



# Regeneration geht durch den Magen

## Die Top 9 der natürlichen Wirkstoffe

Die Aufnahme bestimmter Lebensmittel kann einen entscheidenden Einfluss auf die schnellere Regeneration des Körpers und die optimale Leistungsfähigkeit haben. Stephan Müller erklärt, warum vor allem die richtige Ernährung die Geweberegeneration optimal verbessert und welche Inhaltsstoffe entscheidend dazu beitragen.



### STEPHAN MÜLLER

Der Vorstand des BPT e.V. arbeitet u. a. als Ernährungsberater mit zahlreichen Weltmeistern und Olympiasiegern. Der Inhaber des GluckerKollegs ist mehrfacher Buchautor und regelmäßig als Experte bei ARD und SWR live im Radio und Fernsehen im Einsatz. [www.gluckerkolleg.de](http://www.gluckerkolleg.de)

Um die Regeneration zu verbessern und die Leistungsfähigkeit zu steigern, ist die Aufnahme von solchen Lebensmitteln sinnvoll, die nachweislich eine entzündungshemmende, antivirale oder antibakterielle Wirkung auf das Körpergewebe aufweisen. Werfen wir gleich einmal einen Blick auf Lebensmittel mit entzündungshemmender Wirkung: Das sind Lebensmittel, die z. B. Omega-9-Fettsäuren beinhalten, die u. a. in Olivenöl, Rapsöl, Alaaöl, Nüssen, Samen und Avocados vorkommen. Beispielsweise haben 50 ml (ca. drei Esslöffel) eines hochwertigen und gut verarbeiteten

Olivenöls die gleiche schmerzsenkende Wirkung wie 200 mg Ibuprofen (festgestellt durch eine Studie von Beauchamp aus dem Jahr 2005). Zusätzlich wirkt die in manchen Olivenölen vorkommende Substanz Oleocanthal nicht nur entzündungshemmend, sondern auch antioxidativ. Oleocanthal findet sich vor allem in Olivenöl aus der Toskana und aus Kreta.

### OLIVENÖL

An der Bezeichnung „Natives Olivenöl, extra vergine, kalt gepresst“ erkennst du qualitativ hochwertiges Olivenöl. Die Temperatur bei der Herstellung darf hier nicht über 27 Grad Celsius betragen und

## BUCHTIPP

**Stephan Müller:**  
**Richtig essen für die Faszien.**  
 Südwest-Verlag, 2016.  
 160 Seiten, 16,99 Euro



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. Ein niedriger Ölsäuregrad wird nur dadurch erreicht, dass die Oliven direkt nach der Ernte frisch zu Öl verarbeitet werden – ohne lange Lagerzeiten. Trotz der Entzündungshemmung solltest du die Menge des aufgenommenen Olivenöls im Auge behalten, da 50 ml ca. 400 Kilokalorien liefern. Reduziere aus diesem Grund z. B. andere Fettträger, die entzündungsfördernd sein können. Darunter fallen Omega-6-Fettsäuren, die zahlreich in Maiskeim-, Soja-, Distel-, Sonnenblumen- und Weizenkeimöl vorkommen. Auch die Aufnahme gesättigter Fettsäuren, die zum Beispiel reichlich in Sahne, Süßigkeiten, Frittierfett, Knabberartikeln, Fertigprodukten, aber auch in Milchprodukten enthalten sind (festgestellt z. B. durch eine Studie von Kennedy aus dem Jahr 2009), sollte deutlich reduziert werden.

**ALLICIN**

Der in Zwiebeln und Knoblauch vorkommende Wirkstoff Allicin wird durch die Zerstörung der Zellwände beim Schneiden oder Pressen des Gemüses und die anschließende Reaktion mit Sauerstoff generiert. Allicin hat in erster Linie eine antibakterielle Wirkung auf den Körper und das Gewebe. Lass Zwiebeln und Knoblauch deshalb nach dem Schneiden immer erst fünf bis zehn Minuten offen stehen, bevor du das Gemüse weiterverarbeitest, damit der Wirkstoff mit dem Sauerstoff reagieren kann.

**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 Schmerzen gemildert werden können. Wir fühlen einen abgeschwächten Schmerz und die Entzündung wird vom Körper dadurch herunterreguliert.

