Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-01-1

Petersilie – ein fantastisches Heil- & Gewürzkraut!
Cardamom – Königin der Gewürze! Warum dieses Gewürz gerade im Winter so wichtig ist!

Petersilie ist reich an Chlorophyll, das u.a. die Leber und Nieren bei ihrer Entgiftung unterstützt. Es enthält an Mikronährstoffen die Vitamine A, B1 bis B6, Beta-Carotine, Folsäure (= Vitamin B9), C und K sowie eine Vielzahl an Mineralstoffen & Spurenelementen wie Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Mangan, Kalium und Schwefel. Das Gewürzkraut hilft nicht nur bei Völlegefühl und Sodbrennen, sondern ist ebenfalls herzstärkend, sehr belebend und reduziert zudem Entzündungen. Aufgrund seiner Vielzahl an phytochemischen Verbindungen ist es auch in der Liste der krebshemmenden Lebensmittel mit aufgeführt.

Tipp: 3 Tassen täglich grünes Gemüse roh (entspricht 1 Tasse gekochtem Gemüse) pro Tag essen und Du sorgst für ein gesünderes Gehirn, gesündere Leber, elastischere Haut u.v.m.! Welches Gemüse zusätzlich zu Petersilie (= 1/4 Tasse frisch/Tag)? Zum Beispiel Mangold, Ruccola, Pak Choi, Spinat, Paprika und Grünkohl. Falls Petersilie nicht frisch vorhanden ist, kannst Du es auch in Form von schonend getrocknetem Petersilienblattpulver, z.B. 1 EL, für einen täglichen grünen Smoothie verwenden.

Cardamom Pflanze wird bis zu 5 m hoch und das Gewürz wird aus den Samen gewonnen. Die Pflanze stammt botanisch gesehen aus der Familie der Ingwergewächse und hat ihren Ursprung vermutlich in Indien. Das Gewürz soll nach Safran das zweitteuerste Gewürz der Welt sein. Es wird oft in indischen Gerichten verwendet. Der Geschmack dieses Gewürzes ist unvergleichlich. Am ehesten trifft vielleicht die Aussage zu, dass es sowohl scharf als auch süßlich schmeckt und daher gut zu süßen und herzhaften Gerichten passt. Cardamom ist ebenfalls verdauungs- und appetitfördernd. Es kann gerade in der Winterzeit bei Erkältungskrankheiten, besonders bei Halsschmerzen, Heiserkeit und Bronchitis helfen (z.B. in Form von Tee).

Weiterhin gute Gesundheit & viel Erfolg für das Jahr 2019 wünscht

Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-01-2

Mikronährstoffe – was sie können!
Glutenfreies Brot – Rezept für Euch „einfach & schnell"!

Mikronährstoffe können vom Körper nicht gebildet werden. Leider kann der menschliche Körper die dringend benötigten Vitamine (zumindest die meisten davon) und Mineralstoffe nicht selbst herstellen. Wenn sie ihm nicht von außen zugeführt werden, dann hat er nicht die Möglichkeit, diesen Mangel auszugleichen. Eine gute & permanente Vitaminversorgung fördert daher die Aufnahme von Mineralstoffen und Spurenelementen. Mikronährstoffe sind ebenfalls wichtig für die Gehirngesundheit/-zellen. Vitamine, Mineralien und Spurenelemente erledigen in unserem Körper rund um die Uhr unzählige lebenswichtige Aufgaben. Eine ganz besonders wichtige Aufgabe ist die Reparatur und Instandhaltung der DNA, die Basis einer gesunden Zellneubildung ist. Fehlen die wichtigen Nährstoffe, die für die Reparatur der DNA zuständig sind, kann es sein, dass statt gesunder Körperzellen plötzlich Krebszellen gebildet werden.

Porridge-Brot

Rezept: glutenfrei, laktosefrei, hefefrei & vegan

- 350g Porridgeflocken (z.B. von Bauck)
- 150g Reismehl
- 500ml lauwarmes Wasser
- 1 Päckchen Quinoa - Sauerteig Extrakt
- 2 TL Salz
- 1,5 TL Xanthan
- 2 TL gemahlene Flohsamenschalen
- Etwas Kokos-Öl zum Bepinseln
- Porridgeflocken zum Bestreuen

Alle trockenen Zutaten für das Brot in eine Schüssel geben und verrühren. Das Wasser zum Flockengemisch geben und alles zu einem glatten Teig rühren. Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden, den Teig hineingeben und glattstreichen. Die Teigoberfläche mit Öl bepinseln und mit Porridgeflocken bestreuen. Bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 55 Minuten backen. Sofort aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Fertig!

Weiterhin gute Gesundheit wünscht
Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-02-1

Mikronährstoffe – ihre Aufgaben!
Topinambur – Mehr als nur eine „Knolle"!

Mikronährstoffe sind eines von zwei Kategorien (= molekulare Zusammensetzung), woraus unsere Nahrung besteht. Die zweite Kategorie sind die Makronährstoffe, wozu Kohlenhydrate, Fette & Eiweiße (Proteine) zählen. Die Aufgaben von Mikronährstoffen sind sehr vielfältig. Diese Stoffe sind z.B. wichtig für unsere Gehirnzellen sowie für den reibungslosen Ablauf unseres Nervensystems. Hier tragen sie ebenfalls zur Stabilisierung unserer Nerven bei. Sie schützen zudem unseren Körper in Form von Antioxidanzien vor Eindringlingen wie Bakterien, Viren, Parasiten, Pilzen und Umweltgiften. Ohne einen ausreichenden Vorrat an Antioxidanzien, die die natürlichen Feinde von freien Radikalen sind, sind Entzündungen und vorzeitige Alterung die Folge. Mikronährstoffe werden ebenfalls als Bausteine benutzt (z. B. Eisen bei der Blutbildung, Calcium für die Knochenbildung) und sind an den meisten Körperfunktionen und Stoffwechselprozessen beteiligt. Allein Vitamin C ist an tausenden von Stoffwechselprozessen sowie der Bildung von stabilem Bindegewebe und bestimmter Botenstoffe beteiligt. Es schützt vor Zellschäden, unterstützt die Funktion des Immunsystems, fördert die Aufnahme von Eisen im Darm u.v.m.

Mikronährstoffe sind daher unerlässlich für unsere Energieproduktion. Sie sorgen für körperliche und geistige Fitness.

Topinambur ist eine essbare Wurzelknolle. Diese Pflanze zählt botanisch zur Familie der Korbblütler (zur selben Gattung wie die Sonnenblume). Der Name Topinambur leitet sich von einem indianischen Volk, den Tupinamba ab und wurde im 17. Jahrhundert von Amerika nach Europa gebracht. Die Pflanze hat einen hohen Inulingehalt und dadurch steigt der Blutzuckerspiegel langsam an, im Gegensatz zum Verzehr von Kartoffeln. Topinambur ist somit eine „süßliche" Alternative zur Kartoffel. Sie unterstützt zudem den Dickdarm in seiner Funktion (Darm = unser größtes Immunorgan) und das darin enthaltene Inulin dient der Gesundheit unserer Darmflora. Das Inulin hat demnach einen positiven Einfluss auf unser Immunsystem. Die Knolle beinhaltet Poly- und Oligosaccharide (= Stoffgruppe Kohlenhydrate). Nährstoffe, die für die Bakterienflora des Dickdarms & Dünndarms zuständig sind. Sie besitzt ebenfalls eine optimale Anzahl an Mineralien wie Calcium, Magnesium, Phosphat und Natrium.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht

Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-02-2

Mikronährstoffe - welche sind das genau? Ein Überblick!
Entschlackung – auch im Winter! Grüner Tee trifft auf Bitter: „Winter Green Power" Smoothie-Rezept für Euch!

