

OBST	Für Vitalität und Energie, stärkt Immunsystem
	<p>APFEL</p> <p>Dass ein Apfel sehr viele wichtige Mikronährstoffe enthält, ist bekannt. Doch welche genau? Viel Vitamine (Vitamin B, C, E, Folsäure, Vitamin K etc.), Mineralstoffe (u. a. Magnesium, Calcium, Kalium und Phosphor), Spurenelemente (z. B. Selen und Eisen) sowie SPS machen ihn so wertvoll. Die SPS Carotinoide sind für die Farbe des Apfels verantwortlich. Die SPS Polyphenole können u. a. krebshemmend wirken.</p>
	<p>ORANGE</p> <p>Orangen sind für ihren hohen Gehalt an Vitamin C bekannt. Neben Vitaminen enthalten aber auch sie Mineralstoffe (z. B. Calcium), Spurenelement (z.B. Selen) und SPS (u. a. Monoterpene und Flavonoide). Monoterpene können den Cholesterinspiegel senken und krebshemmend wirken. Flavonoide wirken u.a. antioxidativ, krebshemmend, antibakteriell und entzündungshemmend.</p>
	<p>PFIRSICH</p> <p>Pfirsiche enthalten die Mikronährstoffe Vitamin C, Vitamin K, Calcium, Phosphor, Kalium, Selen und andere. Aber auch der SPS -Carotinoid ist in einem Pfirsich zu finden. β- Carotin gehört zu den Carotinoiden und wirkt als Provitamin A. Carotinoide haben als Antioxidantien eine zellschützende Wirkung. Sie senken außerdem das Risiko für altersbedingte Augenerkrankungen.</p>
	<p>ANANAS</p> <p>Ananas enthält nicht nur viele wertvolle Mikronährstoffe, sondern auch Enzyme, z.B. Bromelain, das gerinnungs- und entzündungshemmend wirkt. Die SPS β-Carotin und Monoterpene sind zellschützend, krebshemmend und können den Cholesterinspiegel senken. Weitere Mikronährstoffe sind Zink, das die Abwehrkräfte und die Wundheilung unterstützt, sowie Eisen, das die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Blut fördert.</p>
	<p>MANGO</p> <p>Mango enthalten viele verschiedene Vitamine. Sie sind voller Vitamin C, E und B, welche viele gesundheitsfördernde Wirkungen im menschlichen Körper haben und sehr wertvoll für das Immunsystem sind. Nicht nur Vitaminen liefern Mango, auch wichtige Mineralstoffe, wie z. B. Kalium, Magnesium und Kalzium. 100g Fruchtfleisch enthalten 3g Beta-Carotin, auch Provitamin A genannt, welches Oxidationsprozesse reguliert.</p>
	<p>ZWETSCHGE</p> <p>Zwetschgen enthalten die SPS Anthocyane und Provitamin A. Daneben können folgende Inhaltsstoffe die Gesundheit fördern : Vitamin B1, die für die Nervenfunktion und die Blutbildung wichtig sind. Außerdem Vitamin C und E, die antioxidativ wirken. Kalium, Phosphor, Zink und Eisen sind Mikronährstoffe, die Einfluss auf Abwehrkräfte, Nerven - und Muskelfunktion, Wundheilung & Co. haben.</p>
	<p>DATTEL</p> <p>Datteln sind Früchte, die über eine nicht zu unterschätzende Anzahl von wertvollen Inhaltsstoffen verfügen: Vitamin C, das als Antioxidans und Radikalfänger fungiert, sowie Vitamin D und B-Vitamine. Mineralstoffe und Spurenelemente sind auch reichlich enthalten: Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Zink, Kupfer und Eisen. Letzteres hat u.a. einen wichtigen Einfluss auf die Blutbildung.</p>
	<p>ACEROLAKIRSCH</p> <p>Acerolakirschen sind besonders reich an Vitamin C. Aber auch andere Vitamine wie B-Vitamine, z. B. Niacin, sind in diesem Obst enthalten. Das auch als Provitamin A bekannte β-Carotin - ein SPS - ist ebenso enthalten wie die Mineralstoffe Magnesium, Phosphor und Calcium. Somit ist u. a. ein günstiger Einfluss auf Nerven, Muskeln, Knochen, Zähne, Augen und Blut gesichert.</p>

GEMÜSE Entgiftet, fördert Verdauung, enthält Folsäure	
