



Baobab, Maca & Co.: Was sie wirklich können

Superfoods

Haben Sie schon von Baobab, Maca oder Jiaogulan gehört? Das sind nur einige der Lebensmittel, die ab sofort auf Ihrer Einkaufsliste stehen sollten. Denn sie machen nicht nur gesund, sondern auch schön. Wir stellen Ihnen die neuen Superfoods vor

Die sogenannten „Superfoods“ sind momentan buchstäblich in aller Munde. Exotische Namen wie Baobab oder Moringa klingen verlockend, machen neugierig, aber stiften auch Verwirrung. Was bringen diese Produkte wirklich für unsere Gesundheit? Ist es sinnvoll, sie in den Ernährungsplan aufzunehmen oder handelt es sich hier nur um einen weiteren Trend, der zwar hip ist, aber keinen entscheidenden Nutzen hat? Bei uns lesen Sie, was Maca, Jiaogulan und Co. wirklich leisten können.

Baobab

Was es ist: Bei Baobab handelt es sich um die Frucht des Affenbrotbaums, der auch als „Lebensbaum“ bekannt ist. Die bis zu 25 Meter hohe Pflanze wächst in den afrikanischen Savannen und kann Tausende Jahre alt werden. Die Baobabfrucht ist ein wahres Nährstoffwunder. So enthält sie neben einem Ballaststoffanteil von ca. 50% auch große Mengen an Antioxidantien und dazu 14 wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.

Was es bringt: Der Inhalt der Früchte ist pulverförmig und bringt aufgrund seines Nährstoffreichtums vielfältige, gesundheitsfördernde Eigenschaften mit:

- ★ Stärkung des Immunsystems,
 - ★ Anregung des Stoffwechsels und
 - ★ Schutz vor Zellschäden, welche in ihrer Folge zum Beispiel Krebserkrankungen auslösen können.
- Der regelmäßige Verzehr von Baobabpulver kann den Blutzuckerspiegel sowie den Blutdruck regulieren, wirkt Entzündungen und Fieber entgegen und regt die Verdauung an.



Wie man's nimmt: Wie Sie sehen, ist Baobab ein wahres Allroundtalent. Nutzen Sie das Pulver als Ergänzung in Shakes, Smoothies, Salatdressing, als Zugabe zu Kuchenteig, Müsli, Cremespeisen oder geben Sie einfach etwas Pulver in ein Glas Wasser. Schon mit ein bis zwei Teelöffeln Baobab pro Tag bringen Sie mehr Energie in Ihren Alltag und können von den vielfältigen positiven Wirkungen des Pulvers profitieren.



Maca

Was es ist: Maca ist die Wurzel einer rübenähnlichen Pflanze, welche in Südamerika beheimatet ist. Ursprünglich wurde die Macaknolle vor allem aufgrund ihrer aphrodisierenden Wirkung bekannt. So dürfen in vielen Dörfern der Anden bis heute nur verheiratete Paare Maca zu sich nehmen. Doch die Macaknolle kann viel mehr als das.

Was es bringt: Sie enthält über 60 Vitalstoffe: darunter Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien, aber auch einen hohen Anteil essenzieller Aminosäuren sowie Omega-3-Fettsäuren. Aufgrund dieses reichhaltigen Nährstoffcocktails kann Maca einiges bewirken:

- ★ Stoffwechselvorgänge aktivieren,
- ★ oxidativen Stress verringern und somit nicht nur der Entstehung von Krankheiten vorbeugen, sondern auch deren Symptome lindern,
- ★ cholesterinsenkend und durchblutungsfördernd wirken,
- ★ einen wichtigen Beitrag zur Leistungssteigerung auf körperlicher und mentaler Ebene leisten.

Wie man's nimmt: Verwenden Sie Macapulver als Zugabe zu Shakes, Smoothies, Teigwaren, Cremespeisen oder mischen Sie es einfach in ein Glas

Wasser. Beginnen Sie, eine geringe Menge Macapulver (z.B. eine Messerspitze voll) in Ihre Ernährung zu integrieren. Die Dosis können Sie langsam steigern. Bei Schilddrüsenerkrankungen, sonstigen hormonellen Störungen oder Herz-Kreislauf-Problemen sollten Sie die Einnahme mit Ihrem behandelnden Arzt absprechen.

Moringa oleifera

Was es ist: Die Moringa oleifera ist eine weitere sogenannte Wunderpflanze, die ursprünglich aus dem Himalaya und dem Nordwesten Indiens stammt. Sie wird dort bereits seit 5000 Jahren im Ayurveda eingesetzt.

Was es bringt: Der Moringabaum lässt sich nahezu im Ganzen verwenden: die Wurzeln zum Ersatz von Meerrettich, die Früchte als bohnenähnliches Gemüse, die Samen zum Pressen von Öl. Doch es sind vor allem seine Blätter, dem der Moringabaum seine Popularität zu verdanken hat. Sie zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen aus. Zudem enthalten die Blätter 18 essenzielle Aminosäuren, wichtige Omega-3-Fettsäuren sowie einen hohen Gehalt an Antioxidantien und Zeatin, einem Wachstumshormon, welches in unserem Körper als Botenstoff zum Einsatz kommt und die Verwertung der reichhaltigen Nährstoffe optimiert. Moringa wirkt:

- ★ aktivierend auf den Stoffwechsel,
- ★ durchblutungsfördernd,
- ★ entgiftend,
- ★ entzündungshemmend,
- ★ antioxidativ.

Zudem steigert es die Gehirnleistung und stärkt das Immunsystem.

Wie man's nimmt: Die Blätter können gedünstet, roh oder gekocht verwendet werden. Moringa ist aber auch als Pulver und in Kapselform erhältlich.