Mikronährstoffe sind Vitamine (Vitamine A, B, C, D, E & K), Mineralstoffe (wie Kalzium oder Magnesium), Spurenelemente (z. B. Eisen, Zink, Selen und Mangan), sekundäre Pflanzenstoffe (Carotinoide, Flavonoide), essenzielle Fettsäuren (Omega 3 & 6 → 1:1 bis höchstens 1:4, Fischöle o. pflanzlich: z.B. Leinöl) und Aminosäuren – Stoffe, die für den Körper lebenswichtig sind und unter anderem vor freien Radikalen schützen. Mikronährstoffe sind im Gegensatz zu den Makronährstoffen Stoffe, die unser Stoffwechsel in der Nahrung aufnehmen muss, ohne dass sie selbst Energie liefern. Sie dienen zum Beispiel zum Aufbau von Makromolekülen oder als Kofaktor für essenzielle Enzymreaktionen. Andere Mikronährstoffe haben antioxidative Wirkung. Obwohl Mikronährstoffe nur in sehr kleinen Mengen benötigt werden, gehören sie zu den wesentlichen Nahrungsbestandteilen. Ohne sie könnten zahlreiche Körperfunktionen wie Wachstum oder Energieproduktion nicht stattfinden.

„Winter Green Power" Ein grüner Smoothie, der mit wärmenden Gewürzen wie Zimt, Kardamom, Ingwer, Kurkuma & Pfeffer zubereitet wird, ist auch im Winter sehr gut verträglich und noch dazu sehr gesund. Wenn Du Deine Leber (das Entgiftungsorgan Nr. 1) sowohl mit Grünem als auch Bitterem versorgst, kann sich das sehr positiv auf Dein Verdauungssystem auswirken, da es Deine Verdauungssäfte aktiviert und Heißhunger auf Süßes stillt. Hinweis: Wenn Du schnell frierst, bitte ausprobieren, ob grüne Smoothies im Winter für Dich etwas sind.
Rezept: Zutaten für 4 Portionen

- 1 Bund Grünkohl (entsaften)
- 1 Tasse Blätter vom Römischen Salat (entsaften)
- 4 Chicorée-Blätter (entsaften)
- 2 Blätter Pak Choi (entsaften)
- 1 Gurke in Bioqualität – ungeschält (entsaften)
- 2 Tassen ungesüßter Grüntee
- 2 Tassen tiefgefrorene Himbeeren
- 2 Tassen tiefgefrorene Kirschen oder Erdbeeren

Den Saft von den o.g. Zutaten zusammen mit dem Grüntee, den Früchten (evtl. vor dem Mixen auftauen) und den Gewürzen (je 1/2 TL) sowie je 1 EL Kokos- & Leinöl im Mixer gut pürieren. Je nach Konsistenz mit Wasser verdünnen.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht
Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-03-1

Mikronährstoffe – welche das sind! Angefangen mit den Vitaminen → Vitamin A!
März – Zeit für Bärlauch! Was alles in ihm steckt!

Mikronährstoffe – viele davon sind in Obst und Gemüse enthalten. Und das auch nur im frisch geernteten Zustand. Durch Transport, Lagerung, Konservierung und Kochen gehen viele dieser wertvollen Mikronährstoffe verloren. Ein Kopfsalat kann z. B. innerhalb von drei Tagen bis zu 60 Prozent an Vitamin C verlieren, Spinat bis zu 95 Prozent. Eine Alternative dazu bildet das sogenannte „Schockfrosten", welches bislang als schonende Konservierungsmethode von Lebensmitteln praktiziert wird. D.h., je schneller ein Lebensmittel eingefroren wird, umso besser ist seine Qualität. Viele Nährstoffe bleiben erhalten und auch die Zellschädigung ist dadurch geringer.

Vitamin A: Dieses Vitamin ist beteiligt an der Synthese der Sehpigmente in der Netzhaut. Es verbessert die Gesundheit der Netzhaut und des Sehnervs und unterstützt die Funktion der Immunzellen! Hinweis: Bei MS ist das Immunsystem überaktiv, jedoch wird diese schädliche Aktivität durch Vitamin A nicht erhöht. Vitamin A hilft dem Körper, die Immunfunktion wieder neu auf ein normales, gesundes Maß einzustellen. Wo ist es enthalten? Es ist hauptsächlich in tierischen Produkten enthalten. Jedoch kann der menschliche Körper aus den Vorstufen des Vitamins – die auch in Obst und Gemüse vorkommen (z.B. in Himbeeren, Petersilie, Hanfsamen) – selbst Vitamin A bilden. Hierzu ein weiteres Beispiel – die Melone: Diese enthält u.a. viele Carotine, die von unserem Stoffwechsel zum wichtigen Vitamin A umgebaut werden.

Bärlauch (*Allium ursinum*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Allium (Lauch) und somit verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Sie gehört zur Familie der Amaryllis-Gewächse und ist in Europa und Teilen Asiens, vor allem in Wäldern, zu finden. Dieses Wildgemüse wird von etwa Anfang März bis Mai gesammelt. Es wird z.B. auch Bärenlauch, Knoblauchspinat, wilder Knoblauch, Waldknoblauch genannt und soll zu den ältesten Nutz- und Heilpflanzen in Europa zählen. Bereits im Mesolithikum (Mittelsteinzeit, 9600 bis 4500 v. Chr.) wurde der Bärlauch verzehrt. Er ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen und liefert 3 mal mehr Vitamin C als eine Orange (100 g Bärlauch = 150 mg Vitamin C). Bärlauch besitzt ebenfalls viele sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders bekannt sind im Bärlauch (und vielen anderen Zwiebelgewächsen) verschiedene Schwefelverbindungen, wie z. B. das Alliin, eine schwefelhaltige Aminosäure.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht
Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-03-2

Mikronährstoffe: B-Vitamine → Vitamin B1!
März ist Schalotten-Zeit! Mehr als eine Zwiebel!

B-Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit und sorgen für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems. Sie werden von jeder Zelle unseres Körpers in ausreichender Menge benötigt. Die Wirkungen aller B-Vitamine überschneiden sich, ergänzen sich und sind miteinander verflochten. Dennoch hat jedes B-Vitamin seine eigenen Aufgaben im Körper zu bewältigen.

Vitamin B1 - Thiamin: Dieses Vitamin erleichtert die Nutzung von Glukose sowie die Myelinbildung (Myelin = isolierende Schutz-/Fettschicht, die die Nerven im Zentralnervensystem umgibt). Es wird u.a. als Gedächtnisvitamin bezeichnet. Warum? Es hilft, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten zu verbessern. Es unterstützt ferner die Energieproduktion, den Kohlenhydrat-Stoffwechsel und die gesunde Funktion von Muskeln und Nerven. Weiter ist interessant, dass bei ausreichender Vitamin B1-Versorgung Depressionen und allgemeine Reizbarkeit, die bei einem Mangel entstehen, reduziert werden. Vitamin B1 ist vor allem in den Lebensmitteln wie Samen, Wal-/Nüsse, Haferflocken, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen z.B.) Chicorée-Blättern, Kartoffeln, Spargel, Spinat, Schweinefleisch oder Fisch (Scholle, Thunfisch) enthalten.

Schalotte (*Allium ascalonicum*) ist ebenfalls wie der Bärlauch eine Pflanzenart aus der Gattung Allium (Lauch). Sie gehört zur Familie der Amaryllis-Gewächse und ist eine ausdauernde, mit einer Frostverträglichkeit bis – 8 °C einigermaßen winterharte Pflanze (lt. Wikipedia). Die Schalotte gilt als die feinste Zwiebel (auch Edelzwiebel genannt), da sie milder und gleichzeitig aromatischer ist als die Küchenzwiebel.

