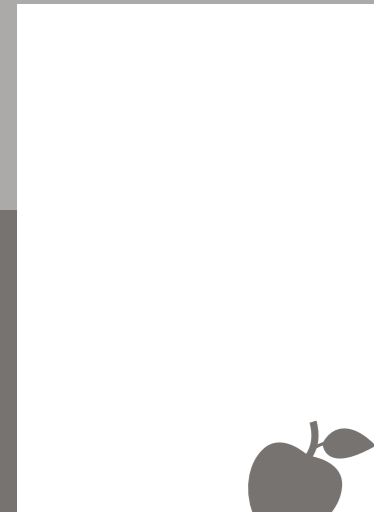


Sie möchten mehr über die vielfältigen Talente von Obst und Gemüse wissen? Für weitere Infos wenden Sie sich an:



Europäisches Wellness Institut (EWI)
Richard-Weidlich-Platz 10
65931 Frankfurt am Main • Germany
www.wellness-bildungswerk.de

416801001/06.14/063/15DE



PFIRSICHE

Seine besonderen Kennzeichen? Süß, rund und so gesund! Auch der Pfirsich ist ein kleines Genie. Denn er ist besonders reich an Vitalstoffen und Carotinolen. Letztere sind eine Vorstufe des Vitamin A, das wir für gutes Sehen brauchen. Damit macht der Pfirsich den Karotten Konkurrenz. Wir lieben ihn einfach, unsren Süßen!



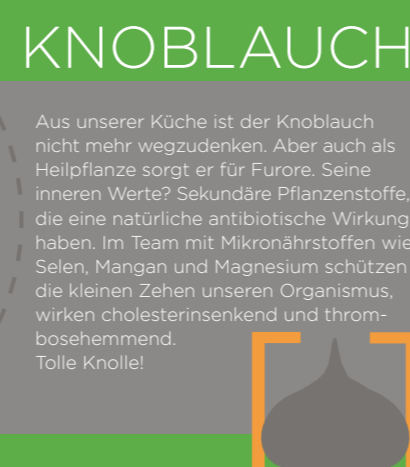
BROKKOLI

Der grüne Kopf gehört zum beliebtesten Gemüse Europas. Kein Wunder, denn Mineralstoffe wie Calcium und Phosphor, B-Vitamine und Vitamin E machen den Brokkoli zusammen mit den Sekundären Pflanzenstoffen zum supergesunden „Paket“. So wirkt Brokkoli antibakteriell und zudem positiv auf Herz und Kreislauf. Sogar krebshemmende Effekte konnten nachgewiesen werden. Ein echt kluger Kopf!



MOOSBEEREN

Besser bekannt als „Cranberrys“ beweisen sich die roten Beeren als echte Allrounder. Selen und Polyphenole haben antioxidative Effekte. Zudem besitzt die kleine Moosbeere entzündungshemmende Eigenschaften. Und das wussten schon die Indianer zu schätzen. Tun wir es ihnen gleich und nutzen die leckere Beere für unsere Gesundheit. Denn da steckt viel drin, in den Minis!



KNOBLAUCH

Aus unserer Küche ist der Knoblauch nicht mehr wegzudenken. Aber auch als Heilpflanze sorgt er für Furore. Seine inneren Werte? Sekundäre Pflanzenstoffe, die eine natürliche antibiotische Wirkung haben. Im Team mit Mikronährstoffen wie Selen, Mangan und Magnesium schützen die kleinen Zehen unseren Organismus, wirken cholesterinsenkend und thrombosehemmend. Tolle Knolle!



HIMBEERE

Bereits im Altertum wussten die Menschen: Die Himbeere hat eine heilende Wirkung. Die hübschen Sommerfrüchte sind eben nicht nur köstlich, sondern haben auch einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Kalium, Magnesium und Folsäure gehören dazu. Ihre Wirkung? Sie binden freie Radikale und stärken unser Immunsystem. So köstlich kann gesund sein! Ein gesundes Früchtchen, diese Beere!



APFEL

„An apple a day keeps the doctor away“. Diesen Spruch kennt fast jeder. Und er zeigt, so ein Apfel hat's wirklich in sich: Folsäure, die Vitamine C, E und K, die Mineralstoffe Calcium und Kalium sowie viele Sekundäre Pflanzenstoffe. Perfekt, um Herz, Kreislauf und unseren ganzen Körper zu stärken. Ganz schön knackig!



HOLUNDER

Schon in der Antike war die heilende Wirkung der Holunderbeere bekannt. Aber was steckt drin in den Mini-Früchtchen? Magnesium und Kalium – diese Mineralien braucht unser Körper für starke Nerven und die Muskulatur. Calcium und Phosphor sorgen für stabile Knochen und Zähne. Und nicht zu vergessen: die extra Portion Vitamin C für unsere Abwehrkräfte. Kleine Beeren, große Wirkung!



