

Ernährungstipps

für mehr Leistungsfähigkeit und Konzentration
im Beruf, Alltag und im Sport

Stephan Müller



Es gibt Ihnen, den Beweis, dass die richtige Ernährung einen positiven Einfluss auf ein besseres Gewebe und eine schnellere Regeneration auf den Körper ausübt. Stephan Müller hat in seinem Buch über 50 Studien eingebaut, welche positiven Wirkungen die richtige Ernährung auf das Gewebe und den Körper des Menschen hat. In diesem Artikel erhalten Sie einen tollen Einblick, wie einfache Ernährungstipps leicht und verständlich angewandt und weitergeben werden können.

Der Mensch ist, was er isst und vor allem, was er nicht isst!

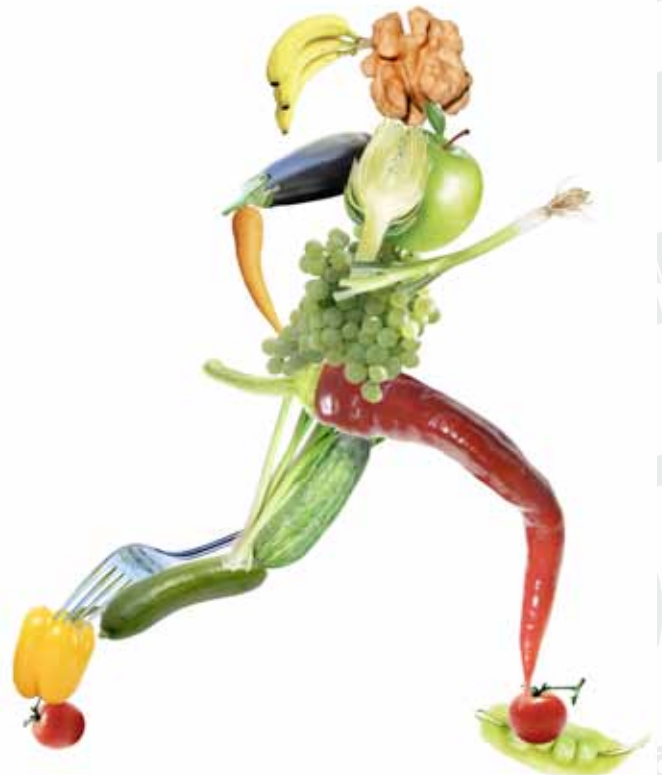
Der Schwerpunkt einer ausgleichenden Ernährung, liegt darin, Wirkstoffe in die Nahrung zu integrieren, die nachweislich eine regenerationsfördernde, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung aufweisen.

Und hier fangen wir gleich mit der entzündungshemmenden Wirkung der Omega 9 Fettsäure, auch Ölsäure genannt, an. Omega 9 Fettsäuren kommen zahlreich im (qualitativ gutem) Olivenöl, in Nüssen und Samen oder in Avocados vor. Ölsäuren wirken (laut verschiedener Studien) entzündungshemmend. So hat z.B. 50 ml (ca. 3 Esslöffel Olivenöl) die gleiche schmerzsenkende Wirkung wie 200 mg Ibuprofen (Studie von Beauchamp, G. K., Keast, R., Morel, D. et al.: Ibuprofen-like activity in extra-virgin olive oil. Nature 2005: 437; 45–46.). Zusätzlich wirkt die im Olivenöl vorkommende Substanz Oleocanthal nicht nur entzündungshemmend, sondern auch antioxidativ. Ein qualitativ gutes Olivenöl erkennen Sie an der Bezeichnung „Natives Olivenöl, extra vergin, kalt gepresst“. Hierfür darf die Temperatur bei der Herstellung nicht über 27 Grad betragen, und der Säuregrad des Öls muss unter 0,8 Prozent pro 100 Milliliter Öl liegen. Sehr gute Olivenöle liegen sogar bei 0,3 oder nur bei 0,2 Prozent Säuregrad. Dieses wird nur erreicht, durch die direkte Verarbeitung frischer Oliven zu Öl, ohne lange Lagerzeiten. Bei aller Entzündungshemmung sollte die Menge des aufgenommenen Olivenöls

im Auge behalten werden, da 50 Milliliter ca. 400 Kilokalorien liefern. Reduzieren Sie aus diesem Grund andere Fettträger, die vor allem entzündungsfördernd sind, wie die Omega 6 Fettsäure, die zahlreich in Maiskeim-, Soja-, Distel-, Sonnenblumen- und Weizenkeimöl oder die gesättigten Fettsäuren die z.B. viel in Wurst, Sahne, Süßigkeiten, Frittierfett, Knabberartikel und in zahlreichen Milchprodukten vorkommen.

Sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxydantien und Co.

Laut heutigem Stand sind etwa 100.000 verschiedene Pflanzenstoffe bekannt, wobei gerade mal 5.000 bis 10.000 davon in unserer Nahrung vorkommen z.B. in Obst



und Gemüse, in Nüssen und Samen sowie in Kräutern und Gewürzen. Sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxydanzien sind aufgrund ihrer entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkungen für eine optimale Gewebefunktion und für einen reibungslosen Ablauf im Körper absolut notwendig.

Capsaicin

Capsaicin kommt in verschiedenen Paprikaarten (Paprika, Chili, Peperoncini) und in schwarzem, weißem, grünem und rosa Pfeffer sowie in Cayennepfeffer und Chilipfeffer vor und hat eine durchblutungssteigernde, gefäßerweiternde und schmerzlindernde Wirkung. Dies funktioniert durch die Bindung des Capsaicins an die Schmerzrezeptoren, wodurch die Schmerzen deaktiviert werden. Wir fühlen keinen Schmerz mehr. Dadurch wird die Entzündung herunterreguliert und die Regeneration gefördert.

Curcumin



Curcumin (Abb. 1) ist in vielen intensiv gelb-orangefarbenen Gewürzen wie Kurkuma oder Safran enthalten und uns vor allem durch Currymischungen bekannt. Es hat antioxidative, antikanzerogene (krebshemmende) und entzündungshemmende Wirkungen auf das Gewebe und den gesamten Körper und hilft bei der Aktivierung der körpereigenen Kollagensynthese. Zahlreiche Studien in den letzten Jahren haben gezeigt, dass Curcumin ebenso wirksam gegen Entzündungen im Körper vorgeht wie manch einschlägiges Medikament, allerdings ohne dessen schädliche Nebenwirkungen. Curcumin ist öllöslich. Verbinden Sie es immer mit etwas frisch gepresstem Leinöl, bis es vollständig im Öl gelöst ist. Die Kombination mit Capsaicin erhöht die Wirkung von Curcumin im Körper deutlich. Fügen Sie Gerichten mit Kurkuma, Curry oder Safran deshalb immer auch etwas Pfeffer hinzu.

Ingwer oder Galgant als Entzündungshemmer!



Galgant ähnelt dem Ingwer nicht nur im Geschmack, er ist auch mit ihm verwandt. Galgant ist jedoch wesentlich milder und besitzt nicht so viel Schärfe. Er schmeckt würzig-intensiv mit einer bitter-aromatischen Note. Seit dem frühen Mittelalter ist Galgant auch bei uns bekannt. Hildegard von Bingen bezeichnete ihn als »Gewürz des Lebens« und setzte ihn vielfach ein. Wem der Geschmack von Ingwer zu intensiv ist, der hat mit Galgant eine gute Alternative mit ähnlichen Wirkstoffen. Die Wirkstoffe von Ingwer und Galgant sind Gingerol, Shogaol, Paradol und Zingeron. Diese wirken entzündungshemmend und regenerationsfördernd. Im asiatischen Raum wird diese Erkenntnis schon seit Jahrtausenden genutzt. Ingwer und Kurkuma fanden bereits in der Antike bei der erfolgreichen Behandlung von Gelenkentzündungen Anwendung, wie verschiedene Studien belegen.

Zimt für einen stabilen Blutzucker und zur Entzündungshemmung!

Der Zimtbaum aus der Familie der Lorbeergewächse wird bis zu zehn Meter hoch, hat lange, duftende Laubblätter und gelbe Blüten und ist hauptsächlich in den Gebirgswäldern Südasiens beheimatet. Die getrocknete Rinde des Zimtbaums kann beispielsweise als Tee, als Gewürz oder als ätherische Öltinktur verwendet werden. Durch Zink und seinen hohen Gehalt an ätherischen Ölen (Eugenol, Humulen) wirkt Zimt antibakteriell. Er stärkt die Nerven und senkt den Blutzuckerspiegel. Zudem ist das im Zimt enthaltene Zimtaldehyd ein Entzündungshemmer. Der natürliche Aromastoff und sekundäre Pflanzenstoff Cumarin, der ebenfalls in Zimt vorkommt, kann in hohen Mengen auch gesundheitsgefährdend sein. Ceylon-Zimt enthält im Gegensatz zum üblicherweise angebotenen Cassia-Zimt nur wenig Cumarin; kaufen Sie diesen also bevorzugt. Vielleicht haben Sie jetzt Lust auf hochwertiges Bananbrot mit leckerem Ceylon-Zimt bekommen (siehe S. XX)?

