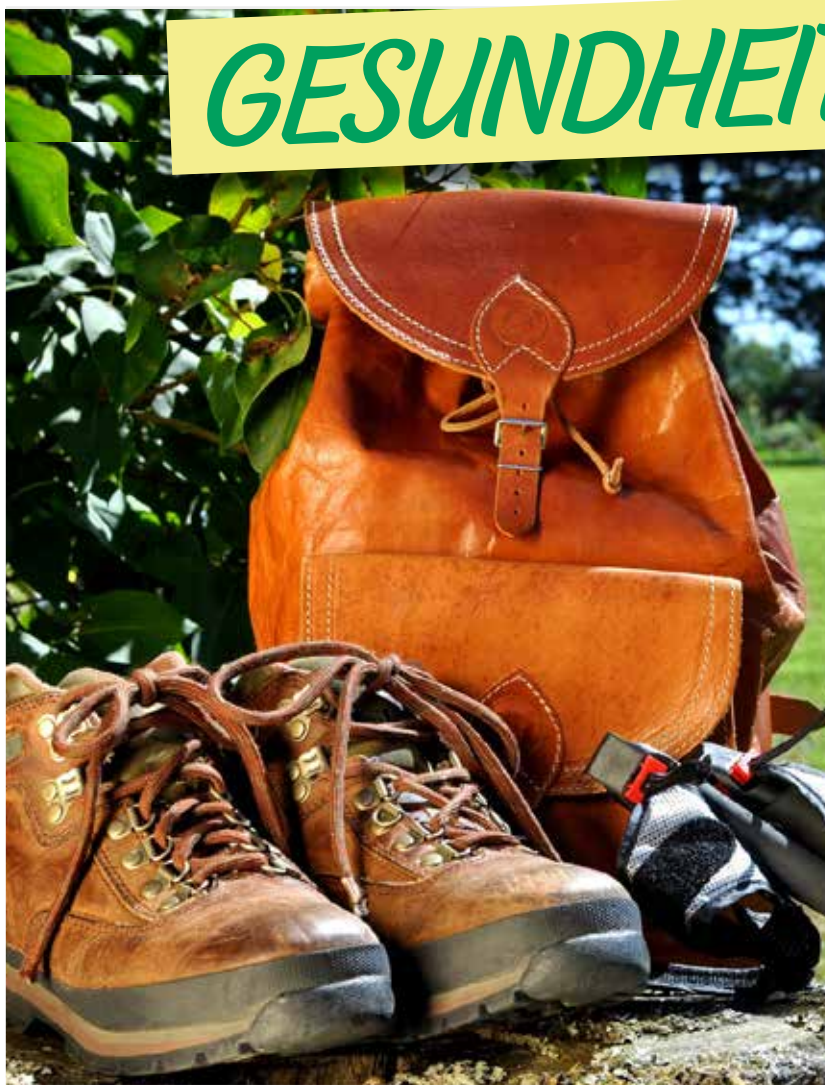


Mit Ernährungsexperte
Dr. Matthias Riedl

Großes

GESUNDHEITS-DOSSIER



- Inhalt dieser Ausgabe**
- Essen & Allergie
 - Wohlfühlkur

Allergien: Hilfe aus der Natur

Eine Überreaktion des Immunsystems lässt sich oft mit sanften Mitteln lindern. Vorbeugung ist darüberhinaus eine wirksame Strategie

Erbsen & Co.: für einen gesunden Darm und Balance in der Immunabwehr



Kneippsches Wasser-treten bringt die Abwehr in Schwung



Juckende Augen, Niesanfälle, die Nase trift: Dass mindestens jeder Vierte allergiegeplagt ist und Heuschnupfen dabei besonders häufig vorkommt, fällt zur Zeit der Gräserblüte ins Auge. Bei einer Allergie reagiert unser Immunsystem überempfindlich auf körperfremde, aber harmlose Proteine, etwa Pflanzenpollen. In Haut- und Schleimhautzellen kommt es dann zu Entzündungen. Histamin, das dabei eine Rolle spielt, wird im Körper gebildet, auch manche Lebensmittel enthalten den Botenstoff. Manchmal kann daher eine histaminarme Kost helfen, Allergiesymptome zu lindern. Ebenfalls ratsam: die natürlichen Immunkräfte des Körpers unterstützen – durch Bewegung, Entspannung und eine naturnahe Kost.

