

Was ist „Ampelessen“?

Pflanzen haben ein primäres Ziel die Verbreitung ihrer Samen - nur das sichert ihnen das Überleben und ihren Fortbestand. Um dieses Ziel zu erreichen verpacken sie ihre Samen in wohlriechende, schmackhafte und bunte Früchte. Mit Düften und ansprechenden Farben locken sie uns ihre Früchte zu essen. Für unsere "Samen-Transport-Dienste" belohnen sie uns mit vielen schmackhaften, lebenswichtigen und gesunden Substanzen. Wohl die älteste und schönste Form der Werbung. Entkommen kann man diesen Verführungen kaum, wer kann schon den sinnlichen Genüssen der Natur widerstehen.

Neben den Substanzen zur Anlockung von Nützlingen, produzieren die Pflanzen eine Vielzahl von weiteren Stoffen, die sie nicht unmittelbar für den eigenen Energiestoffwechsel brauchen, sondern z.B. um Schädlinge wie Raupen oder Mikroben fernzuhalten, sich vor UV-Strahlung, oder ihre Samen vor den Verdauungsenzymen der Pflanzenfresser zu schützen. Diese Stoffe nennt man "sekundäre Pflanzenstoffe", viele davon galten früher als schädlich, heute sind sie das Lieblingskind der Ernährungsforschung. Denn zahlreiche Untersuchungen weisen darauf hin, daß sekundäre Pflanzenstoffe gesundheitsfördernde Wirkungen haben. Nach dem heutigen Stand der Forschung sollen die sekundären Pflanzenstoffe dazu beitragen,

- das Krebsrisiko zu senken (antikanzerogene Wirkung),
- die Bildung freier Radikale oder anderer schädigender Moleküle zu hemmen (antioxidative Wirkung),
- das Immunsystem zu stärken (immunmodulatorische Wirkung),
- vor Infektionen mit Pilzen, Bakterien und Viren zu schützen (antimikrobielle Wirkung),
- den Cholesterinspiegel zu senken.

Wie auch immer die endgültigen Ergebnisse dieser Forschungen sein werden, viel frisches Obst und Gemüse sind ein wesentlicher Bestandteil gesunder Ernährung. Der Wissenschaftler Lichtenstein, der sich intensiv mit Farben und der Farbtherapie befaßte, führte Selbstversuche durch, um herauszufinden, welchen Einfluß Farben im Bereich der Ernährung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen haben. Er setzte alle farbige Kost wie grüne Salate, rote Rüben und Tomaten, farbiges Obst, braunes Brot usw. ab und ersetzte sie durch sogenannte "Weißkost". Das waren u.a. Eiweiß von hartgekochten Eiern, Weißbrot, Weißmehlprodukte, Quark, Zucker, Reis, entrahmte Milch, Kochsalz u.ä. Er nahm also alle lebenswichtigen Nährstoffe zu sich, allerdings in weißer Naturform. Die Folge dieser Ernährung war, daß er nach einiger Zeit in einem Magen-Darm-Katarrh erkrankte. Durch die Wiederaufnahme von gewohnter "farbiger" Nahrung verschwand die Krankheit innerhalb von drei Tagen.

TIPP: Essen Sie möglichst bunt, am besten alle Farben, die die Natur an Essbarem bietet. Das einfachste Gesundheitsrezept: Essen Sie nach dem „Ampelprinzip“ täglich eine Mischung aus **rotem**, **gelbem** und **grünem** Gemüse und Obst.

Hier einige Informationen zur bunten, gesunden Pflanzenpower:

Das Immunsystem stärken

mit reichlich Vitamin A, D, E und C, Betacarotin, Saponine, Sulfide, Eiweisse, Zink und Selen folgende Obst- und Gemüsearten:

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Knoblauch Rettich Zwiebel | Rettich Zwiebel Paprika Chilli | Paprika Zitrusfrüchte | Paprika Brokkoli Spinat | Zitrusfrüchte Karotten |
|--|---|--|--|---|

Natürliche Antibiotika enthalten:

| | | | | |
|--|-------------------|-------------------|---------------------|--|
| Knoblauch Meerrettich Gartenkressen Zwiebel | Radieschen | Grapefruit | Gartenkresse | Zwiebeln rot Heidelbeeren |
|--|-------------------|-------------------|---------------------|--|

Carotinoide schützen die Pflanzenzellen vor möglichen UV-Strahlenschäden, wirken vielseitig und sollen u.a. das Immunsystem stimulieren, die Haut vor UV-Strahlung schützen und Herzinfarkt und Krebs vorbeugen. Carotinoide stecken als Farbstoffe vor allem in **gelben, orangeroten** und **roten** Pflanzen und **grünen** Gemüsen oder Obst wie z. B. in:

Carotinoide enthalten:

| | | | |
|---|---|--|--|
| Tomaten Erdbeeren Johannisbeeren | Aprikosen Ananas Paprika | Grünkohl Mangold Brokkoli | Möhren Orangen Kürbis |
|---|---|--|--|

Saponine binden Cholesterin und Gallensäure, schützen vor Darmkrebs, stärken das Immunsystem, reichlich davon liefern:

Saponine enthalten:

| | | | |
|---------|---------------|----------|--|
| Spargel | Rote Beete | Karotten | Erbsen Spinat grüner Spargel getrockneten und gekeimten Bohnen |
|---------|---------------|----------|--|

Polyphenole und Flavonoide kommen in fast allen Obst- und Gemüsearten und Kräutern vor. Als Blütenfarben locken sie Insekten an, als Gerb- und Bitterstoffe wehren sie gleichzeitig schädliche Pilze und Schädlinge ab. Aus der Gruppe der Flavonoide sind bisher etwa 5000 meist gelbe, oft auch rote, blaue oder violette Pflanzenfarbstoffe bekannt. Die gelbe Farbe bringen die Flavonole. Rote, blaue und violette Färbung bringen die **Anthocyane**. Polyphenole und Flavonoide sind sozusagen das Highlight der sekundären Pflanzenstoffe, ihr Wirkspektrum ist besonders groß: Sie sollen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen, wirken entzündungshemmend, können Krankheitskeime abtöten, und die Blutgerinnung regulieren. Weiter sollen sie die natürlichen Killerzellen anregen und so Krebs vorbeugen. Reichlich zu finden sind u. a. in:

Polyphenole und Flavonoide enthalten:

| | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|
| Pfirsiche Mangos Orangen | Radieschen Himbeeren Erdbeeren Kirschen | Birnen Aprikosen Äpfel Mirabellen | Erbsen Grünkohl Brokkoli Blattsalat | Auberginen Rotkohl Trauben Heidelbeeren |
|--------------------------------|--|--|--|--|

Weitere wertvolle Hinweise auf www.andreathaller.de