	<p>KAROTTE</p> <p>Karotten haben den höchsten Carotingehalt (vorwiegend aus α- und β-Carotin) unter allen Gemüsearten. Diese Carotinoide haben als Antioxidantien eine zellschützende Wirkung. Sie senken außerdem das Risiko für altersbedingte Augenerkrankungen. Neben Carotinoiden beinhalten Karotten aber auch andere SPS, nämlich Anthocyane. Auch diese wirken (ebenso wie das enthaltene Vitamin C) antioxidativ.</p>
	<p>PETERSILIE</p> <p>Die als Küchenkraut bekannte Petersilie verfügt über reichlich Antioxidantien, wie beispielsweise β-Carotin (das als Provitamin A wirkt), Vitamin C und Vitamin E. Antioxidantien sind Radikalfänger, die an Abwehrmechanismen zum Schutz vor freien Radikalen beteiligt sind. Durch ihre antioxidative Wirkungsweise gelten sie daher u. a. als zellschützend, krebshemmend, gefäßschützend etc.</p>
	<p>ROTE BEETE</p> <p>In Rote Beete ist u. a. der SPS Betanin, ein Glycosid enthalten, der für die rote Farbe verantwortlich ist. Betanin kann z. B. den Cholesterinspiegel senken und findet auch Anwendung gegen Arterienverkalkung und Bluthochdruck. Außerdem verfügt Rote Beete über reichlich 8-Vitamine und das Vitamin Folsäure, die Mineralstoffe Calcium und Kalium sowie über das Spurenelement Eisen.</p>
	<p>BROKKOLI</p> <p>In Brokkoli sind folgende SPS enthalten: Glucosinolate, Phytosterine und Flavonoide. Phytosterine senken den Cholesteringehalt im Blut. Glucosinolate wirken antibakteriell und krebshemmend. Flavonoide können einen positiven Einfluss auf Herz -Kreislauf- Erkrankungen haben. Darüber hinaus befindet sich in Brokkoli neben Vitamin C und Calcium auch Vitamin B2 das u. a. für gesunde Schleimhäute sorgt.</p>
	<p>GRÜNKOHL</p> <p>Grünkohl ist reich an Carotinoiden (Lutein, -Carotin), Flavonoiden, Phenolsäuren und Glucosinolaten - alles SPS. Carotinoide in grünblättrigem Gemüse (wie auch Flavonoide, Phenolsäuren und Glucosinolate) können die Krebsentstehung hemmen. Phenolsäuren und Glucosinolate wirken außerdem antibakteriell. Weitere wichtige Inhaltsstoffe: Vitamin C, Vitamin K, Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Eisen.</p>
	<p>WEISSKOHL</p> <p>Zu den wertvollen Mikronährstoffen, die im Weißkohl enthalten sind, zählen Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Calcium, Magnesium und Eisen. Folsäure ist wichtig für Zellwachstum und -vermehrung sowie für den Aufbau von roten Blutkörperchen. Vitamin K spielt eine entscheidende Rolle bei der Blutgerinnung. Neben diesen Mikronährstoffen finden sich auch die SPS Phenolsäuren und Glucosinolate im Weißkohl.</p>
	<p>SPINAT</p> <p>SPS, die sich im Spinat befinden, sind die Carotinoide β-Carotin und Lutein sowie Saponine. Lutein spielt eine bedeutende Rolle bei der Prophylaxe von Augenerkrankungen. Außerdem wirkt es - wie auch β -Carotin - antioxidativ. Vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen haben aber auch die anderen Inhaltsstoffe: Vitamin C, Folsäure, Vitamin E, B- Vitamine, Calcium, Kalium, Kupfer und Eisen.</p>
	<p>TOMATE</p> <p>Viele wichtige SPS sind auch in Tomaten enthalten: die Carotinoide Lycopin und β -Carotin sowie Saponine. Lycopin sorgt für die rote Farbe. Zusätzlich finden sich auch viele Vitamine (B1, B2, C, E, Niacin und Folsäure) sowie Kalium enthalten. Vitamin B1 spielt eine wichtige Rolle bei der Aktivierung der Nerven. Und Vitamin B2 hat u. a. Anteil am Aufbau der Blutkörperchen.</p>