Ärztliche Diagnose, Hilfe aus der Natur

Der wichtigste Rat: vom Arzt testen lassen, welche Allergene Reaktionen auslösen! Gut, wenn man sie meiden kann, um heftigere oder gar gefährliche Verläufe zu verhindern. Gegen diverse Symptome hat die Natur ein Kraut wachsen lassen, z.B. Augentrost (*Euphrasia officinalis*), der als Spülung bei brennenden Augen hilft, und entzündungshemmenden Schwarzkümmel (*Nigella sativa*). ●

Service

Essen bei Allergien: darmgesund, immunstärkend & bunt

„Die eine pauschale Kost gegen Allergien gibt es leider nicht“, stellt Ernährungs-Doc Mathias Riedl klar. Ergeben Tests jedoch, dass der Histaminspiegel im Blut zu hoch ist, sollte man Konserven und lange gereifte bzw. fermentierte Lebensmittel wie kräftige Käsesorten, Rotwein, Sauerkraut oder Salami meiden. Ein antientzündlicher Speiseplan wirkt sich ebenfalls

günstig aus. Pflanzenöle, Nüsse und Saaten, fettreicher Seefisch sind Quellen für mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, mit denen die Entzündungsneigung der Zellen reduziert wird. Gut für einen gesunden Darm als wichtige Säule des Immunsystems: reichlich Gemüse, ballaststoffreiche Hülsenfrüchte, dazu gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt oder Kefir.



Kleine Kur fürs Wohlbefinden

Zwischendurch mal auf Sparflamme schalten, viel Frisches essen: So starten wir mit weniger Ballast in den Sommer, profitieren vor allem aber von den reinigenden Kräften eines gesunden Speiseplans

Steigende Temperaturen, die Lust auf Leichtigkeit – jedes Jahr um diese Zeit wächst der Wunsch nach einem Neustart für den Körper: Andere, günstigere Gewohnheiten sollen dafür sorgen, dass wir uns wohl in unserer Haut fühlen und gegen Krankheiten gut gewappnet sind. Unserer „Altlasten“ möchten wir uns möglichst entledigen. Entgiften heißt das Zauberwort.

Reinigung von innen – ganz organisch

Tatsächlich verfügt unser Körper von Natur aus über gut funktionierende Entgiftungssysteme, wie Ernährungsmediziner und Internist Dr. Mathias Riedl erklärt: „Niere, Leber, Haut, zum Teil auch die Lunge übernehmen genau diese Aufgabe.“ Wir können dafür sorgen, dass die Organe bei ihrer Arbeit nicht behindert, sondern vielmehr nach Kräften unterstützt werden. Garten, Wald und Wiese lassen pflanzliche Mittel wachsen, die wir zum Beispiel im Wildkräutersalat oder in Form von Teeaufgüssen zu uns nehmen können (siehe Tabelle). Generell ist es während der Wohlfühl-Kurtage besonders wichtig, auf eine



Der Obstsaft: gesunde kleine Mahlzeit, kein Durstlöcher!



Bewegter Alltag: öfter mal Rad statt Bus oder Auto fahren



Reich an Mineralstoffen: selbst gekochte Gemüsebrühe

Wohlfühlkraut	Wirkung
Bärlauch	reich an schwefeligen Inhaltsstoffen, die u.a. Schwermetalle für die Ausleitung über die Niere binden
Birkenblätter	regen die Nierentätigkeit an, wirken harntreibend und zugleich entzündungshemmend
Brennessel	dank des hohen Gehaltes an Kalium und Flavonoiden unterstützen Blätter wie Wurzel die Entwässerung
Löwenzahn	fördert mit seinen Bitterstoffe die Aktivität von Leber & Galle sowie das Ausscheiden von Stoffwechselabfällen
Schafgarbe	Aktiviert den Gallenfluss und die Verdauung, hat lindernde Effekte bei Leberbeschwerden

Chili heizt von innen ein, wenn Fasten zum Frösteln führt



Ingwer: wärmt und gibt Aroma, ganz ohne Zucker



Bitterstoffe im Rucola unterstützen die Leber



Wohlfühlspport Wandern: Sogar die Verdauung profitiert



ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, unter anderem, damit die Niere Stoffwechselprodukte und alles, was den Körper belastet, effektiv entsorgen kann. Ideal als Getränk sind neben ungesüßtem Tee Leitungswasser- oder Mineralwasser: 2 Liter pro Tag sollten es sein. Auch regelmäßige Bewegung, am besten an der frischen Luft, zahlt sich gleich auf mehrfache Weise aus. Aktivität lenkt von Essgelüsten ab, sie regt den Kreislauf an, hilft gegen leichtes Frösteln, das so manchen überkommt, der leichter und weniger isst, und sorgt zudem für erholsame Nachtruhe. Selbst sanfter Sport stärkt die Muskeln, unterstützt Entgiftungsprozesse. Und egal ob Wandern, Radeln oder Schwimmen – sogar die Stimmung steigt früher oder später, wenn mehr Schwung ins Leben kommt.