Wie beim Macapulver sollten Sie auch hier mit einer geringen Dosierung beginnen und diese bei Bedarf langsam steigern. Liegt eine Schwangerschaft vor, so sollten Sie zur Sicherheit Ihren Arzt um Rat fragen.

Jiaogulan

Was es ist: Jiaogulan – die Pflanze der Unsterblichkeit – stammt ursprünglich aus China und wird dort bereits seit dem 13. Jahrhundert als Heilpflanze verwendet. Die Pflanze ist winterhart, sodass Sie sie auch in unseren Breitengraden züchten und so die nährstoffreichen Blätter selbst ernten können.

Was es bringt: Jiaogulan enthält viele Antioxidantien und Saponine, eine Form der sekundären Pflanzenstoffe. Beide schützen die Zellen vor der Zerstörung durch freie Radikale und wirken auf diese Weise der Entstehung von Krebserkrankungen aktiv entgegen. Des Weiteren wird Jiaogulan gegen Schlaflosigkeit, Anspannung und Stress eingesetzt. Die Inhaltsstoffe wirken in ihrer Kombination wie folgt:

- ★ entschleunigend auf den Alterungsprozess,
- ★ unterstützen die Entgiftung,
- ★ regulieren das Verdauungs- und Immunsystem,
- ★ steigern die Vitalfunktionen sowie die Gedächtnisleistung,
- ★ regulieren hormonelle Prozesse im Körper,
- ★ wirken optimierend auf das Körpergewicht.

Die Blätter enthalten eine vielfältige Kombination aus Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen sowie Polysacchariden. Zudem wird der Pflanze eine adaptogene Wirkung nachgesagt, womit ausgedrückt wird, dass die Effekte der



Nährstoffkombination sich an unsere Bedürfnisse anpassen können. So hat Jiaogulan regulierende Auswirkungen auf unsere Körperfunktionen: Je nach individuellem Bedarf wirkt es zum Beispiel blutdrucksenkend oder -anregend.

Wie man's nimmt: Die Blätter der Jiaogulanpflanze können zum Beispiel als Zugabe zu einem Salat oder als Gemüse frisch verzehrt, aber auch als Tee aufgegossen werden. Außerdem ist Jiaogulan in Pulver- und Kapselform erhältlich.

Beginnen Sie langsam mit der Einnahme und steigern Sie nach Bedarf sanft die Dosierung. Sie können zum Beispiel bis zu acht Tassen aufgebrühten Jiaogulantee am Tag zu sich nehmen. Da die Pflanze adaptogen wirkt, sich also an den individuellen Bedarf anpassen kann, sind keine unerwünschten Nebenwirkungen bekannt. Dennoch sollten Sie, insbesondere wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente zu sich nehmen, die Einnahme mit Ihrem Arzt besprechen.

Lupine

Was es ist: Lupinen – genauer die Samen der Süßlupine – sind ein Superfood, welches sogar bei uns in Deutschland wächst. Die Lupine gehört zur Familie der Hülsenfrüchte. Die Samen der weißen, gelben und blauen Blumen sind essbar, vielfältig verwertbar und enthalten außerdem wertvolle Nährstoffe wie Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralien.

Was es bringt: Süßlupinensamen sind magenschonend, leicht verdaulich und können durch ihren hohen Nährstoffgehalt in sehr guter Bio-Verfügbarkeit zu zahlreichen Prozessen im Körper beitragen bzw. diese optimieren. So kann der Verzehr Folgendes bewirken:

- ★ zur Regulation von Blutdruck und Blutzuckerspiegel beitragen,
- ★ als Präbiotikum die Darmgesundheit fördern.

Außerdem versorgen Süßlupinensamen den Körper mit allen essenziellen Aminosäuren und wichtigen Ome-



ga-3- und Omega-6-Fettsäuren, was sich förderlich auf die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems auswirkt.

Wie man's nimmt: Lupinmehl ist glutenfrei, weshalb es sich für gluten-sensitive oder -intolerante Personen im Besonderen eignet. Menschen, die empfindlich oder gar allergisch auf den Verzehr von Hülsenfrüchten reagieren, sollten allerdings auch beim Genuss von Süßlupinensamen oder Produkten, die daraus hergestellt wurden, vorsichtig sein.

Die Samen der weißen, gelben und blauen Lupinen können zu Brotaufstrichen, Milch oder Mehl verarbeitet werden. Sie sind jedoch auch in getrockneter Form als ganze Samen erhältlich oder dienen als Zutat zu veganen Proteinpulvern oder Fleischerersatzprodukten. Verzehren Sie ausschließlich Lupinensamen von blauen, gelben oder weißen Lupinensorten. Reagieren Sie allergisch auf den Verzehr von Hülsenfrüchten, so sollte die Einnahme von Lupinensamen oder Produkten daraus unbedingt mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Shopping & Preis

Alle Produkte sind online sowie in gut sortierten Bio-Läden oder Reformhäusern für einen Preis von ca. 10 bis 13 Euro pro 100 g erhältlich.

Die fünf vorgestellten Superfoods haben ihre Bezeichnung wirklich verdient! Ihre positive Wirkung auf die Gesundheit ist nicht von der Hand zu weisen und so können sie auch im Institut und Studio eine sinnvolle Ergänzung Ihres täglichen Speiseplans sein. Dennoch: Auch die besten Superfoods allein sind natürlich nicht in der Lage, eine schlechte Ernährungsweise zu kompensieren.

Andreas Scholz, www.figurmacher.de
 Wissenschaftliche Mitarbeit:
 Dipl. oec. troph. Catrin Willer