



© istockphoto.com/samael334

## Nährstoffreiche Lebensmittel

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 20 August 2020

Nährstoffreiche Lebensmittel zeichnen sich dadurch aus, dass sie nicht nur Makronährstoffe - Kohlenhydrate, Proteine und Fette - sondern insbesondere interessante Mengen an Mikronährstoffen enthalten. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und im weiteren Sinne auch die sekundären Pflanzenstoffe. Gerade letztere machen aus Lebensmitteln oft Heilmittel, denn sie wirken antioxidativ, entzündungshemmend, krebsfeindlich, blutreinigend usw. Nährstoffreiche Lebensmittel können daher Krankheiten vorbeugen bzw. Heilprozesse fördern.

## Biologische Lebensmittel wirken Krankheiten entgegen

Ernährungswissenschaftler gehen davon aus, dass 50 bis 70 % aller Erkrankungen beseitigt werden könnten, wenn man eine Ernährungsform wählt, die in erste Linie aus [biologischen, gesunden](#)

[Lebensmitteln](#) besteht.

Wenn Sie bereits an einer degenerativen Krankheit wie Krebs, [Diabetes](#), [Bluthochdruck](#) oder Herzerkrankung leiden, werden Sie über die Auswirkungen einer solchen Ernährung staunen. Von ein paar Ausnahmen abgesehen können die [Lebensmittel](#) im Idealfall als Rohkost verzehrt werden.

Einige der nährstoffreichsten Lebensmittel:

## Äpfel

[Äpfel](#) normalisieren den Cholesterinspiegel und verringern das Schlaganfall-, sowie Krebs- und Diabetes Typ 2 - Risiko. Eine kürzlich durchgeführte Studie zeigte, dass Menschen die Äpfel essen, unter einer geringeren Wahrscheinlichkeit leiden, das metabolische Syndrom zu entwickeln.

Das metabolische Syndrom gilt als der entscheidende Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es liegt vor wenn mindestens 3 der genannten Risikofaktoren vorliegen: erhöhter Taillenumfang, veränderte Blutfettwerte, erhöhter Blutdruck, sowie erhöhter Nüchternblutzucker.

## Apfelkerne können vor Krebs schützen

Die [Apfelkerne](#) beinhalten eine grosse Menge an [Vitamin B17](#), das auch als Laetril bekannt ist, und sollten immer mitverzehrt werden. Neue Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Äpfel vor [Darmkrebs](#) schützen und dabei helfen können, das Wachstum von präkanzerösen- bzw. Tumorzellen zu verlangsamen.

## Wirksame Entzündungshemmer

Äpfel können zur Verbesserung der Lungenfunktion beitragen und so das Risiko für Atemwegserkrankungen verringern. Zusätzlich können sie vor schädlicher Plaque-Bildung schützen. Geistige Unbeweglichkeit und altersbedingter Gedächtnisverlust kann durch regelmässigen Apfelverzehr verlangsamt werden.

Äpfel sind eine der besten Nahrungsquellen für Bor, ein Mineral, das für die [Gesundheit der Knochen](#) wichtig ist. Sie enthalten zusätzlich einen hohen Anteil an Quercetin, eines der wirksamsten Entzündungshemmer der Natur.

## Beeren

Diese kleinen Kraftpakete schützen den Körper vor freien Radikalen, die Schäden in der Zellmembran und in der DNS anrichten können und im Alter zu chronischen Krankheiten führen. Neben Antioxidantien wie Vitamin C und E, enthalten Blaubeeren, [Erdbeeren](#), Brombeeren, Himbeeren und Heidelbeeren [Anthocyane](#) und [Phenole](#), die antioxidative Eigenschaften beinhalten.

In einer Studie haben Forscher herausgefunden, dass durch den täglichen Verzehr von einer Portion Heidelbeeren, eine Verbesserung der motorischen Fähigkeiten von 5 bis 6 % möglich ist.

Beeren stellen dem Körper eine Menge an Vitaminen, Mineralien und [Ballaststoffen](#) zur Verfügung. Sie sind reich an Vitamin D, Folsäure und Mangan. Sie beinhalten ausserdem krebsbekämpfende Carotenoide, Tannine, sowie Quercetin und augenschützendes Lutein. Und genau wie bei den Äpfeln, sind die Beerensamen eine ertragsreiche Quelle für Vitamin B 17.

## Gemüse

Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler wie z.B.: [Brokkoli](#), [Kohl](#), Grünkohl, Rettich, Rosenkohl, [Blumenkohl](#), Kohlrabi, Senf, Rüben, Chinakohl und [Kresse](#) sind reich an Glucosinolaten. Hierbei handelt es sich um schwefelhaltige Verbindungen, die als [natürliche Antibiotika](#) wirken und früher als Vitamin U bezeichnet wurden. Allerdings sind die Glucosinolate hitzeempfindlich und werden durch kochen zerstört.

