starke entzündungshemmende und entgiftende Wirkungen und müssen sich hinter exotischen Superfoods nicht verstecken. Am sinnvollsten ist eine Kombination aus regionalen und exotischen Superfoods, da jedes seine eigene, besondere Wirkstoffzusammensetzung hat.

Welche heimischen „Unkräuter“ zählen zu den Superfoods?

Vor allem Brennnessel, Löwenzahn und Mariendistel gelten als regionale Superfoods. Sie wirken unter anderem entzündungshemmend, entgiftend und leberstärkend – und sind dabei, anders als exotische Varianten, kostenlos und ohne lange Transportwege verfügbar.

Können Superfoods auch bei Hashimoto helfen?

Superfoods sind kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung, können aber durch ihre entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften eine sinnvolle Unterstützung sein. Da Hashimoto eine chronisch-entzündliche Autoimmunerkrankung ist, profitieren viele Betroffene von einer vitalstoffreichen Ernährung mit entsprechenden Lebensmitteln.

Worauf sollte man beim Kauf von Superfoods besonders achten?

Wichtig ist möglichst biozertifizierte Qualität, da konventionell angebaute Produkte durch Pestizide, Kunstdünger oder Bestrahlung einen Teil ihrer gesundheitlichen Vorteile wieder verlieren können. Bei manchen Superfoods wie Kurkuma kommt hinzu, dass die Wirkstoffe erst in Kombination mit einem weiteren Stoff – hier Piperin aus schwarzem Pfeffer – vom Körper richtig aufgenommen werden können.

Das könnte dich auch interessieren

Superfoods – Marketingtrick oder was? →
Löwenzahn – Unkraut oder Superfood? →
Mariendistel →