Zink

Der positive Einfluss von Zink auf die Reparatur und die Regeneration des Gewebes scheint neuesten Forschungen zufolge sogar noch größer zu sein als bisher angenommen. Zink zählt zu den Spurenelementen, die für einen funktionierenden Stoffwechsel unverzichtbar sind. Ob Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, Aufbau von Körperzellen, Hormonhaushalt oder Immunsystem – Zink hat gewissermaßen überall seine Finger im Spiel. So stimuliert Zink beispielsweise die Aktivität der T-Helferzellen und der Leukozyten (Gröber: Orthomolekulare Medizin Stuttgart 2002 und Metz, C. et al: T-helper type 1 cytokine release is enhanced by in vitro zinc supplementation due to increased natural killer cells Nutrition 23, 2007). Gute Quellen für Zink sind Kakao, Mohn, Eigelb, Leinsamen, Austern, Rindfleisch, Nüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pilze, Meeresfrüchte und manche Grünteerarten. Die Kombination mit eiweißhaltigen und Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wirkt sich positiv auf die Zinkaufnahme aus.



Bananenbrot

das Powerbrot für Naschkatzen

Zutaten für 6–8 Portionen

- 4 reife Bananen
- 50 g Walnüsse oder Macadamianüsse
- 4 Eier
- 100 g weiche Butter
- 75 g Mandelmehl
- 1 EL gemahlener Ceylon-Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Kokosöl für die Form

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Walnüsse oder Macadamianüsse hacken.

Eier und Butter in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Mandelmehl, Zimt, Vanille, Backpulver und Salz hinzufügen und zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Zerdrückte Bananen und Nüsse unterheben.

Eine Kastenform (24 cm) mit etwas Kokosöl einfetten, den Teig hineingeben und 1 Stunde im Ofen backen. Das Bananenbrot (Abb. 3) enthält vor allem Glutamin, Zink sowie Zimt.

Inhaltsstoffe und Wirkungen vom Bananenbrot

Ceylon-Zimt

Zymtaldehyd (blutzuckerstabilisierend, entzündungshemmend), Zink (fördert den Heilungsprozess), ätherische Öle (antibakteriell)

Anzeige

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

www.gluckerkolleg.de

Höchste Ausbildungs-
qualität zum fairen Preis!



EMS LIZENZ TRAINER/IN



BIOKINEMATIK TRAINER/IN

STAATL. ANERKANNTE/R
SPORTLEHRER/IN

Mandelmehl

Zink (Gewebeaufbau, abwehrstärkend, wundheilend), hochwertiges Eiweiß (Aufbau von Körpergewebe und Faszien), Omega-3-Fettsäuren (entzündungshemmend, Zellaufbau), Magnesium (Zellregeneration)

Eier

Hochwertiges Eiweiß (Aufbau der Faszien), Vitamin D (straffes Gewebe, entzündungshemmend, immunstabilisierend), Lecithin (Zellaufbau)

Obst

Vitamin A (Aufbau von Haut und Bindegewebe), Vitamin C (Aufbau von kollagenem Bindegewebe), Wasser (bessere Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit), Kalium, Magnesium (für eine ideale Versorgung der Nerven und zur Zellregeneration)

Stephan Müller

Ist Sportlehrer, Sportphysiotherapeut und Ernährungsberater der Olympiasieger und Weltmeister sowie zahlreicher Bundesligaprofis aus den Bereichen Fußball, Handball, Basketball, Eishockey und Volleyball. Zusätzlich ist er Vorstand des Bundesverbands PT e. V. und im Expertenbeirat für die Fitness- und Gesundheitsbranche sowie Inhaber des GluckerKolleg (www.gluckerkolleg.de) und der PT Lounge GmbH (www.pt-lounge.com).



Weitere Tipps und Rezepte für die Entzündungshemmung und den Ausgleich für Ihren Körper erhalten Sie im Buch „Richtig Essen für die Faszien“, das im Südwest Verlag erschienen ist.



Text: Stephan Müller

Fotos: AdobeStock, Fotolia Abb. 2: Lukesw und Abb. 3: rainbow33

2083