

MY 21 – Tag 10

ES KOMMT AUS DER NATUR

Wussten Sie, dass Ihr Risiko, an häufigen chronischen Leiden zu erkranken nachweislich umso geringer ist, je mehr Obst und Gemüse Sie essen? Und dass Kohlgewächse, Knoblauch und Beeren einen besonders positiven Einfluss auf Zellgesundheit, Entzündungen und Herz-Kreislauf haben und Honig Ihre Immunabwehr deutlich verbessern kann?

GENIESSE MIT NATÜRLICHEN IMMUN-BOOSTERN!

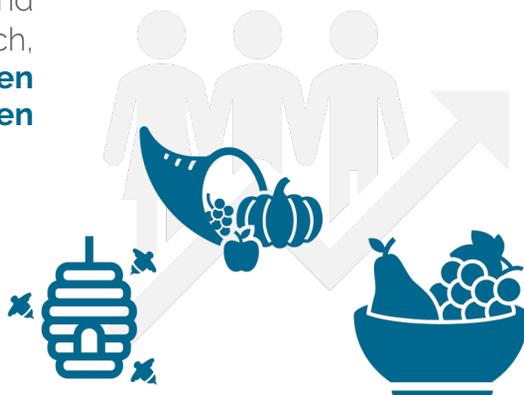
WHY – Hintergrundinformationen

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) kommt nach Analyse von zahlreichen Studien zu dem Schluss, dass der Verzehr von Obst und Gemüse das Risiko für folgende häufige chronische Krankheiten deutlich senkt: Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten, Schlaganfälle, Krebs, chronische Entzündungen, Augenerkrankungen, Lungenerkrankungen, Rheuma und Osteoporose.

Spanische Forscher haben 2019 herausgefunden, dass Tomaten, Knoblauchgewächse (z.B. Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch), Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Schwarze Johannisbeeren), Trauben, Äpfel und Kohlgewächse (z.B. Broccoli, Karfiol, Rettich, Kraut, Kresse,) einen **signifikant positiven Einfluss auf Zellgesundheit, Entzündungen und Herz-Kreislauf** haben.

Österreichischer Forscher*innen haben belegt, dass 2 EL Honig täglich die Immunabwehr deutlich verbessert. Die Zahl der Killerzellen der Versuchsteilnehmer*innen stieg um beachtliche 20% an!

**Es schmeckt
& es lohnt sich!**



WHAT & HOW – Maßnahmen

- Versuchen Sie regelmäßig die Hälfte Ihres Tellers einer Mahlzeit mit **regionalem und saisonalem Gemüse** zu füllen!
- Bereiten Sie zu jeder Hauptmahlzeit zusätzlich **eine Schüssel Salat** zu! Auch gedämpftes oder gebratenes Gemüse eignet sich als Salat! Marinieren Sie es mit hochwertigen Pflanzenölen, Zitronensaft oder biologischen Essigen und würzen Sie reichlich mit Schnittlauch oder Petersilie.

Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

- **Sonnengereiftes und saisonales Obst** schmeckt im warmen Haferbrei oder Müsli, als verdauungsfreundliches, selbstgemachtes Kompott oder als natürlich süßes Joghurt. Besonders Beeren wie Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren oder Stachelbeeren haben eine Menge zu bieten und erfreuen Gaumen, Gesundheit und Auge gleichermaßen!

Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der **Erfolgsfrage**

Welches Gemüse hat Ihnen heute am besten geschmeckt und wie haben Sie das Gemüse für sich zubereitet?

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Literatur und weiterführende Links

Studien zu Obst & Gemüse:

Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.: Gemüse und Obst in der Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten (2007):

<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/Stellungnahme-OuG-Praevention-chronischer-Krankheiten-2007-09-29.pdf>

Maria Lapuente & al.: Relation of Fruits and Vegetables with Major Cardiometabolic Risk Factors, Markers of Oxidation, and Inflammation (2019)

<https://www.mdpi.com/2072-6643/11/10/2381/htm>

Studie zu Honig:

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2007-993770>

Studie zu Broccoli-Sprossen:

Loretta Müller & al.: Effect of Broccoli Sprouts and Live Attenuated Influenza

Virus on Peripheral Blood Natural Killer Cells: A Randomized, Double-Blind Study (2016)

<https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0147742&type=printable>