TOMATE

Ein echter Tausendsassa: Vitamin E, Niacin, Folsäure, Kalium und Sekundäre Pflanzenstoffe aus der Klasse der Carotinoide und Saponine sind nur einige der wertvollen Inhaltsstoffe der Tomate. Lycopin (gehört zu den Carotinoiden) und Folsäure beispielsweise wirken antioxidativ und schützen unsere Blutgefäße. Die Tomate: rot, rund und super gesund!



ALLES, WAS WIR BRAUCHEN.



GESUND UND FIT.



Sind wir gesund, fühlen wir uns wohl und sind perfekt für unseren Alltag gestärkt. Und damit das so bleibt, braucht unser Körper jeden Tag eine Fülle an Vitalstoffen. Wo wir sie finden? In der Natur – hübsch verpackt in Form von süßen Früchten, knackigem Gemüse oder saftigen Beeren.

„Nach derzeitigen Einschätzungen entfalten weniger einzelne Inhaltsstoffe als vielmehr die Vielfalt biologisch aktiver Substanzen in Gemüse und Obst sowie das durch einen hohen Konsum von Gemüse und Obst erreichte Ernährungsmuster positive Wirkungen auf die Gesundheit.“ (DGE 2012)

Doch, was genau verhüllt die Samtschale im Pfirsich? Welcher Reichtum steckt in den grünen Brokkoliröschen? Und welcher großen Schatz hütet die kleine Moosbeere? Die Antwort liegt in der klugen Komposition an Sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie machen Obst, Gemüse und Beeren zu absoluten Must-Haves einer gesunden Ernährung.



ECHTE GENIES: SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE.

Was sind eigentlich Sekundäre Pflanzenstoffe? Dieser Begriff umfasst eine Vielzahl an Verbindungen, die unseren Körper schützen und unsere Gesundheit fördern. Die Gesamtzahl der in der Natur vorkommenden Sekundären Pflanzenstoffe wird auf 60.000 bis 100.000 geschätzt. Zu Ihnen gehören...



	Enthalten in:	Bedeutung für die Pflanze:
Carotinoide	Karotte, Tomate, Heidelbeere, Blaubeere, Brombeere, Apfel, Pfirsich, Ananas, Papaya, Zwetschge, Acerolakirsche, Petersilie, Grünkohl, Spinat	Farbstoffe (gelb, orange, rot)
Glucosinolate	Brokkoli, Grünkohl, Weißkohl	Abwehrstoffe
Polyphenole (z. B. Resveratrol)	rote Traube, Heidelbeere, Blaubeere, Brombeere, Holunder, Himbeere, Moosbeere, rote und schwarze Johannisbeere, Apfel, (z. B. Anthocyane) Orange, Zwetschge, Karotte, Rote Beete, Brokkoli, Grünkohl, Weißkohl, Tomate	Flavonoide: Farbstoffe (rot, hellgelb, blau, violett) Phenolsäuren: Abwehrstoffe
Monoterpene	rote Traube, schwarze Johannisbeere, Orange, Ananas	Duft- und Aromastoffe
Sulfide	Knoblauch	Duft- und Aromastoffe
Saponine	Spinat, Knoblauch	Bitterstoffe (schaumbildend)

Sekundäre Pflanzenstoffe	Carotinoide	Glucosinolate	Polyphenole	Monoterpene	Sulfide	Saponine
antikanzerogen	X	X	X	X	X	X
antimikrobiell		X	X	X	X	X
antioxidativ	X		X		X	
antithrombotisch			X		X	
immunmodulierend	X		X		X	X
entzündungshemmend			X		X	
blutdruckbeeinflussend			X		X	
cholesterinsenkend	X	X			X	X
blutglucosebeeinflussend			X			
verdauungsfördernd					X	

5 AM TAG.

Rot, Gelb, Orange, Grün oder Violett – so verlockend zeigen sich Obst, Gemüse und Beeren. Dabei sehen die kleinen Alleskönner nicht nur hübsch aus, sondern unterstützen unser Wohlbefinden auf vielfältige Weise. Deshalb empfehlen Experten, sich 5 mal am Tag an der gesunden Farbvielfalt zu bedienen. Eine Portion ist eine Handvoll. Und mit 5 Portionen am Tag kommen Sie auf 650 g Obst und Gemüse. Einfach perfekt! Denn dieser Menge schreibt die WHO einen positiven Einfluss auf die Gesundheit zu. Also: Werden Sie zum Farbbekenner!

„Sicher ist, dass eine an Obst und Gemüse reiche Ernährung gesundheitsfördernd ist. Ernährungsphysiologisch vorteilhaft scheint der Verzehr vieler Arten innerhalb einer Woche zu sein.“ (DGE 2010)