Mit frischem Gemüse selber kochen

Was die Nahrung anbelangt: Naturbelassene Lebensmittel sind die richtige Wahl, wenn wir unserem Körper Gutes tun möchten, allem voran reichlich Saisongemüse. Dazu Vollkornprodukte und Eiweißreiches, das gerne pflanzlicher Herkunft sein darf, etwa Hülsenfrüchte. Wer seine Wohlfühlspisen aus frischen Zutaten selber zubereitet, weiß genau, was sie enthalten. Und: Entspanntes Einkaufen, mit Muße schnippeln und kochen, bewusstes Genießen – das passt auch bestens zur Entschleunigung des Alltags und damit zur gelungenen Wohlfühlkur. ●

Die gesunden Rezepte

Gemüse und Hülsenfrüchte spielen die Hauptrolle: Sie sorgen für ein ausbalanciertes Immunsystem und sättigen auf gesunde Weise

LEICHTES FÜR KURTAGE



Bunter Gemüsetopf mit Pesto und Hähnchenbrust

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

4 Cocktailtomaten, 75 g grüne Bohnen, 1 Möhre, 350 ml Gemüsebrühe, 100 g Hähnchenbrust, 50 g weiße Bohnen (Konserven), Salz, Pfeffer, 2 TL grünes Pesto, Basilikumblättchen, 1 TL geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

- Das Gemüse putzen und waschen bzw. schälen. Tomaten und Bohnen halbieren, Möhre in Scheiben schneiden. Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden.
- Die Brühe aufkochen, Hähnchenbrustfilet, Bohnen und Möhre darin ca. 10 Min. garen. Die weißen Bohnen und die Tomaten dazugeben und 2 Min. mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsetopf mit Pesto, Basilikum und Parmesan garnieren.

TIPP: Für eine vegetarische Variante 100 g Natur- oder Räuchertofu in mundgerechte Würfel schneiden und im Gemüsetopf warm werden lassen.

Pro Portion ca. 325 kcal, 32 g E, 11 g F, 18 g KH

Rohkost mit Hummus

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

½ Bio-Salatgurke, 2 Stangen Staudensellerie, 1 grüne Paprikaschote, 75 g Kichererbsen (Konserven), 1 Knoblauchzehe, 1 EL Tahin (Sesammus), 1 EL Zitronensaft, 3 EL fettarmer Joghurt, Salz, Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel, 1 Msp. Chiliflocken, Fladenbrot

ZUBEREITUNG

- Das Gemüse putzen und waschen und in Streifen bzw. Stifte schneiden. Auf einem Teller anrichten.
- Für das Hummus abgetropfte Kichererbsen, abgezogenen Knoblauch, Tahin, Zitronensaft und Joghurt im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chiliflocken würzen und in ein Schälchen füllen. Mit aufgebackenem Fladenbrot als Dip zum Gemüse reichen.

Fotos:

Pro Portion ca. 406 kcal, 23 g E, 13 g F, 61 g KH

HÄLT DEN DARM GESUND



Service

Für alle Tage: gesunde Ernährung mit Esspausen

Ernährungs-Doc Matthias Riedl weist immer wieder auf die positive Rundumwirkung einer gesunden Ernährungsweise hin. Dazu gehört die richtige Lebensmittelauswahl (s.o.) – und immer mal wieder Fastenzeiten. Sein Tipp: regelmäßige lange Esspausen von beispielsweise 16 Stunden, etwa die Kombination aus frühem Abendessen und spätem Frühstück. Intervallfasten heißt die



Methode, bei der (fast) alles gegessen werden darf, nur eben nicht immer. Zum Maßhalten rät Dr. Riedl beim Zucker: „Ein dosisabhängiges Gift, das Übergewicht auch die Entzündungsbereitschaft im Körper fördert.“ Im Schnitt konsumieren wir vier Mal soviel davon, wie gut für uns ist. Ideal: schrittweise weniger süßen, mit Gewürzen wie Zimt oder Vanille für Geschmack sorgen.