Sie ist reich an Vitaminen & Nährstoffen und besitzt - wie viele andere Zwiebelgewächse - verschiedene Schwefelverbindungen/schwefelhaltige ätherische Öle, wie z. B. das Alliin (= eine schwefelhaltige Aminosäure). Dieses hat besonders für den Darm einen nützlichen Effekt. Zudem sind in der Schalotte verschiedene B-Vitamine (z.B. Vitamin B1, B2, B6) sowie Provitamin A, Vitamin C und E enthalten. Daher gehört sie zu den besonders gesunden Gemüsesorten.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht

Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-04-1

Mikronährstoffe: B-Vitamine → Vitamin B9!
April ist Spargel-Zeit! Inhaltsstoffe & wie wichtig er für unsere Gesundheit ist!

B-Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit und sorgen für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems (s.a. Ausgabe 2019-03-2).

Vitamin B9 - Folsäure: Die natürliche Folsäure in Lebensmitteln wird ebenfalls Folat genannt und kann durch industrielle Verarbeitung oder Kochen stark reduziert werden. Sie wird hauptsächlich im Zellinneren, genauer gesagt von den Mitochondrien (den sogen. „Kraftwerken" unserer Zellen), benötigt. Folsäure ist an der Bildung unserer Erbsubstanz (DNA) und damit an der Zellteilung und allen Wachstums- und Heilungsprozessen beteiligt und erleichtert zudem die Myelinbildung (Myelin – s. Erläuterung Ausgabe 2019-03-2). Was bedeutet ein massiver Folsäuremangel? Dieser kann zu Haarausfällen, Hautproblemen, depressiven Verstimmungen, etc. führen. Um diesem entgegenzuwirken, hier eine Auswahl der besten Folsäurequellen: Dunkelgrünes Blattgemüse & Kräuter (Spinat, Blattsalate, Mangold, Petersilie); grünes Kohlgemüse (Rosenkohl, Wirsing, Brokkoli); Früchte wie Orangen, Erdbeeren, Sauerkirschen, Mangos und Trauben; Nüsse & Hülsenfrüchte (auch Erdnüsse). Hinweis: Trockenfrüchte sind folsäurearm, da im Trockenprozess Folsäure abgebaut wird.

Spargel (*Asparagus*) kommt aus der Familie der Spargelgewächse *(Asparagaceae)* und ist lt. Wikipedia in Eurasien und Afrika weit verbreitet. Das Zentrum der Artenvielfalt liegt an der Südspitze Afrikas im Florenreich der Capensis. In China kommen etwa 31 Arten, davon 15 nur dort vor, etwa 15 Arten davon kommen in Europa vor. Es wird bei uns zum Verzehr aus dieser Pflanzengattung der Gemüsespargel (*Asparagus officinalis*) genommen. In diesem Artikel gehen wir auf den „weißen" Spargel ein. Dieser enthält, wie grünes Gemüse, viel Vitamin B9 und wird aufgrund seiner reinigenden/ entgiftenden Eigenschaften sowie niedrigen glykämischen Last (d.h. geringe Wirkung auf den Blutzuckerspiegel) gerne von Diabetikern, Entschlackungskurenden und Abnehmwilligen gegessen. Wenn man Brokkoli zusammen mit Spargel isst, sollen dadurch sogar die krebsabwehrenden Kräfte vom Brokkoli und die nierenreinigenden Eigenschaften vom Spargel erhöht werden.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht

Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-04-2

Mikronährstoffe: B-Vitamine → Vitamin B2!
Brennessel-Zeit! Eines unserer „heimischen" Heilkräuter & wofür es gut ist!

B-Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit und sorgen für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems (s.a. Ausgabe 2019-03-2).

Vitamin B2 - Riboflavin: Auch Lactoflavin genannt. Frühere Bezeichnung Vitamin G, ist ein Vitamin aus dem B-Komplex. Es wird umgangssprachlich auch Wachstumsvitamin genannt (Quelle: Wikipedia). Es unterstützt die Energieproduktion in den Mitochondrien (= Kraftwerke unserer Zellen). In welchen Lebensmitteln ist es überwiegend enthalten? Leber, grünes Gemüse.

Um eine optimale Versorgung des Körper mit (Mikro-) Nährstoffen, die reich an phytochemischen Verbindungen (= sekundären Pflanzenstoffen) sind, zu gewährleisten ist es notwendig, jeden Tag eine Menge an **grünem Gemüse** zu essen. Zudem bestimmt, nicht wie bisher angenommen, der Fettanteil die Qualität Deiner Ernährung, sondern die Menge des kräftig gefärbten Gemüses, das Du isst. Durch das Essen gerade von reichlich grünem Gemüse deckst Du Deinen täglichen Mikronährstoff- und Ballaststoffbedarf mit sehr wenig Kalorien.

Brennessel (*Urtica dioica*) ist eines von vielen Heilkräutern und eine Pflanzengattung in der Familie der Brennnesselgewächse *(Urticaceae)*. Es kommt fast weltweit vor. In Deutschland nahezu überall anzutreffen sind die große Brennnessel und die kleine Brennnessel, nur selten auch die Röhricht-Brennnessel sowie die Pillen-Brennnessel (Quelle: Wikipedia). Die Brennnessel ist überall dort anzutreffen, wo nährstoffreiche bzw. stickstoffreiche Böden mit ausreichender Feuchtigkeit vorhanden sind. Die Pflanze gilt daher als Stickstoffanzeiger. Die Blätter sind sehr calcium-, eisen- und eiweißreich und können als Gemüse oder pulverisiert u.a. in Smoothies verwendet werden. Hier ist sie geschmacklich dem Spinat sehr ähnlich. Dieses Heilkraut wird u.a. bei Harnbeschwerden, Reizblase, Rheuma, Hautjucken, Gicht eingesetzt. Hinweis zur Zubereitung: Die schmerzenden Brennhaare werden durch Kochen, Dünsten oder Trocknen unschädlich gemacht. Auch das Pürieren in einem Mixer zerstört die Haare des Krauts, so dass die Blätter problemlos zu Smoothies oder Säfte verarbeitet werden können.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht

Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-05-1

Mikronährstoffe: B-Vitamine → Vitamin B3!
Kohlrabi! Seine wertvollen Inhaltsstoffe & wofür sie gut sind!

B-Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit und sorgen für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems.

Vitamin B3 – Nicotinsäure: Auch Niacin genannt. Es ist ein Vitamin aus dem B-Komplex und sehr wichtig für viele Stoffwechselvorgänge im Körper. Das Vitamin ist maßgeblich an dem Proteinstoffwechsel sowie Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt. Ebenso ist für die Regenerationsfähigkeit eine ausreichend große Menge an Vitamin B3-Vorräten erforderlich. Bei der muskulären und der nervlichen Regeneration spielt das Vitamin eine ebenso bedeutende Rolle wie bei Reparaturen an der menschlichen DNA oder der Regeneration von Hautzellen. Auch ist für das Gehirn eine ausreichende Niacin-Versorgung lebensnotwendig, da mithilfe des Niacins im Gehirn wichtige Botenstoffe gebildet werden. Ohne diese könnten keine Informationen von einer Nervenzelle zu einer anderen weitergeleitet werden. Ferner unterstützt es die Energieproduktion in den Mitochondrien (= Kraftwerke unserer Zellen). In welchen Lebensmitteln ist es überwiegend enthalten? Leber, Hühnchen, Fisch und in Pilzen sowie z.B. Mango, Hülsenfrüchte, Erdnüsse, Pinen- und Kürbiskerne.

