

Gesunde Medizin

SONDERDRUCK

TUN SIE SICH
WAS GUTES
Drinks für ein
starkes Immun-
system

**SELBSTTESTS
AUS DER APOTHEKE**
Alles was Sie selbst
messen und testen
können

Christine Kaufmann
verrät ihre Schönheits-Tipps

DAS THEMA
ZUM SAMMELN
**Fit in den
Frühling**

VON JETZT AN GEHT ES ABWÄRTS
Abnehmen mit Tricks die funktionieren

Nudeln machen glücklich
REZEPTE FÜR JEDE GELEGENHEIT
VON SCHLICHT BIS RAFFINIERT





Gesundheitsschutz durch Obst und Gemüse

Obst und Gemüse warten mit einer besonderen „Geheimwaffe“ gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einer Vielzahl anderer Krankheiten auf.

Die Sekundären Pflanzenstoffe, die Obst und Gemüse zu ihrem eigenen Schutz bilden, können auch den Menschen vor Erkrankungen schützen. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sie die Abwehrkräfte steigern, vor Infektionen mit Pilzen, Viren und Bakterien schützen, den Cholesterinspiegel senken, einen günstigen Einfluss auf die Blutzuckerwerte und Blutdruck haben und Gefäßverstopfungen verhindern können. Durch

diese Wirkung beugen Obst und Gemüse Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Einfach zusammengefasst kann man sagen, dass Obst und Gemüse einen stark schützenden Effekt auf eine Großzahl der uns bekannten Zivilisationskrankheiten hat und dass diese durch eine Ernährung, reich an Obst und Gemüse, zumindest teilweise verhindert werden können.

Vorbeugen mit Pflanzenstoffen

Wer regelmäßig Obst und Gemüse isst, erreicht einen hervorragenden Gesundheitsschutz. Führende Gesundheitsorganisationen wie Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Gesellschaft für Ernährung engagieren sich gemeinsam mit Vertretern aus Handel und Ernährungsindustrie sowie weiteren Institutionen für die Kampagne „5 am Tag“. Ziel ist es, den täglichen

Verzehr von Obst und Gemüse auf mindestens fünf Portionen zu erhöhen.

Trotz dieser wichtigen Maßnahmen, die man nur unterstützen kann, muss leider doch erwähnt werden, dass in unserer Gesellschaft nicht ausreichend Obst und Gemüse konsumiert wird. So wird zum Beispiel in Deutschland durchschnittlich nur circa die Hälfte der empfohlenen Mengen von Obst und Gemüse gegessen. Andere Erhebungen besagen, dass im Tagesdurchschnitt weniger als eine Portion Obst (genau 0,8 Portionen) und Gemüse (genau 0,6 Portionen) gegessen werden. Alle diese Daten liegen deutlich unter den geforderten fünf Portionen. Wenn man nun bedenkt, dass die fünf Portionen ein Minimum darstellen und andere Organisationen deutlich mehr fordern, nämlich bis zu zehn Portionen pro Tag, wird das Ausmaß der Fehlernährung deutlich.

Die richtige Wahl bei Nahrungsergänzungsmitteln

Für viele Menschen wird an dieser Stelle der Wert von Nahrungsergänzungsmitteln deutlich. Die Auswahl in Apotheken, Supermärkten und im Internet ist groß. Alle locken sie mit der richtigen Zusammensetzung und besten Verfügbarkeit der Mikronährstoffe. Aber Obst und Gemüse ist in seiner ganzen Vielfalt mehr als eine Summe von einzeln isolierten Bestandteilen wie sie in vielen Multivitaminpräparaten verarbeitet werden. Das Zusammenwirken der vielen Mikronährstoffe und anderer Inhaltsstoffe kann mit einem Orchester verglichen werden. Nur das Zusammenspiel, die Synergie aller Bausteine, führt zum gewünschten Ergebnis. Klar wird nun, dass isolierte beziehungsweise synthetisch

hergestellte Mikronährstoffe diese positive Wechselwirkung unterbinden.

Auch das Herstellungsverfahren von Nahrungsergänzungsmitteln gibt Auskunft wie viel ein Mittel noch von den wertvollen Nährstoffen aus Obst und Gemüse enthält. Um dies zu erreichen, hat sich die Verarbeitung von Saft und Fruchtmarm von frischem, rohem Obst und Gemüse bestens bewährt. Die natürliche Reinheit muss dabei gewährleistet und eine Belastung durch Pestizide ausgeschlossen sein.

Eines der am besten wissenschaftlich untersuchten Nahrungsergänzungsmittel ist Juice Plus. Die mit einem schonenden Trocknungsverfahren hergestellten Obst- und Gemüsekapseln ergänzen sich als Duo perfekt in ihrer Wirkweise. Unzählige Laboranalysen bestätigen die wertvollen Nährstoffe in jeder Kapsel. Unabhängige wissenschaftliche Studien haben sich mit der positiven Wirkung auf den menschlichen Organismus beschäftigt. Im Mittelpunkt standen dabei Fragestellungen über Effekte, die von Obst und Gemüse bereits bekannt sind.

Studien bestätigen die positive Wirkung der hochkonzentrierten Obst- und Gemüsekapseln auf die Abwehrkräfte, Schäden an der Erbsubstanz sowie Entzündungsparametern. Alle Studienteilnehmer waren weniger Tage krank gemeldet.

Oxidativer Stress wird bei vielen Zivilisationskrankheiten als Mit-Verursacher gesehen. Einige Studien zu den Auswirkungen auf verschiedene Anwendergruppen in Verbindung mit Juice Plus erbrachten erstaunliche Ergebnisse. Bei Sportlern wurde die Wirkung von hochdosiertem Vitamin C und E gegenüber den Obst- und Gemüsekonzentraten bewertet. Trotz der niedrigeren Anteile der



Radikalfänger C und E in Juice Plus konnte es mit seiner Mischung standhalten, was den Schluss nahe legt, dass auch andere Pflanzenstoffe in der Kombination vor Oxidativem Stress schützen. Auch die Senkung von Schadstoffen durch Sauerstoffradikale bei Rauchern konnte in einer Studie gezeigt werden. Positive Einflüsse auf den Schwangerschaftsverlauf erbrachten andere Studien zu Juice Plus.

Juice Plus-Produkte können telefonisch bestellt oder über einen Berater bezogen werden. Weitere Informationen zu Produkten und Beratern in Ihrer Nähe erhalten Sie zum Ortstarif unter der Hotline-Nummer: 01801806000 oder im Internet: www.juiceplus.de. ■

Bisher haben Forscher etwa 30.000 verschiedene Sekundäre Pflanzenstoffe entdeckt, davon mehr als 10.000 in essbaren Pflanzen. In jeder Obst- und Gemüseart findet sich eine andere Zusammensetzung dieser bioaktiven Helfer. Die Funktionen der einzelnen Sekundären Pflanzenstoffe sind unterschiedlich. Einige regeln das Wachstum der Pflanze dienen als Farb- und Duftstoffe. Andere wiederum schützen die Pflanzen vor Schädlingen, Bakterien oder Pilzen. Auch im menschlichen Körper verstärken Sekundäre Pflanzenstoffe den Schutz vor Krankheiten.