

Pflanzenpower im Pillenformat?

Tabletten anstatt Gemüse? Die Frage um das Gemüse ist ein starkes Thema in meiner Praxis. Viele mögen Gemüse nicht oder nehmen sich nicht die Zeit, es genussvoll zuzubereiten. Die Industrie für Nahrungsergänzungsmittel boomt. Seit Jahren drängen immer mehr Produkte auf den Markt, die nicht nur Mineralstoffe und Vitamine beinhalten, sondern darüber hinaus sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Glucosinolate, Flavonoide, Lignane etc.), isoliert aus Gemüse und Früchte. So werden Rotweinkapseln, Fruchtfasertabletten, Grapefruitextrakt, Apfelessigdragees, Rettich, Sauerkraut oder Carotin in Pillenform angeboten. Sind diese Früchte- und Gemüsepillen auch wirkungsvoll und halten, was sie versprechen?

Alternative von Gemüse und Früchte?

Gemäss Ernährungswissenschaftler lautet die Antwort nein, denn Extrakte und Konzentrate aus Gemüse und Obst stellen keine Alternative zum täglichen Verzehr von Gemüse und Früchte dar. „Nur bei direktem Verzehr der gesamten Frucht wird wirklich das ganze Spektrum an essenziellen Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen aufgenommen“, so Dr. Bernhard Watzl von der Bundesforschungsanstalt für Ernährung, Karlsruhe. Bei der Herstellung von Tabletten können nicht alle sekundären Pflanzenstoffe aus einer Gemüsepflanze mit der gleichen Extraktionsmethode gewonnen werden. Es sind immer nur Extraktionen eines Stoffes oder einer Stoffgruppe möglich. So sind z. B. Glucosinolate wasserlöslich und benötigen ein anderes Gewinnungsverfahren als z. B. fettlösliche Carotinoide. Um alle bioaktiven Inhaltsstoffe einer Pflanze zu extrahieren, sind häufig teure, mehrstufige Herstellungsverfahren notwendig.

Es spricht alles dafür, lieber täglich frisches Gemüse und Früchte zu essen. Diese Nahrungsmittel sättigen gut, wirken als Ballaststoffe, liefern eher wenig Kalorien und Fett und helfen uns zu guter Gesundheit. Zudem hilft das vermehrte Kauen den Stress abzubauen und fördert die Zahngesundheit. Nicht zuletzt der finanzielle Aspekt, denn Gemüse und Früchte sind günstiger als Pillen. Also, diese *Mittel zum Leben* haben eine wichtige Funktion auf unseren Organismus und wurden seit Jahrhunderten von Jahren als Heilmittel betrachtet. Nach dem Verständnis der chinesischen Medizin (TCM) werden Gemüse und Früchte, Kräuter und Gewürze (u.v.a.) zur Behandlung von Mangelzuständen, wie Antriebslosigkeit, häufiges Frösteln, Verdauungsstörungen, Haarausfall, häufiges Urinieren, schlechter Schlaf, nächtliches Schwitzen, Muskelkrämpfe, Reizbarkeit etc., eingesetzt und verbessern das Wohlbefinden. Je nach individuellem körperlichem Zustand setzt die Ernährungstherapeutin Lebensmittel ein, die den Organismus eher wärmt oder kühlt. Auch Gewichtsprobleme können so hervorragend gelöst werden.

Mein persönlicher Frühlingstipp: Geniessen Sie einen ausgedehnten Einkaufsbummel durch den Früchte- und Gemüsemarkt, erfreuen Sie sich an der Vielfalt der Farben und der Geschmäcker, die uns die Natur bietet. Machen Sie es wie die alten Chinesen und bereiten das Gemüse in sogenannten „Schwitzhütten“ zu: im Dampfkorbchen oder Steamer. Reichern Sie die Speisen mit duftenden Kräutern und Gewürzen an, denn sie verleihen einer Mahlzeit den feinen, besonderen und teilweise ausgefallenen Charakter. Mit ein bisschen Experimentierfreudigkeit werden Ihre Mahlzeiten ein Gedicht der Sinne! Ich freue mich auf Ihr Feedback.