Kohlrabi (*Brassica oleracea var. gongylodes*) zählt zu den Kreuzblütengewächsen (Brassicaceae), die sich durch ihre besonderen Inhaltsstoffe auszeichnen. Sie enthalten vor allem große Mengen an krebsbekämpfenden Substanzen, die unter dem Sammelbegriff *Senföle* bekannt sind. Sie sind u.a. auch für den scharfen Geschmack von Rettich und Co. verantwortlich. Sulforaphan ist wohl der bekannteste Inhaltsstoff der Kreuzblütler - vor allem im Kampf gegen den Krebs. Es ist ein basisches & kalorienarmes Gemüse und reich an Ballaststoffen, Vitamin C, Niacin & Folsäure.
Zubereitung: Der Kohl eignet sich gut als Salat, wobei er nicht geschält werden muss (hier eher auf Bio-Qualität achten). Es sei denn, die Haut ist sehr fest und faserig. Zusammen mit Apfel, Pastinaken, Ingwer, Petersilie, Zitronensaft & etwas Kokos-Sahne schmeckt er hervorragend.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht

Euer FeelGood-Team

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-05-2

Mikronährstoffe: B-Vitamine → Vitamin B5!
Borretsch! Seine wertvollen Inhaltsstoffe & bei welchen Beschwerden er sehr hilfreich ist!

B-Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit und sorgen für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems.

Vitamin B5 – Pantothensäure: Es ist ein Vitamin aus dem B-Komplex und wird für den Aufbau von Coenzym A benötigt. Ebenfalls ist es beteiligt am Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und an der Synthese von Cholesterin, das für die Bildung der Steroidhormone benötigt wird. Es ist sehr heilsam für die Haut und daher oft auch in Wund- & Heilsalben enthalten. Innerlich kann es ebenfalls angewendet werden. Hier wird es bei entzündeten Schleimhäuten des Verdauungssystems, bei Magen-Darm-Geschwüren oder entzündlichen Problemen im Mundbereich eingesetzt.

Borretsch *(Borago officinalis)* auch als „Gurkenkraut" bekannt, da es nach frischen grünen Gurken schmeckt, gehört zur Familie der Raublattgewächse. In der Heilkunde werden die Samen der Pflanze bzw. das aus ihr gewonnene Borretschöl vor allem bei Hautbeschwerden verwendet. Früher war es ein bekanntes Heilkraut. Nahezu alle Pflanzenteile wurden sowohl in der Behandlung innerer wie äußerer Beschwerden und Krankheiten verwendet. Die Blätter selbst dienten pur oder gekocht zur Leberreinigung. Die **Borretschblüten** enthalten Bornesit, Allantoin, Schleimstoffe und Kaliumsalze (bis zu 17 %), die u.a. bei Fieber, Verschleimung der Atemwege, Durchfall sowie ferner bei Entzündungen, Rheumatismus, klimaterischen Beschwerden und zur Blutreinigung angewendet werden. Borretsch blüht von Mai bis September und kann in der Zeit von Mai bis Oktober geerntet werden. Wo ist es zu finden? An sonnigen, windgeschützten und feuchten Orten mit nährstoffreichen Böden.

Weitere Verwendung: Borretsch wird seit langer Zeit auch als Küchenkraut verwendet. Fein zerhackte Borretschblätter können in frisch zubereiteten Kräuterquarks, Salaten oder in Verbindung mit Tomaten richtig lecker sein. Hinweis: Es sollten immer **nur frische Blätter** verwendet werden, da die Pflanze ihr Aroma beim Trocknen ziemlich schnell verliert.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht

Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-06-1

Mikronährstoffe: B-Vitamine → Vitamin B6!
Eisbergsalat - Der ideale Sommersalat & seine Geschichte!

B-Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit und sorgen für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems.

Vitamin B6 – Pyridoxin ist ein wasserlösliches Vitamin, das dem Körper von außen zugeführt werden muss. Es ist für die Eiweißsynthese im Körper zuständig. Ohne Vitamin B6 wird Eiweiß im Organismus zu schädlichem Müll! Es stellt ebenfalls ein wichtiges Coenzym für den Stoffwechsel der Aminosäuren dar. Coenzyme sorgen als Bestandteil von Enzymen gemeinsam mit diesen dafür, dass biochemische Reaktionen schneller ablaufen. Ebenso wie am Aminosäurestoffwechsel ist Vitamin B6 auch am Stoffwechsel des zentralen Nervensystems beteiligt. Es unterstützt die Neurotransmitter (Botenstoffe, die an chemischen Synapsen die Erregung von einer Nervenzelle auf andere Zellen übertragen) und ist viel in den Lebensmitteln wie Fisch und grünem Gemüse enthalten.

Eisbergsalat *(Lactuca sativa var. capitata)* auch als „Eissalat" bekannt, gehört zur Gruppe der Kopfsalate sowie zur Familie der Korbblütler (Asteraceae). Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde er in Amerika kultiviert und von dort aus – aufgrund begrenzter Kühlmöglichkeiten – mit großen Eisblöcken und Eisbergen transportiert und verschifft. Daher sein Name "iceberg salad". So überstand der Eisbergsalat, aufgrund seiner guten Haltbarkeit, selbst lange Transportwege ohne an Knackigkeit und Geschmack zu verlieren. Er ist ein idealer Sommersalat, der ebenfalls wärmere Temperaturen besser verträgt als andere Kopfsalate. Besonders diese Eigenschaft unterscheidet den Eisbergsalat von anderen Blattsalaten, die sowohl auf Wärme als auch auf Kälte empfindlich reagieren. Seine Erntezeit endet im Oktober. Was den Nährwert anbetrifft, hat der Eisbergsalat einen geringen Kalorien- und Fettgehalt und mit seinem immerhin 15 mg Vitamin C-Gehalt sogar etwas mehr zu bieten als der Kopfsalat.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht

Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-06-2

Mikronährstoffe: B-Vitamine → Vitamin B7!
Melonen-Smoothie – Kühlung von innen für die heißen Sommertage! Rezept für Euch!

B-Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit und sorgen für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems.

Vitamin B7 – Biotin oder auch **Vitamin H** genannt. Es ist ein wasserlösliches Vitamin und wird ebenfalls als „Schönheitsvitamin" bezeichnet, da es u.a. für schöne/gesunde Haut, glänzende Haare & Nägel sorgt. Vitamin B7 spielt nicht nur eine wichtige Rolle bei unserer Hautfunktion und dem Haarwachstum/-stärkung, sondern ebenfalls bei Diabetes, Nagelerkrankungen und Muskelschmerzen. Es ist sehr bedeutend für unseren Fettstoffwechsel, der Synthese von Glukose, unserem Zellwachstum und im Zellkern für die epigenetische Regulation der Genfunktion. In welchen Lebensmitteln ist es enthalten? In Blumenkohl, Fleisch, Milchprodukte, Nüsse, Hefe, Champignons und Hülsenfrüchte.

Melone kühlt nicht nur von innen, sondern hat ebenfalls wertvolle Inhaltsstoffe wie z.B. viele Carotine. Diese werden von unserem Stoffwechsel zum wichtigen Vitamin A umgebaut. Vitamin A stimuliert die menschlichen Gene und damit auch die Intelligenz. Carotine kurbeln ebenfalls den Bau der Konnexinmoleküle an. Aus diesen entstehen winzige Kanälchen, durch die die Nährstoffe aus dem Blut in die Gehirn- und Nervenzellen wechseln! Ferner hat sie viel Vitamin B9 (Folsäure), B6, B3, Vitamin C, Mangan und Eisen.

Rezept:
Mixe 1 ½ Tassen Wassermelone (mit Kernen), 1 Orange, ½ Tasse Beeren-Mix oder Erdbeeren (tiefgekühlt ist super :-), ½ Tasse Wasser, einen Spritzer Zitrone und ein wenig Stevia/Xylit (je nach Geschmack). Als Abschluss ein paar Zitronenmelissenblätter „on top" - Guten Appetit!