	<p>KNOBLAUCH</p> <p>Besondere Inhaltsstoffe des Knoblauchs sind - neben den Saponinen - die Sulfide. Sulfide sind in der Lage, Thrombosen zu verhindern. Saponine können krebshemmende, antibakterielle, cholesterinsenkende, gerinnungs- und entzündungshemmende Wirkungen haben. Weitere Mikronährstoffe sind: Vitamin C, Kalium, Magnesium, Selen, Eisen und Mangan. Vitamin C und Selen wirken antioxidativ.</p>
	<p>ZUCKERRÜBE</p> <p>Die weiße Rübe hat viel mehr zu bieten als nur Zucker. Denn das in ihr enthaltene Betain – eine Ammoniumverbindung – soll in der Lage sein, erhöhte Homocystein-Werte im Blut zu senken. Und das schützt vor Arteriosklerose und Bluthochdruck. Darüber hinaus liefert die Zuckerrübe wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Magnesium und Phosphor.</p>

BEEREN	Fördert Durchblutung, hemmt Entzündungen, schützt Gefäße
	<p>CONCORD TRAUBE</p> <p>Diese Traubensorte enthält viele wichtige SPS, wie z.B. die Polyphenole Resveratrol und Anthocyane. Ausserdem konnten Monoterpene und Proanthocyanidine nachgewiesen werden. Diese SPS wirken antioxidativ, entzündungshemmend, krebs-hemmend, gefässschützend und cholesterinsenkend. Zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Gerbstoffe ergänzen dies um viele weitere positive Eigenschaften.</p>
	<p>HEIDELBEERE</p> <p>Heidelbeeren beinhalten wichtige SPS wie Anthocyane (die zur Klasse der Flavonoide innerhalb der Polyphenole gehören) oder das wertvolle β-Carotin (gehört zu den Carotinoiden und wirkt als Provitamin A). Die Gerbstoffe, die neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ebenso enthalten sind, wirken u.a. schmerzlindernd, schleimhautschützend, keim- und entzündungshemmend.</p>
	<p>BLAUBEERE</p> <p>Neben den SPS Anthocyane und Carotinoide enthalten Blaubeeren wertvolle Gerbstoffe. Ausserdem sind die Vitamine C, E, B6 und K sowie die Mineralstoffe Magnesium, Calcium, Phosphor, Kalium und die Spurenelemente Selen und Eisen enthalten. Vitamin C, E und Selen wirken als Radikalfänger. Magnesium und Kalium unterstützen die Nerven- und Muskelfunktionen. Calcium und Phosphor verleihen Knochen und Zähnen Stabilität und Festigkeit.</p>
	<p>BROMBEERE</p> <p>Ellagsäuren sind - neben Anthocyanen und β-Carotin - SPS, die in Brombeeren vorhanden sind. Sie können die Krebsentstehung verhindern. Anthocyane und β-Carotin haben eine antioxidative und somit eine zellschützende Wirkung. Genauso verhält es sich mit den enthaltenen Vitaminen C und E sowie mit dem Spurenelement Selen. Weitere gesundheitsschützende Effekte haben die Mineralstoffe Magnesium, Calcium, Phosphor und Kalium.</p>
	<p>HOLUNDER-BEERE</p> <p>B-Vitamine sind wichtig für die Nervenfunktion und Blutbildung. Aber auch andere Inhaltsstoffe des Holunders erfüllen wichtige Funktionen im menschlichen Körper: Magnesium und Kalium für den Nerven - und Muskelstoffwechsel. Calcium und Phosphor für die Stabilität der Knochen und Zähne. Vitamin C und die SPS Anthocyane wirken als Radikalfänger und ausserdem entzündungshemmend und gefässschützend.</p>
	<p>HIMBEERE</p> <p>Himbeeren enthalten neben Anthocyanen auch die SPS Resveratrol und Ellagsäuren, die zu den Polyphenolen gehören. Resveratrol und Anthocyane haben eine antioxidative Wirkung. Im menschlichen Körper binden sie freie Radikale. Neben den Vitaminen B2 und K kommen zudem nennenswerte Mengen an Magnesium, Calcium, Kalium, Selen und Eisen vor, die in Synergie vielfältige Wirkungen entfalten.</p>