**CURCUMIN**

Curcumin ist in vielen intensiv gelb-orangefarbenen Gewürzen wie Kurkuma und Safran enthalten und uns vor allem durch Currymischungen bekannt. Es hat antioxidative



tive, 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 (siehe hierzu z. B. Studie von Hasima und Aggarwal aus dem Jahr 2012), allerdings ohne dessen schädliche Nebenwirkungen. Curcumin ist öllöslich. Verbinde es immer mit etwas frisch gepresstem Leinöl, bis es vollständig im Öl gelöst ist. Zusätzlich erhöht die Kombination mit Capsaicin die Wirkung von Curcumin im Körper deutlich. Füge Gerichten mit Kurkuma, Curry oder Safran deshalb immer auch etwas frisch gemahlenen Pfeffer oder Chili hinzu.

### PFEFFER

Schwarzer Pfeffer stammt ursprünglich aus Indien und war einst so wertvoll wie Gold. Verantwortlich für seine Schärfe ist vor allem das enthaltene Piperin. Des Weiteren verfügt Pfeffer über ätherische Öle, Flavonoide, Quercetin und den Entzündungshemmer Capsaicin. Die Früchte des Pfeffers sind nicht immer schwarz. Je nach Erntezeitpunkt und weiterer Behandlung weisen die Körner verschiedene Färbungen auf, darunter neben schwarz auch grün, weiß und rosa bis rot. Durch die Inhaltsstoffe des Pfeffers kann unser Körper die Vitamine aus Lebensmitteln besser aufnehmen. Pfeffer enthält Pflanzenstoffe, ist aber selbst kein Pflanzenstoff, sondern ein Gewürz. Streue deshalb immer etwas frisch gemahlenen Pfeffer über dein Gericht.

### INGWER ODER GALGANT

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. Sie wirken entzündungshemmend und regenerationsfördernd und wurden schon in der Antike genutzt.

### 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. Gute Quellen für Zink sind Kakao, Mohn, Eigelb, Leinsamen, Austern, Rindfleisch, Nüsse, Kürbiskerne,



## REZEP: REGENERATIONS-BOOSTER MIT CHILI

### Zutaten für 500 ml:

- 3 cm Ingwer- oder Galgantwurzel
- 250 ml magnesium- und kalziumreiches Mineralwasser
- ½ rote Chilischote
- 250 ml Orangensaft, frisch gepresst

### Zubereitung:

- Ingwer oder Galgant schälen und in Scheiben schneiden. Mit dem Mineralwasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. 5 Minuten kochen lassen.
- Chilischote waschen und dazugeben. 1 Minute weiterkochen lassen. Chilischote und Ingwer oder Galgant entfernen und mit Orangensaft auffüllen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und servieren.

Sonnenblumenkerne, Pilze, Meeresfrüchte und manche Grünteerarten. Die Kombination mit eiweißhaltigen und Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wirkt sich zusätzlich positiv auf die Zinkaufnahme aus.

### WASSER

Wasser hilft, den Stoffwechsel anzukurbeln und somit die Regeneration zu unterstützen. Achte darauf, dass ein gutes Kalzium-Magnesium-Verhältnis vorliegt. Ideal ist ein Verhältnis von 2:1 – doppelt so viel Kalzium wie Magnesium –, aber auch ein Verhältnis von 3:1 ist noch akzeptabel. Ergänze das Wasser mit etwas Zitrone und Ingwer, um dadurch die Regeneration noch besser zu unterstützen.

### MAGNESIUM

Gute Quellen für Magnesium sind grünes Gemüse, Garnelen, Fisch, Nüsse, magnesiumhaltiges Mineralwasser, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Obst, Leber, Geflügel, Kakao, Mohn oder Süßkartoffeln. Etwas sehr Gutes tust du deinem Körper, wenn du einige Sonnenblumenkerne, etwas Sesam oder Nüsse über Salat oder Obst streust. Magnesium beeinflusst insgesamt über 300 Enzyme und nimmt auf diesem Weg auch Einfluss auf die Zellregeneration, die Sauerstoffnutzung und die Energiegewinnung des Körpers in verschiedenen Bereichen. ■