Weiterhin gute Gesundheit & einen wunderschönen Sommer wünscht

Euer FeelGood-Team

www.feelgoodkoeln.de

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-07-1

Mikronährstoffe: B-Vitamine → Vitamin B8!
Entspannungstechniken – Qi Gong! Kurze Erklärung & wofür diese Technik gut ist!

B-Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit und sorgen für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems.

Vitamin B8 – Inositol ist die Bezeichnung für die Substanz Adenosinmonophosphat (AMP), welche wiederum ebenfalls als Adenylat bekannt ist. Es handelt sich um eine chemische Verbindung, die sich im Stoffwechsel von Lebewesen befindet und dafür verantwortlich ist, dass der Stoffwechsel im Körper eines Lebewesens reguliert wird. B8 Vitamine unterstützen die Zellen des Körpers bei der Umsetzung genetischer Informationen in Proteine, die aus der Desoxyribonukleinsäure oder kurz DNA stammen. Adenosinmonophosphat ist ein Abbauprodukt verschiedener Substanzen und auf der anderen Seite auch der Ausgangsstoff dieser.

Vitamin B8 ist der erste Stoff, bei dem man entdeckte, dass er in der Lage ist, das bittere Empfinden auf der Zunge zu blockieren. Möglich wird das durch die Blockade des G Protein Gustducin, das auch an der bitteren Wahrnehmung beteiligt ist. Auf diese Weise werden Nahrungsmittel sowie Medikamente mit Bitterblockern schmackhafter und genießbarer gemacht. Der Stoff arbeitet als zweiter Bote in Bezug auf die Wirkung von Hormonen, zum Beispiel Adrenalin, Glukagon und weiteren Peptidhormonen. Der Abbau von cAMP zu AMP wird durch Koffein und Theophylin verringert, während Nikotinsäure diesen fördert. Vitamin B8 dient ebenfalls als Vermittler für den hormonellen Stoffwechsel im Körper. Quelle: Vitamine.com

Dieses Vitamin ist zudem zuständig für die Niacin-Verwertung, den Cholesterin-Stoffwechsel und die Nervenfunktionen. Wo ist es z.B. enthalten? (Gehalt/100g) Trockenpflaumen (4,7 mg), Cantaloupe-Melone (3,6 mg), Leberkäse (3,5 mg), Orangen (3,1 mg), Mandeln (2,8 mg), Vollkorn Frühstücksflocken (2,7 mg), Orangensaft und Grapefruits sowie Walnüsse (2,0 mg).

Qi Gong bedeutet Lebensenergie (Qi) und Üben (Gong). Es ist eine chinesische Tradition von Bewegungsübungen & Meditation, verwandt mit Tai-Chi (chin. Schattenboxen) und hat einen festen Platz in der Behandlungsmethode von TCM sowie als begleitende Maßnahme in der Schmerztherapie. Durch das regelmäßige frühmorgendliche Üben (am besten vor dem Frühstück) hilft es, die körpereigene Energie besser fließen zu lassen; stärkt das seelische Gleichgewicht; schult die Konzentrations- & Merkfähigkeit; verbessert die Selbstwahrnehmung, den Gleichgewichtssinn & die Beweglichkeit; stärkt die Abwehrkräfte u.v.m.

Weiterhin gute Gesundheit & einen wunderschöne Zeit wünscht
Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-07-2

Mikronährstoffe: B-Vitamine → Vitamin B9!
Autogenes Training gegen Schmerzen! Kurze Erklärung, mit Tipps für Euch!

B-Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit und sorgen für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems.

Vitamin B9 – Folsäure ist essentiell an verschiedenen Stoffwechselprozessen, vor allem an der Zellteilung und -bildung, beteiligt. Es erleichtert die Myelinbildung und beschleunigt den Heilungsprozess. Wo ist sie enthalten? In Leber, grünem Gemüse, Rote Bete, Spargel, Erdbeeren, Grapefruit, Kirschen, Melonen u.v.m. Besonders möchte ich hier die Rote Bete hervorheben, da sie nicht nur reich an Folsäure und Betain (sekundärer Pflanzenstoff) ist; die Funktion der Leberzellen (Entgiftungsorgan) stimuliert, sondern, regelmäßig getrunken, Herzinfarkten/Schlaganfällen vorbeugt! Der Saft wird auch in der Krebsforschung bei naturheilkundlichen Ärzten, z.B. bei Darmkrebs (Rübentherapie) eingesetzt. Hier unterstützt er den Entgiftungsprozess des Körpers und die innere Reinigung. Hinweis: Am besten frisch zubereiten, da sonst Folsäure & andere Vitalstoffe verloren gehen!

Autogenes Training wurde bereits 1932 vom Nervenarzt I.H.Schultz entwickelt. Er bezeichnete das autogene Training als „Verfahren zur konzentrativen Selbstentspannung". Beim autogenen Training kann mit der eigenen Vorstellungskraft eine Entspannung des ganzen Körpers und damit eine Stabilisierung aller unwillkürlichen Körperfunktionen erreicht werden. Hierbei werden Verspannungen gelöst, der Kopf wird frei und Schmerzen werden gelindert. Nach unseren eigenen Erfahrungen ist dies eine gute Entspannungsmethode, um Kopfschmerzen zu reduzieren oder wenn man sich erschöpft fühlt, damit seinen „Akku" wieder aufzuladen. Hierzu gibt es gute CDs oder YouTube-Videos von minddrops, die wir empfehlen können. Viel Spaß beim Entspannen!

Weiterhin gute Gesundheit & einen wunderschöne Zeit wünscht

Euer FeelGood-Team

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-08-1

Mikronährstoffe: B-Vitamine → Vitamin B10!
Durchatmen & Raum schaffen! Einfache Übung für mehr Energie am Tag – Tipps für Euch!

B-Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit und sorgen für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems.

Vitamin B10 – PABA (Para-Aminobenzoesäure) ist, obwohl sie den B-Vitaminen zugeordnet und Vitamin B10 genannt wird, eine organische Carbonsäure und kein Vitamin. Sie ist eine unerlässliche Komponente im Organismus zur Herstellung von Folsäure (Vitamin B9). PABA wird auch oft als „Schönheitsvitamin" bezeichnet, da sie eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit von Haut und Haar spielt. PABA findet sich unter anderem in den Hautzellen und arbeitet überall dort mit, wo die Pigmentbildung eine Rolle spielt. Sie unterstützt die Pigmentbildung u.a. der Haare und sorgt für kräftige sowie widerstandsfähige Haare. Sie vermindert zudem Falten und schützt die Haut als Antioxidans vor Sonneneinstrahlung. Im Hinblick auf unsere Verdauung kommt sie ebenfalls zum Einsatz, indem sie die Darmwände schützt und als Co-Enzym an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt ist. Hier agiert sie ebenfalls als Co-Enzym bei der Verwertung von Proteinen aus der Nahrung.

Durchatmen & Raum schaffen! Wann immer Ihr das Gefühl habt, Ihr sackt beim Sitzen oder Stehen in Euch zusammen – werdet dann weit im Brustraum! Wie? Dazu faltet die Hände und dreht die Handflächen nach unten. Die gestreckten Arme nach oben führen, die Schultern dabei nach unten sinken lassen. Aus der Taille weit nach oben dehnen und tief in den Brustraum hineinatmen. Dann die Arme wieder nach unten sinken lassen. Viel Spaß beim Entspannen!



Weiterhin gute Gesundheit & einen wunderschöne Zeit wünscht

Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-08-2

Mikronährstoffe: B-Vitamine → Vitamin B11!
Entspannung für die Augen! Einfache Übung gegen müde Augen – Tipps für Euch!

B-Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit und sorgen für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems.