	<p>MOOSBEERE</p> <p>Moosbeeren, auch „cranberry“ genannt, sind für ihren hohen Vitamin-C-Gehalt bekannt. Neben den enthaltenen Antioxidantien Vitamin C und Selen verfügen Moosbeeren auch über Proanthocyanidine - SPS, die eine antioxidative Schutzwirkung vor den Auswirkungen freier Radikale haben. Außerdem nennenswert ist der Gehalt an den Mineralstoffen Magnesium und Kalium, dem Vitamin K und dem Spurenelement Eisen.</p>
	<p>GRANATAPFEL</p> <p>Mit dem Granatapfel hat die Natur ein kleines Kunstwerk geschaffen, in dem viel Gutes steckt. So enthalten seine roten Kerne größere Mengen von Flavonoiden wie Anthocyane und Quercetin sowie Phenolsäuren wie die Ellagsäure. Die Power-Frucht ist reich an Kalium und enthält unter anderem Vitamin C, Calcium und Eisen. Über 250 wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass der Granatapfel eine positive Wirkung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Arthritis hat. Zudem verfügt der Granatapfel über Polyphenole, welche möglicherweise für diese positiven gesundheitlichen Effekte verantwortlich sind.</p>
	<p>SCHWARZE JOHANNISBEERE</p> <p>Die in schwarzen Johannisbeeren enthaltenen SPS Anthocyane, Catechine und Monoterpene sind Inhaltsstoffe, die krebshemmend, entzündungshemmend und gefässschützend wirken können. Monoterpene können ausserdem den Cholesterinspiegel senken. Neben Calcium, Kalium, Selen, Eisen sowie den Vitaminen C, E und K kommt auch Vitamin B2 vor, das für den Aufbau der Blutkörperchen sowie für gesunde Schleimhäute wichtig ist.</p>

	<p>ARTISCHOCKE</p> <p>Ihr wird eine cholesterinsenkende Wirkung zugeschrieben. Und damit kommt der Artischocke eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Arteriosklerose zu. In ihren Blättern findet sich der Bitterstoff Cynarin. Dieser regt den Stoffwechsel von Leber und Galle an. So wirkt die Artischocke appetitanregend und verdauungsfördernd. Ihre medizinische und diätetische Wirkung wird auf ihren Gehalt an speziellen Flavonoiden und Chinasäurederivaten zurückgeführt.</p>
	<p>INGWER</p> <p>Die Knolle gehört zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt. Und das weiß man in Indien, Südost-Asien, Westafrika und der Karibik seit mehr als 3 000 Jahren zu schätzen. Und so werden Zubereitungen aus der Ingwerwurzel insbesondere in der traditionellen asiatischen Medizin zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen oder Erkältungen verordnet. Dabei sind ein ätherisches Öl sowie Gingerol – das dem Ingwer die Schärfe verleiht – die wesentlichen Bestandteile der Wunderwurzel. Außerdem enthält sie die verdauungsfördernden, appetitanregenden Stoffe Borneol, Cineol, die Scharfstoffe Shoagol und Zingeron sowie Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor. Ingwer wirkt antibakteriell und durchblutungsfördernd.</p>
	<p>KAKAO</p> <p>Kakao gibt nicht nur Schokolade ihren heiß begehrten Geschmack. Wer hätte gedacht, dass die braunen Bohnen Stoffe enthalten, die sogenannten Flavonoide, denen antioxidative Eigenschaften zugesprochen werden. Was das heißt? Antioxidantien schützen die Zellen vor freien Radikalen. Und die spielen eine Schlüsselrolle beim Alterungsprozess und der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus mildert diese Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe Stress und beugt Entzündungen vor. Magnesium, Eisen, Calcium, die Vitamine E, B1 und Niacin ergänzen das Spektrum nützlicher Substanzen.</p>