

Fünfmal am Tag Obst und Gemüse

Freie Radikale setzen den Zellen zu

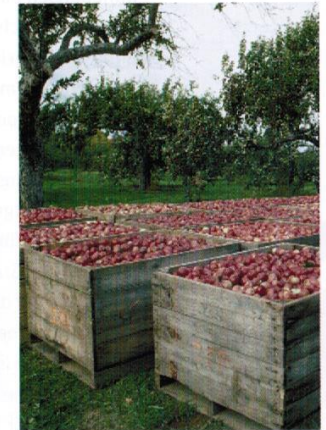
Leider hat Obst und Gemüse oft schon an Nährstoffen verloren, wenn wir es im Supermarktregal aussuchen. Nahrungsergänzungsmittel können einer potenziellen Unterversorgung entgegenwirken!



Wer sich auch nur ein wenig mit seinem Körper beschäftigt und gesund leben möchte, hat schon davon gehört, dass wir über unsere Nahrung, die Luft und sogar über die Haut Umweltgifte in uns aufnehmen, die unseren Zellen massiv zusetzen können und damit unseren Alterungsprozess beschleunigen oder schwere Krankheiten, die in vielerlei Arten bereits in uns schlummern, auslösen können. Als Gegenmittel werden Antioxidantien angesehen. Sie sind in den Vitaminen C und E, Polyphenolen und Karotin enthalten, die wiederum in Obst und Gemüse reichhaltig vorhanden sein sollten.

Die Betonung liegt leider auf „sollten“. Denn im überwiegenden Teil unseres heutigen Obst und Gemüses sind im Laufe der Jahre viele wichtige Nährstoffe, Vitamine und Mineralien einfach verloren gegangen. Sieht wohl gut und gesund aus, hat aber fast nichts drin. Das soll es ja übrigens auch bei manchen Menschen geben, nicht nur bei Obst und Gemüse.

Zur Energieproduktion brauchen unsere Zellen Sauerstoff. Ohne ihn würden wir nicht überleben. Durch Umweltgifte wie Abgase, Chemikalien, Smog, Nikotin, Teer und Alkohol entstehen veränderte Sauerstoffverbindungen, freie Radikale, die sich in körpereigene Verbindungen wie Eiweiß, Fett oder auch in die Erbsubstanzen hineindrängen und angegriffene Moleküle selbst zu freien Radikalen werden lassen. Freie Radikale sind äußerst aggressiv. Im positiven Falle werden sie von unserem Immunsystem dafür eingesetzt, Bakterien und Viren zu zerstören. Ihre Wirkung ist jedoch nicht steuerbar, also können sie genauso gut körpereigenes Gewebe zerstören oder entarten lassen. Deshalb bedeutet jedes Zuviel an freien Radikalen für den Körper eine Gefahr. Wissenschaftler führen schwere Krankheiten wie Krebs, Arteriosklerose, Parkinson, Rheuma, aber auch Diabetes auf freie Radikale zurück. Auch ein schneller Alterungsprozess der Zellen wird ihnen angelastet. Grundsätzlich ist unser Körper darauf eingestellt, gegen freie Radikale anzukommen, ohne dass wir etwas tun müssen. So glaubte man wenigstens bisher. Es gibt jedoch einige Dinge, die wir im eigenen gesundheitlichen Interesse tun oder lassen sollten:



Am gesündesten ist Obst und Gemüse direkt nach der Ernte, bevor es auf Transportreise geht.

- ♦ Nicht rauchen und möglichst wenig Alkohol trinken
- ♦ Schädliche UV-Strahlen vermeiden
- ♦ Körperliche Beschwerden auskurieren und chronische Erkrankungen behandeln lassen
- ♦ Abgasen und Umweltgiften möglichst aus dem Weg gehen
- ♦ Stress und körperliche Überanstrengung vermeiden – bewusst Ruhepausen einplanen
- ♦ Sich ausgeglichen ernähren und Übergewicht vermeiden

Richtig ernähren ist das eigentliche Stichwort. Zwischenzeitlich haben die negativen Umwelteinflüsse jedoch so massiv zugenommen, dass es unserem Körper gut tun würde, neben einer ausgewogenen Ernährung unterstützend Vitamine, Mineralien und Spurenelemente zuzuführen. Nur ist das mit unserer ausgewogenen Ernährung eben so eine Sache. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt in einer weltweiten Kampagne fünfmal am Tag frisches Obst und Gemüse. Insgesamt sollten es 600 Gramm sein, die Deutschen kommen im Durchschnitt nicht einmal auf die Hälfte. Ob dies nun daran liegt, dass unsere Hausmannskost solche Mengen nicht vorsieht oder dass Obst und Gemüse einfach zu teuer ist, kann man sich nun aussuchen. Etwas von beidem wird die goldene Mitte sein. Dazu kommt noch, dass das Obst und Gemüse, das wir in der Regel im Supermarkt kaufen, in vielen Fällen bereits eine Reise um die halbe Welt hinter sich hat. Dass dieses Obst und Gemüse vor der langen Reise nicht verzehrerreif geerntet werden konnte, sondern halbreif in Container kommt, kann man verstehen. Also wird mitten im eigentlichen Reifeprozess alles runtergekühlt und dann in unseren Lagerhäusern künstlich der eigentliche Reifegrad erzeugt. Das ist schon eine Perversion. Dass diesem Obst und Gemüse die einmal enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe in erheblicher Menge abhanden gekommen sind, bedarf eigentlich keiner großen wissenschaftlichen Untersuchungen. Da reicht schon unser kleines Einmaleins.

Daran sind wir selbst schuld

Daran ist allerdings nicht unser Supermarkt schuld. Da müssen wir Verbraucher uns schon an die eigene Nase fassen. Wir brauchen ja unbedingt im Januar frischen Spargel, im Februar Kirschen und Erdbeeren und im Sommer Orangen, die früher um die Weihnachtszeit das Obst-Highlight waren. Wenn dann unsere Landwirte, von den Orangen einmal abgesehen, ihre Produkte erntefrisch auf den Markt bringen,

dann haben wir sie bereits über und verlangen exotische Früchte aus Neuguinea. Jetzt vielleicht noch ein wenig Genmanipulation dazu, dann bekommen wir vielleicht sechsmal im Jahr frische Erdbeeren so groß wie Kürbisse und so lecker wie abgestandenes Wasser. Wohl-gemerkt, wir sprechen über uns, nicht über die Menschen in einem Überseeeland, denen ohnehin jegliche Esskultur abgesprochen wird.

So weit, so gut?

Gut ist es nicht, aber die wenigen, die sich mit diesem Thema beschäftigen und danach leben, reißen das Ruder nicht herum. Wenn uns bei Obst und Gemüse einiges fehlt, also ein wirklicher Bedarf vorhanden ist, fällt der Nahrungsergänzungsindustrie schon etwas ein. Nicht ohne Grund werden jährlich weltweit mehr als vier Milliarden



für Nahrungsergänzungsmittel ausgegeben. Da muss dann schon mal die Frage erlaubt sein: „Und was bitte essen wir denn – viel auf dem Teller und nichts drin?“ Hier könnten wir in eine Vitamin- und Mineralstoff-Unterversorgung hineinlaufen und allerfeinstes, natürlich ausgereiftes Obst und Gemüse in Pillen packen. Morgens zwei Obst- und abends zwei Gemüsepillen, dann wüssten wir wenigstens, was wir an sekundären Pflanzenstoffen zur Unterstützung der Neutralisierung der freien Radikale und zur Stärkung des Schutzes vor Schadstoffen zu uns genommen haben. Denn bei Nahrungsergänzungsmitteln steht, im Gegensatz zur Supermarktware, auf der Packung was drin ist.

Obst im Supermarkt hat oft schon die halbe Erde umrundet, um dort anzukommen.