Vitamin B11 – Folsäure (Vitamin B9, selten auch Vitamin B11 oder Vitamin M genannt) ist die künstlich hergestellte Form des natürlichen Vitamins Folat. Häufig werden beide Begriffe synonym verwendet. Weitere Bezeichnungen sind Vitamin B9, selten auch Vitamin B11 oder Vitamin M. Die wasserlösliche, hitze- und lichtempfindliche Substanz wird den Vitaminen des B-Komplexes zugeordnet. Sie kann nicht vom Körper gebildet werden (weitere Infos s.a. unsere Ausgabe 2019-07-2). Folsäure spielt eine zentrale Rolle bei der Blutbildung und dem Zellwachstum. Sie hat eine große Bedeutung für die Synthese und Reparatur der DNS und ist damit unverzichtbar für alle Prozesse der Zellteilung und Zellerneuerung. Während einer Schwangerschaft ist Folsäure für die Entwicklung von Blutkörperchen und Nervensystem des Fötus sehr wichtig. Wo ist Folsäure enthalten? Sie kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor (s.a. unsere Ausgabe 2019-07-2). Natürliche Folsäurelieferanten sind Hefen, Hülsenfrüchte (Linsen), Weizenkeime und -kleie. Weitere Folsäurequellen sind Leber, Sonnenblumenkerne, grünes Blattgemüse (Spinat, Kohl), Eier, Nüsse, Brokkoli und anderes Rohgemüse. Im Handel findet man mit Folsäure angereicherte Nahrungsmittel, wie Fruchtsäfte und Kochsalz.

Augen massieren & entspannen! Auf einen Stuhl setzen, Augen schließen und ruhig ein- und ausatmen. Die Mittelfinger seitlich an die Nasenwurzel legen und mit leichtem Druck fünfmal dort kreisen. Auf dem Rand des Knochens an der Augenhöhle rund ums Auge herum weiterwandern. Immer wieder fünfmal kreisen.

Weiterhin gute Gesundheit & einen wunderschöne Sommerzeit wünscht

Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-09-1

Mikronährstoffe: B-Vitamine → Vitamin B12!
Rücken- & Ischiasschmerzen! Einfache Übung v. Rüdiger Dahlke: Die Ohrmassage – Tipp für Euch!

B-Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit und sorgen für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems.

Vitamin B12 (auch Cobalamin genannt) spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung von roten Blutkörperchen, ist wichtig für die Nervenfunktion, erleichtert die Myelinbildung, beschleunigt den Heilungsprozess und beeinflusst wichtige Stoffwechselvorgänge im menschlichen Körper. Dieses wasserlösliche Vitamin ist essentiell für einen gesunden Körper und kommt vor allem in tierischen Lebensmitteln (wie z.B. Leber/Innereien, Eier, Milch – der höchste Anteil ist in Kalbs- & Rindsleber enthalten) vermehrt vor. Es ist ebenfalls in Meeresfrüchten enthalten und auch Edamer-Käse hat einen hohen Anteil an Vitamin B12. Hier möchte ich noch insbesondere auf die vegetarische oder vegane Lebensweise hinweisen. Vegetarier, welche regelmäßig Milchprodukte oder Eier zu sich nehmen, sollten keine großen Probleme mit einer Unterversorgung haben. Veganer hingegen nehmen nahezu kein Vitamin B12 zu sich. Die menschliche Leber kann einen sehr großen Vorrat an Vitamin B12 speichern, daher ist ein Mangel oft erst nach mehreren Jahren bemerkbar. Auch pflanzliche Lebensmittel wie Algen enthalten Vitamin B12, allerdings in einem sehr geringen Ausmaß. Nach neuesten Erkenntnissen enthält jedoch Petersilie zusätzlich zu den vielen Mineralstoffen & Spurenelementen ebenfalls Vitamin B12. Gegorene Lebensmittel wie Sauerkraut enthalten ebenfalls Spuren von Cobalamin und sollten daher von Veganer regelmäßig gegessen werden.

Ohrmassage hilft nicht nur bei Rücken- und Ischiasschmerzen, sondern auch, wieder zu sich und seinen Körper zu kommen und unterstützt zudem morgens Menschen mit einem niedrigen Blutdruck. 1) Hierzu beginnt man beim Ohrläppchen, das von den Reflexzonen im Ohr dem Kopf entspricht, und knetet es zwischen Daumen und Zeigefinger – und immer gleich beidseitig – so richtig warm. 2) Nun wandern Daumen und Zeigefinger – wieder beiseitig – am äußeren Ohrrand hoch und massieren anschließend den Kopfbereich beziehungsweise die Ohrläppchen, die Halswirbelsäule, dann die Brust- und schließlich die Lendenwirbelsäule. Am oberen Ohrrand findet sich der Ischiaspunkt. 3) Anschließend können die beiden Zeigefinger in den Tälern und Schluchten des Ohres viel Gutes tun. Im oberen Ohrbereich erreicht man die Organe des Brustraumes, im unteren die des Bauchraumes. Wer sich 1 Monat lang, jeden Morgen nur 1 Minute, die Ohren massiert, erreicht schon viel Gutes, wer es ¼ Jahr lang tut, wird es beibehalten und für Körper & Seele mehr gewinnen, als er sich jetzt beim Lesen träumen lässt. Hinweis: Lt. Rüdiger Dahlke sind die primär körperlich betrachteten Reflexzonen natürlich immer auch mit den entsprechenden seelischen Themen verbunden.

Weiterhin gute Gesundheit & einen wunderschönen Spätsommer wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-09-2

Mikronährstoffe: B-Vitamine → Vitamin B13!
Stimmungsschwankungen! Einfache Übung v. Rüdiger Dahlke: Uppeka-Meditation – Tipp für Euch!

B-Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit und sorgen für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems.

Vitamin B13 (ältere Bezeichnung für Orotsäure) handelt es sich nicht um ein Vitamin im klassischen Sinn, sondern um eine chemische Zellsubstanz. Sie ist ein Zwischenprodukt bei der Synthese von DNA-Strängen, d.h. bei der Herstellung von DNA-Ketten innerhalb der Zellen. Es stellt daher einen wichtigen Faktor für die Zellerneuerung und –regeneration dar. Diese Wirkung wurde besonders in der Leber und im Gehirn nachgewiesen. Orotsäure wird auch als Therapeutikum für Lebererkrankungen verwendet. Vitamin B13 bzw. Orostsäure wird vom Körper im Kindes- und Jugendalter selbst hergestellt. Mit steigendem Alter läßt die Produktion allerdings nach. Wo ist sie enthalten? Orotsäure wurde zunächst in Molke nachgewiesen und ist daher in vielen Milchprodukten enthalten: Molke, Joghurt, Buttermilch. In reiner Kuhmilch und in Fleisch ist sie jedoch nur in geringen Maßen enthalten. Eine deutlich höhere Menge ist in Produkten aus Schafs- und Ziegenmilch zu finden.

Uppeka-Meditation hilft bei Stimmungsschwankungen/Launen & Missmut, wieder zur Mitte zu finden (wie es bei Tai Chi & Qi Gong auch der Fall ist). Nachstehend die Anleitung zu dieser buddhistischen Meditation:
1) Setze Dich auf einen Stuhl oder auf ein Kissen in einer Meditationshaltung. Achte darauf, dass der Rücken gerade ist, das Kinn leicht nach hinten geschoben, die Zunge am Gaumen. 2) Deine Handflächen ruhen geöffnet auf den Oberschenkeln oder liegen entspannt – wie Blütenblätter – ineinander. 3) Schließe nun die Augen. 4) Einatmend weißt Du, dass Du einatmest. 5) Ausatmend weißt Du, dass Du ausatmest. Sei einfach Deines Atmens bewußt. 6) Achte darauf, welche Emotionen und Gefühle aus dem eigenen Inneren aufsteigen, ohne irgendeine Außenaktivität oder Anregung. 7) Dieses kleine Exerzitium hat den Vorteil, dass man auch danach, während des Tages, nicht ständig eigene innere Regungen auf die Außenwelt projiziert. 8) Beende die Meditation, indem Du Dich wieder ganz bewusst mit Deinem Atmen verbindest und Dich in Raum und Zeit einordnest.