Glucosinolate und seine Abbauprodukte besitzen [antioxidative Eigenschaften](#), die dazu beitragen können, einigen Krebsarten wie z.B. Brust-, [Prostata](#)-, Dickdarm- und [Bauchspeicheldrüsenkrebs](#) vorzubeugen bzw. deren Entwicklung zu hemmen

## Spinat

Um zusätzlich Stärke und Vitalität zu erlangen, ist es sinnvoll [Spinat](#) aufzunehmen, da dieser eine hervorragende [Eisenquelle](#) darstellt. Eisen ist ein wesentlicher Hämoglobinbestandteil, der den Sauerstoff in alle Zellen transportiert.

Da Krebs nur in der Lage ist, in sauerstoffarmen Zellen zu wachsen, sollte man dieses gesunde Gemüse saisonal öfter mal auf dem Speiseplan bringen.

Spinat enthält zudem verschiedene Flavonoide, die als Antioxidantien und Antikrebsmittel, vor allem bei Magen-, Brust- und Hautkrebs, auftreten. Ein Carotinoid, das Neoxanthin, veranlasst Prostatakrebszellen dazu, sich selbst zu zerstören.

Spinat ist ein ausgezeichneter Vitamin K-Lieferant, das für die Knochengesundheit notwendig ist. Ausserdem liefert Spinat reichlich [Calcium](#) und [Magnesium](#).

Ein gesunder Magen-Darm-Trakt, gutes Sehvermögen und ein niedriges Entzündungsrisiko werden durch die folgenden Nährstoffe im Spinat gefördert: Vitamin C, Beta-Carotin, Folsäure, Vitamin B2 und Vitamin A. Diese Nährstoffe schützen zusätzlich gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Bohnen und Linsen

Diese Gemüse enthalten lösliche Ballaststoffe, die durch den Verdauungstrakt wandern und dabei zahlreiche Substanzen wie z.B. Cholesterin an sich binden und über den Stuhl ausscheiden. Das tägliche Essen einer Portion gekochter Bohnen, reduziert die Gefahr eines Herzinfarktes um fast 40 %.

Die löslichen Ballaststoffe erzeugen zusätzliche Insulinrezeptorenplätze, so dass Insulin wieder verstärkt an die Zellen gelangen kann. Jeder der unter [Insulinresistenz](#) leidet kann von dieser Vermehrung der Rezeptorenplätze profitieren.

Neben den reichen Mengen an üblichen Nährstoffen, sind Bohnen und Linsen eine wesentliche Quellen von [Phytinsäure](#), auch bekannt als IP6. Dieser Nährstoff hat gezeigt, dass er eine bedeutend hemmende Wirkung bei verschiedenen Primärtumoren besitzt, da er in der Lage ist, durch Förderung des programmierten Zelltodes die Selbstzerstörung der Krebszellen zu unterstützen.

Phytinsäure hat sich auch als wirksam gegen den tödlichen Bauchspeicheldrüsenkrebs erwiesen. Es hilft die Zellphysiologie zu normalisieren, erhöht natürliche Killerzellen und das Tumorsuppressorgen P53, hemmt Entzündungsreaktionen und unterbindet die Angiogenese, dass ist der Prozess, durch den Tumore ihre eigene Blutversorgung generieren.

## Nüsse und Samen

Der regelmässige Verzehr dieser Lebensmittel reduziert das Herzinfarkttrisiko um beachtliche 60 %. Forscher haben gezeigt, dass Menschen, die [Nüsse](#) essen in der Regel schlanker sind, einen niedrigeren LDL-Cholesterinwert haben und stärkere Knochen vorweisen. Sie haben ausserdem ein niedrigeres Krebs- und [Entzündungsrisiko](#).

Nüsse bieten ein Füllhorn an Nährstoffen. Sie besitzen ein Fettsäure-Profil, das sich vorteilhaft auf die Blutfette und Lipoproteine auswirkt. Sie enthalten antioxidative Polyphenole, die dem oxidativen Stress entgegen wirken, der ein ursächlicher Faktor - sowohl für neurodegenerative-, als

auch für Herz-Kreislauf-Erkrankungen - ist. Ausserdem besitzen sie einen hohen Anteil an Magnesium, Bor und [Zink](#), die allesamt wichtige Mineralien für die Knochengesundheit sind.

Nüsse und Samen stellen zudem eine reichhaltige Quelle für das antioxidativ wirkende Mineral Mangan, so wie Vitamin E, Folsäure, Kupfer und die Aminosäure Arginin dar. Einige Nüsse und Samen enthalten Tryptophan, ein Stimulator für das [Serotonin im Gehirn](#), das Depressionen lindert und die Erholung ankurbelt. Sie sind ebenfalls reich an Phytonährstoffen, die gegen Krebs und andere chronische Krankheiten schützen.

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker