

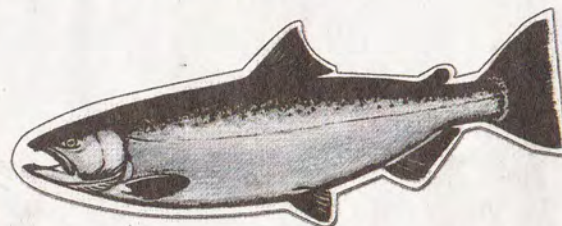
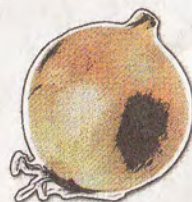
# Medikamente aus der Küche

Zwiebel kann die Muskelleistung erhöhen, Kaffee bis zu einem gewissen Grad die Hautkrebsgefahr senken. **Die Nahrung als**

**Medizin.** ◆ VON CLAUDIA RICHTER

**M**anche rümpfen schon bei der Vorstellung von „gesundem Essen“ die Nase. Denn sie verbinden gesund mit fad. Weit gefehlt. Der Zwiebel beispielsweise kann wohl keiner Geschmacklosigkeit nachsagen. Doch die Pflanze ist so etwas wie ein gesundheitlicher Tausendsassa. Allein schon wegen ihres hohen Anteils an Flavonoid Quercetin. „Es ist die einzige natürliche Substanz, die Mitochondrien, also die Kraftwerke unserer Zellen, vermehren und damit die Leistung der Muskeln erhöhen kann“, sagt Markus Metka, Gynäkologe und Präsident der Österreichischen Anti-Aging-Gesellschaft.

Das Schöne am Quercetin: Es ist hitzestabil, also auch gekocht verleihen Zwiebeln unseren Muskeln Kraft. „Das gute alte Gulasch ist somit eine gesunde Speise“, sagt Metka. Auch deswegen, weil Quercetin – im Verein mit dem Zwiebelinhaltsstoff Anthocyanin – chronische Entzündungsprozesse drastisch reduzieren kann. „Auch Soja scheint neuesten Forschungen zufolge eine entzündungshemmende Wirkung zu haben“, sagt Johannes Huber, gern als Österreichs Hormonpapst bezeichnet. Bei entzündungshemmenden Nah-



Gerste enthaltene Beta-Glucan der stärkste natürliche Immunmodulator. „Dieses Polysaccharid ist gleichzeitig Krebs- wie auch Infektionsbremse“, weiß Metka, der sich seit Jahren intensiv auch mit Kräutern und Gewürzen beschäftigt. Er schwärmt richtiggehend von Petersilie und Schnittlauch: „Wer viel davon isst, nimmt jede Menge Polyphenole zu sich, die wirken entzündungshemmend, antioxidativ und schützen damit auch vor Krebs.“

Außerdem seien sie wahre „Anti-Aging-Bomben“, sagt Metka und lüftet eines von mehreren Geheimnissen des Anti-Aging-Effekts des Weins. „Sein Resveratrol ist nicht nur stark entzündungshemmend und antioxidativ, sondern auch lebensverlängernd. Denn es beeinflusst den Sirtuin-Mechanismus und ist so in der Lage, die Zellen unseres Organismus in eine Art zarten Winterschlaf zu versetzen. Sie laufen dann nicht mehr so auf Hochtouren und al-

**Gschmackig, würzig: Gesundes Essen kann durchaus zum Genuss werden – von heimischen Kräutern mit Anti-Aging-Wirkung bis zum Kaffee, der Krebskrankungen vorbeugen kann.**

/// Montage: „Die Presse“/NS

tern langsamer.“ Rotwein weist übrigens wesentlich mehr Resveratrol als Weißwein auf, und Rotwein von Trauben mit dicken Schalen bietet noch mehr von dieser Wunderdroge. „Einer der gesündesten Weine ist der chilenische Cabernet Sauvignon, die Trauben haben dicke Schalen, die Weinstöcke sind starkem klimatischen Wechsel ausgesetzt und produzieren zum Schutz noch mehr Resveratrol“, weiß Metka. Auch auf den Zuckerspiegel wirke roter Rebsaft positiv. „100 ml haben denselben Effekt wie eine Tablette des Diabetesmedikaments Metformin.“

Abschließend verrät Metka noch ein bis dato geheim gehaltenes Rezept für eine Gewürzmischung, die sowohl den Zucker- als auch den Fettstoffwechsel günstig beeinflusst: Chilipulver, Pfeffer, Korianderkörner und Kümmel zu je einem Viertel mischen, ein wenig Muskat dazu, und fertig ist der wirkungsvolle Mix. „Ein idealer Fett- und Zuckerverbrenner“, so Metka, „und schmeckt auch noch gut, sowohl mit Fleisch als auch mit Gemüse.“ Soll noch einer sagen, gesundes Essen sei fad. ///



rungsmitteln dürfen freilich Fische nicht fehlen, deren Reichtum an Omega-3-Fettsäuren einen positiven Einfluss auf Entzündungsgeschehen hat. „Ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche plus regelmäßig Lein- und Rapsöl sowie Leinsamen können Entzündungen wirkungsvoll vorbeugen“, sagt Petra Rust, Professorin am Departement für Ernährungswissenschaften der Uni Wien. „Auch das Allicin im Knoblauch kann entzündungshemmend wirken.“

Das kann auch das Curcumin, der Farbstoff der Gelbwurzel. Sie kann ebenso punkten, wenn es um Schutz vor Krebserkrankungen geht. „Da Curcumin Wachstumsfaktoren hemmt, die zu Krebs führen können“, erklärt Huber. Krebschutz bieten aber auch Capsaicin (etwa in Chili oder Ingwer enthalten) und grüner Tee. Huber: „Sein Antioxidans Epigallocatechingallat kann in die Entstehung eines Karzinoms eingreifen und dessen Wachstum hemmen.“ Rust holt das Lycopin der Paradeiser und der Hagebutte vor den Vorhang, wenn es um essbare Krebsvorbeugung geht. Lycopin steigert zudem die Schutzmechanismen der Haut vor übermäßiger Sonneneinstrahlung. Rusts spezieller Rat: „Lycopin wirkt besser, wenn es verarbeitet ist.“ Paradeissuppe ist also noch gesünder als Paradeissalat.

**Anti-Age-Bombe Petersilie.** Krebsprävention lässt sich aber auch beim Kaffeekränzchen betreiben: „Das Koffein und andere antikanzerogene Stoffe senken ab drei Tassen täglich die Hautkrebsgefahr“, heißt es in dem Buch „Essen als Medizin. 140 Lebensmittel für mehr Gesundheit“ (Dr. Marcela Ullmann, Friedrich Bohlmann, Verlag Gräfe und Unzer, 256 Seiten, 13,40 €). Italienische Forscher wiederum haben einen protektiven, prebiotischen Effekt von Kaffee untersucht, der das Darmkrebsrisiko senken soll.

Aber auch in unserer Heimat wächst „Medizin“ aus der Erde: Aktuellen Forschungen zufolge ist das in der



# Phänomenal. Vital!“

Mirjam Weichselbraun



Die gesunde Marke von **SPAR** 