Weiterhin gute Gesundheit & einen tollen „bunten" Herbst wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-10-1

Mikronährstoffe: B-Vitamine → Vitamin B14!
Stressüberflutung! Einfache Übung v. Rüdiger Dahlke: Ruhe geben & eine Geschichte für Euch!

B-Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit und sorgen für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems.

Vitamin B14 handelt es sich um einen Mix aus den Vitaminen B10 und B11, nämlich para-Aminobenzoesäure und Folsäure. Para-Aminobenzoesäure dient als Ausgangsstoff für die Synthese von Folsäure aber auch für Azofarbstoffe, Lokalanästhetika und als UV-B-Filter beziehungsweise UV-Absorber in Sonnenschutzmitteln. Darüber hinaus wird para-Aminobenzoesäure, wie viele andere Vitamine auch, in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt. Die Kombination aus para-Aminobenzoesäure und Folsäure ergibt also das Vitamin B14. Der Stoff wurde noch nicht in Bezug auf eine spezifische Substanz isoliert. Aktuell ist noch sehr wenig über Vitamin B14 bekannt. Gewonnen wird es jedoch aus Wein. Das Vitamin regt die Zellbildung an. Darüber hinaus werden ihm auch Eigenschaften zugeschrieben, die gegen eine Anämie wirken sollen. Eine Mangelerscheinung an Vitamin B14 kann sich zum Beispiel in der Verschlechterung der roten Blutkörperchen, einer Anämie und einer beschleunigten Produktion von Krebszellen bemerkbar machen.

Ruhe geben heisst, das ganze System – wie bei einem Computer – ausschalten bzw. herunterfahren, so dass der gesamte Organismus zur Ruhe kommt und dadurch abschalten kann. Das kann durch schlafen oder auch Übungen zur Tiefenentspannung, wie autogenes Training (YouTube-Videos von minddrops sind hier eine gute Empfehlung) und sanfte Atembeobachtung (um den Stress und die Anzeichen der Überforderung mit dem Ausatmen abfließen zu lassen), allerdings auf einem völlig reduzierten Konzentrationsniveau, erreicht werden.

Hierzu eine schöne & alte Zen-Geschichte, die eine – wie ich finde – sehr aufschlussreiche, einfache & elegante Lösung erzählt: Die Anhänger fragten den Roshi: „Meister, wie setzt Ihr Erleuchtung in die Tat um? Wie praktiziert Ihr sie im Alltag?" „Indem ich esse und schlafe", antwortet der Roshi. „Aber Meister, jeder isst und schläft", entgegneten die Schüler. Der Meister: „Aber kaum einer isst, wenn er isst und schläft, wenn er schläft".

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Erfolg auf Eurem Weg wünscht Euer

FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



In dieser Ausgabe 2019-10-2

Wenn es kalt draußen wird, benötigen wir gerade dann viel innere Wärme! Suppenrezept für Euch! Der November steht im Zeichen des Kohls! Wissenswertes für Euch kurz & bündig!

Kürbis für Suppen ist der aromatische Hokkaido am beliebtesten. Denn er kann mit Schale gegart und püriert werden. Rezept: Kürbissuppe mit Ingwer - Zutaten (für 2 Personen):

- ca. 350 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 1/2 TL gekörnte Gemüsebrühe (oder selbstgemachte)
- 1 EL Kokosöl
- 1-2 EL saure Sahne (Variante: Kokoscreme)

Gewürze:
Pfefferkörner grob gemahlen (Suppe damit abschließend würzen)
Currypulver

Den Kürbis putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und die Zwiebeln in grobe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Den Ingwer fein hacken. Die Brühe mit 600 ml kochendem Wasser verrühren bzw. 600 ml selbstgemachte Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten. Currypulver nach Geschmack dazugeben und kurz umrühren. Dann die Kürbiswürfel hinzufügen und kurz anbraten/anbräunen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis vollständig zerfallen ist. Danach die Kokoscreme und 100 ml Wasser unterrühren. Zum Schluss wird alles püriert und noch einmal kurz aufgekocht – fertig!

Blattkohl und Kürbiskerne enthalten jeweils einen hohen Gehalt an Zink. Zusammen verzehrt ist die Bioverfügbarkeit vom Zink noch höher und wird dadurch optimal vom Körper aufgenommen und verwertet.
Schon gewusst? Äpfel mit Rotkohl z.B. vertreibt Bakterien, Würmer und andere Parasiten und auch Viren, die in der Leber, Milz und im Verdauungstrakt Schaden anrichten können.

Weiterhin gute Gesundheit wünscht
Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2019-11-1

Mikronährstoffe: B-Vitamine → „Vitamin B15"!
Wochenzitat für Euch zum Thema „(Selbst-) Heilung"!

B-Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit und sorgen für eine reibungslose Funktion unseres Nervensystems.

Vitamin B15 (Pangamsäure) - Chemisch betrachtet handelt es sich bei dem Vitamin bzw. bei Pangamsäure um Dimethylglycerin, das kein Vitamin im klassischen Sinne ist. Pangamsäure entsteht im Körper bei Stoffwechselprozessen, mit Beteiligung von Cholin. Dieses wird unter anderem zur Herstellung von Acetylcholin, einem Neurotransmitter, benötigt. Im Handel werden allerdings Produkte als „Vitamin B15" angeboten, welche als Mittel zur besseren Sauerstoffverwertung dienen. Diese Wirkung wurde von russischen Wissenschaftlern auch nachgewiesen. Den russischen Forschungen zufolge bewirkt es vor allem eine Verbesserung des Sauerstoffumsatzes in den Körperzellen. Dies bedeutet, dass sie den Sauerstoff wirkungsvoller verwerten können und so ihre Gesamtleistung gesteigert werden kann. Auf einzelne Organsysteme kann das bedeuten:

- Verbesserte Sauerstoffversorgung in Muskeln, Gehirn und Herz
- Anregung des Sauerstoffumsatzes in den Gewebszellen
- Absenkung des Blut-pH-Wertes
- Unterstützung der Leber bei Entgiftungsvorgängen
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Steigerung der Immunabwehr
- Schutz vor der Entstehung mancher Krebsarten

Zudem soll es die Bildung von Lactat im Körper verringern. Hierbei handelt es sich um ein Stoffwechselprodukt, welches in den Muskelzellen bei sportlicher Betätigung vermehrt anfällt. Vit. B15 ist vor allem in Hülsenfrüchten & Samen, aber auch in Hefe, Leber & einigen Gemüsesorten, wie Kichererbsen, Sojabohnen, Kürbiskernen, Erdnüssen & Mais enthalten.

Zitat: „Der Arzt verbindet deine Wunden. Dein innerer Arzt aber wird dich gesunden. Bitte ihn darum, sooft du kannst." Quelle: Paracelsus

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und eine wunderschöne vorweihnachtliche Zeit wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2019-11-2

Mikronährstoffe: Vitamine → „Vitamin C" - unterstützend in der Winterzeit & für gesunde Augen!
Wochenzitat zum 1. Advent für Euch zum Thema „Gesundheit"!

Vitamine sind essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit.

