

**Der Schwäbische
Hausärzte-Verein
Augsburg informiert:**

Fit mit Obst und Gemüse

Der Schlüssel zur Gesundheit von
Dr. Frank Türpe

eute leiden oder sterben viele Menschen an vermeidbaren Krankheiten.

Eine der Ursachen dafür ist der sogenannte oxidative Stress. Er entsteht durch freie Radikale, die anfallen, wenn wir z.B. Umweltverschmutzung ausgesetzt sind, durch Rauchen, UV-Strahlung, aber auch durch Sport und wenn Nahrung zu Energie „verbrannt“ wird. Man kann sagen, dass oxidativer Stress die allmähliche Zerstörung unseres Körpers anrichtet, und zwar durch sog.

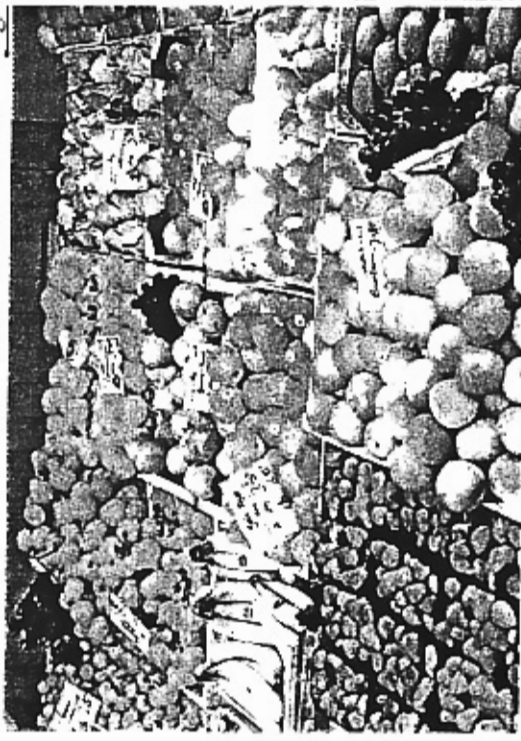
durch Freie Radikale ist. Schäden können überall entstehen, z.B. in den Blutgefäßen (Folge: Herzinfarkt, Schlaganfall), in den Zeiten (verschiedene Erkrankungen bis hin zu Krebs), Haut (Falten, Hautkrebs), Gelenke (Arthritis, Rheuma), Gehirn (Demenz, Depressionen) usw.

Diese Schäden sind jedoch weitgehend vermeidend, wenn wir die Freien Radikale eliminieren bevor sie Schaden anrichten, und zwar durch sog.



Dr. Frank Türpe

Anti-Oxidantien und Radikalfänger, die in Obst und Gemüse enthalten sind (z.B. Vitamin A, C, Selen etc.). Die Wissenschaft hat heute bereits 7500 verschiedene Anti-Oxidantien in Form von Pflanzeninhaltsstoffen identifiziert. Also weit mehr als die bekannten Vitamine.



Über 4500 medizinische Studien (gesammelt seit 1958) belegen, dass das Risiko, an Krebs und/oder Herzleiden zu erkranken, sich um 50 Prozent verringert, wenn man täglich je fünf Portionen Obst und Gemüse (überwiegend roh) verzehrt. Die Empfehlung der „World Cancer Research Fund“ (Weltkrebsgesellschaft) geht sogar so weit, dass 50 Prozent der täglichen Ernährung aus Obst und Gemüse bestehen soll, und zwar biologisch, natürlich gereift, frisch, unbearbeitet, ohne Pestizidbelastung, um die Schäden auszugleichen, die durch Um-

weltverschmutzung, Rauchen, Verzehr von Fast Food, Fertiggerichten, zu viel Fleisch etc. entstehen. Ernährungsexperten und Gesundheitsorganisationen, insbesondere die „World Cancer Research Fund“, empfehlen folgende Obst- und Gemüsesorten - täglich!

– zu essen: Äpfel, Orangen, Ananas, Pfirsich, Preiselbeeren, Papaya, Datteln, Pflaumen, Karotten, Petersilie, Rote Beete, Brokkoli, Grünkohl, Weißkohl, Spinat. Diese enthalten den Tagesbedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und Radikalfänger.

Die Realität zeigt allerdings, dass rund 99 Prozent der Europäer diesen Empfehlungen nicht folgen, weil es kaum praktikabel, un bequem und auch teuer ist.