



Kurkuma, eines der besten  
„Superfoods“ für Hashimoto – einer  
DER pflanzlichen  
Entzündungshemmer und  
Leberfreund

Dem Begriff „Superfood“ begegnet man immer öfter. Doch was hat es genau damit auf sich?

Die Ernährung in unserer Gesellschaft ist geprägt von Fastfood, Geschmacksverstärkern und Genuss(lebens)mitteln. Wir haben es geschafft, Hunger und Unterernährung in unseren Breiten weitgehend zu besiegen. Die Menschen sind wohl genährt, viele sogar übergewichtig. Und trotz dieser Überversorgung entsteht oftmals ein Nährstoffmangel.

Und das hat einen einfachen Grund: Die Körperfunktionen sind abhängig von einer ausgewogenen Ernährung und einer Reihe von Nähr- und Heilstoffen. Viele dieser Stoffe fehlen heute jedoch auf unseren Tellern. So sind wir zugleich überernährt und unterversorgt.

Dies hat schwerwiegende Konsequenzen: Zivilisationskrankheiten nehmen immer weiter zu.

Dazu zählen nicht nur die allseits bekannten Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Die Ernährung wirkt sich auf den gesamten Organismus aus, Wechselwirkungen zwischen Organsystemen finden statt und der Körper wird krank. Allgemein gilt eine unausgewogene Ernährung auch als Grund für die Entstehung von Krebs.

## Iss dich gesund

Wenn Ernährung krank machen kann, kann sie meines Erachtens im Umkehrschluss auch heilen.

Mit „Superfoods“ ist es möglich, nicht nur das körperliche Wohlbefinden zu stärken. Durch eine nachhaltige Umstellung der Ernährung und die Integration von Superfoods in den Speiseplan, können Krankheiten aktiv bekämpft und vielleicht auch nachhaltig geheilt werden.

## Doch was genau ist ein Superfood ?



Blaubeeren, reich an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen

Der Begriff ist relativ neu, doch die Wirkung solcher Nahrungsmittel ist alt und bekannt.

Unsere Vorfahren wussten sehr genau, welche Nahrung auf ihrem Speiseplan nicht fehlen durfte und welche Wirkungen das jeweilige Superfood zeigt.

## Superfoods mit Tradition

Bestes Beispiel ist in unseren Breiten die **Brennnessel**: Sie wirkt entgiftend, enthält wichtige Nährstoffe und ist zudem ein Vitaminlieferant. Nicht umsonst zählt sie daher zu den heimischen Superfoods. Sie gilt als Heilkraut, wird gegen entzündliche Erkrankungen im Blasen-Nieren-Bereich eingesetzt, ebenso gegen Blutarmut.

Außerdem ist sie für ihre stoffwechselfördernde und harnsäureabführende und gewöhnlich entgiftende Wirkung bekannt. Und ganz nebenbei schmeckt sie auch noch hervorragend.



## Moringa

Neben dieser einheimischen Pflanze finden sich Superfoods mit langer Tradition auch in der TCM (Traditionell Chinesische Medizin) Dazu zählen der Ginseng oder auch die [Goji-Beere](#). Aber auch [roher Kakao](#), [Moringa](#), [Chia](#), die [Açaí-Beere](#) oder [Maca](#) zählen zum Superfood. Mit ihnen lassen sich viele Krankheiten – über Autoimmunerkrankungen und Diabetes bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen – wenn nicht heilen, dann zumindest lindern.

Prinzipiell gilt ein Nahrungsmittel als Superfood, wenn es vollwertig ist und biologisch angebaut wurde. Es darf nicht über 42°C erhitzt worden sein, muss einfach zu verdauen und außergewöhnlich nahrhaft sein. Besonders viele Nährstoffe und heilende Eigenschaften muss es ebenso besitzen, wie eine gesunde Verdauung fördern und den Körper dabei unterstützen, Krankheiten und der vorzeitigen Zellalterung vorzubeugen. Superfoods sind reich an Vitaminen, Mineralien, Proteinen und Fettsäuren, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen. Diese dienen der Stärkung des Körpers und der körpereigenen Abwehr.

Besonders bei Krankheiten wie Hashimoto sind es Superfoods, die beste Eigenschaften mitbringen, unser Wohlbefinden langanhaltend zu verbessern. Deshalb habe ich in diesem Blog einen eigenen Bereich für die Superfoods eingerichtet, in dem ich euch diese einzeln ausführlicher vorstellen möchte.