Vitamin C - Der graue Star (Katarakt) ist eine Augenkrankheit, die in jedem Alter auftreten kann und sich ganz unterschiedlich schnell entwickelt. Die Linse trübt im Laufe der Zeit ein und erscheint nach aussen hin grau gefärbt. Betroffene sehen alles wie durch einen Nebel. **Das Auge aber reagiert sehr auf die Art der Ernährung.** Je mehr Antioxidantien und Vitalstoffe diese enthält, umso gesünder ist das Auge. Lt. div. Studien können auch Diabetes, das Rauchen sowie Medikamente, wie die Cholesterinsenker (Statine), den grauen Star auslösen oder begünstigen. Ferner zeigte sich in einer Meta-Analyse von 44 klinischen Studien, dass die Aufnahme von mehr als 500 mg Vitamin C am Tag die Funktionen der Blutgefässe bei Herz-Kreislauf-Patienten signifikant verbessern kann. Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* empfiehlt Erwachsenen, täglich mindestens 100 mg Vitamin C mit der Nahrung aufzunehmen. Ammar W. Ashor und Kollegen stellten in ihrer Meta-Analyse jedoch fest, dass Herz-Kreislauf-Patienten erst von mehr als 500 mg Vitamin C am Tag besonders profitieren, während gesunde Studienteilnehmer interessanterweise keine Vorteile von der höheren Dosis zu haben schienen (Quelle: Ammar W. Ashor et al.: Effect of vitamin C on endothelial function in health and disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials, April 2014, (Wirkung von Vitamin C auf die Endothel-Funktion in Gesundheit und Krankheit: eine systematische und Meta-Analyse von zufällig ausgewählten Kontrollstudien).

In der jetzigen Jahreszeit stärkt Vitamin C bekanntlich ebenfalls die Immunabwehr, hilft bei der Fettverdauung und macht als Antioxidans freie Radikale unschädlich. Eines der größten Vitamin-C-Lieferanten ist die Acerolakirsche. 100 g der Acerolakirsche enthalten bis zu 1.700 mg Vitamin C, d.h. bis zu 35-mal mehr als Zitrusfrüchte. Auch die heimische Hagebutte (1.250 mg – Pulver von der ganzen Frucht) & Sanddorn (200 – 800 mg) sind ebenfalls super Vitamin C-Lieferanten. Bereits fünf Gramm des hochkonzentrierten Pulvers der Acerolakirsche liefern die benötigten 500 mg Vitamin C. Dieses Produkt u.v.m. erhaltet Ihr mit einer persönlichen Beratung von uns via Skype auf unserer Website: **www.mistersupps.com – wir freuen uns auf Eure Anfrage!**

Zitat: „Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit." Quelle: Ludwig Börne

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und einen wunderschönen 1. Advent wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2019-12-1

Mikronährstoffe: Spurenelement Zink – Unterstützung für unserer Immunsystem!
Wochenzitat zum 3. Advent für Euch zum Thema „Gesundheit"!

Spurenelemente sind ebenfalls, wie Vitamine, essentiell für unser Wohlbefinden & unsere Gesundheit.

Zink – ist Bestandteil von 50 Enzymen, essentiell für unseren Stoffwechsel, unser Zellwachstum und Immunsystem. Eine ausreichende Zinkversorgung ist nicht nur während der **Wachstumsperiode,** also im Kindes- und Jugendalter notwendig (hier kann Zinkmangel zu Wachstums- und Entwicklungsverzögerungen führen), sondern es wird ebenfalls für die **Zellteilung** benötigt. Somit ist es ein bedeutendes Spurenelement für die Haut und das Bindegewebe und für die Wundheilung nach Verletzungen oder Operationen. Ebenfalls unsere Abwehrzellen des Körpers benötigen Zink; eine genügend hohe Zinkaufnahme stärkt die **Abwehrkräfte.** Es besitzt außerdem eine antivirale Wirkung und verbessert gleichzeitig die Schleimhautstruktur, so dass das Anheften und Eindringen von Viren erschwert wird. Daher rührt auch seine Fähigkeit, die Dauer von Erkältungen zu verkürzen. Außerdem wirkt Zink **antioxidativ,** also freien Radikalen entgegen. Die **entzündungshemmende Eigenschaft** des Zinks hilft nicht nur bei zahlreichen Hauterkrankungen wie Akne, Schuppenflechte und Neurodermitis, sondern auch bei Entzündungen der Magen- und Darmschleimhaut, beispielsweise Gastritis oder Morbus Crohn. Die regelmäßige Einnahme von Zink wirkt sich auch bei Leberzirrhose und Diabetes positiv aus, da in beiden Fällen oft ein Zinkmangel vorliegt.

Wo ist überall Zink enthalten? U.a. in Soja, Walnüssen, Pilzen, Meeresfrüchten, rotem Fleisch, Käse, Linsen, grünem Tee und Mais.

+++ Wir haben Zink als Nahrungsergänzungsmittel auf Naturbasis u.vm. für Euch derzeit in unserem Online-Shop **http://www.mistersupps.com/ im Angebot!** Schaut hierzu einfach unsere Website. **Wir freuen uns auf Eure Anfragen und beraten Euch gerne persönlich via Skype – ruft uns an! +++**

Zitat: „Die Natur ist die beste Apotheke". Quelle: Sebastian Kneipp

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und eine wunderschöne vorweihnachtliche Zeit wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com

Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Sylvester-Ausgabe 2019-12-2

Winter ist die Zeit der Reinigung – Bedeutung und was kann man selbst dafür tun! Tipps für Euch! Wochenzitat zum Jahreswechsel für Euch zum Thema „Gesundheit"!

Zeit für eine Reinigung Deines Körpers und damit für Deine Seele!

Entschlackung – kommt u.a. lt. Wikipedia von Schlacke, einem Verbrennungsrückstand oder Detox (von englisch detoxification ‚Entgiftung') und ist in der Alternativmedizin ein Ausdruck für Maßnahmen, die mutmaßliche Giftstoffe und schädliche Stoffwechselprodukte ausscheiden sollen. Die Geschichte zu diesem Thema: Besonders in den traditionellen hinduistischen Behandlungsmethoden des Ayurveda ist die Entschlackung unter dem Begriff Panchakarma etabliert. Die Entstehungsgeschichte der Entschlackung in diesem Sinne in der westlichen Welt reicht dagegen nur zum Ende des 19. Jahrhunderts zurück, als die großen Industriestädte Abwassersysteme erhielten. Korrespondierend dazu kam die Theorie zur Krankheitsentstehung auf, dass Darm und Nieren Giftstoffe enthalten und diese aus dem Körper abführen würden. Verstopfung und Harnverhalt sollten Fäulnis und innere Vergiftungen erzeugen wie ein überlaufender Kanal. In der Schulmedizin werden Begriffe wie Detox, Entschlackung und Entgiftung oft kritisch gesehen. Doch warum ist das so? Der Grund ist zum einen der Begriff „Schlacken". Dieser wurde in den 1930er von Otto Buchinger geprägt, dem Arzt, der auch das Buchinger-Heilfasten etablierte. Er stellte sich den Darm wie ein Ofenrohr vor, in dem sich innen Schlacken ablagern.

Hier möchte ich Euch dazu anregen, Euch einmal mit intermittierendem Fasten zu beschäftigen. Intermittierendes (= unterbrochenes) Fasten ist eine Ernährungform, bei der in einem konstanten Rhythmus abwechselnd gegessen und gefastet wird. Es handelt sich dabei also im eigentlichen Sinne nicht um eine Diät, sondern eher um einen „Ernährungszeitplan". Es wird Dir nicht vorgeschrieben, was du essen sollst. Du musst dich dabei jedoch an die vorgegebenen Zeiten halten. Hier gibt es unterschiedliche Modelle. Dazu beim nächsten Mal mehr :-).

Zitat: „Jeder besitzt einen Schlüssel zu seiner Gesundheit. Und, die Tür zu Deiner Gesundheit öffnet sich nur über Deinen persönlichen Schlüssel! Quelle: FeelGood Coaching

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute sowie einen guten Rutsch in das neue Jahr wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com