



» Wende dein Gesicht  
der Sonne zu, dann  
fallen die Schatten  
hinter dich.«

AUS AFRIKA

THEMA

**Richtig belichtet?**

Liebe Leserin,  
lieber Leser,



die dunkle Jahreszeit geht zu Ende und wir werden unsere Winterjacken bald nicht mehr brauchen. Ich freue mich schon auf den Tag, an dem ich die

Wintersachen meiner ganzen Familie im Schrank aufbewahren kann und die Garderobe am Eingang des Hauses nicht mehr überquillt.

Die Tage werden länger, Vögel zwitschern fröhlich und die ersten Frühlingsblumen wachen auf. Nach dem Winter ist es besonders schön, in die Natur zu gehen und sie bei einem Spaziergang zu genießen. Es ist nicht nur schön, sondern auch gesund. Die Ausschüttung von Glückshormonen wird durch die Sonne angeregt, so dass sich unsere Stimmung hebt. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Sonnenlicht viele Prozesse in unserem Körper unterstützt und fördert. Unter anderem setzt es über unsere Haut die Vitamin-D Bildung in Gang, das z.B. für unsere Knochengesundheit sehr wichtig ist.

In dieser Ausgabe möchten wir Sie anregen, sich mit dem Sonnenlicht auseinander zu setzen. Wir hoffen, es motiviert Sie, raus in die Natur zu gehen und etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun.

Ihre Sara Salazar Winter



# Richtig belichtet?



ROBERT PFANDL  
M. SC. Psychologie, Schweiz

**D**r. med. Eckardt von Hirschhausen schreibt in seinem Bestseller »Glück kommt selten allein« folgende Zeilen: »Der moderne Mensch verbringt weniger als fünf Prozent seiner wachen Zeit unter freiem Himmel. Schlafend noch weniger. Wir wachen auf unter einem Dach, setzen uns in der Garage unter ein Dach auf Rädern, um, ohne einen Sonnenstrahl abzubekommen, an unseren überdachten Arbeitsplatz zu gelangen. Haben wir Angst, dass uns der Himmel auf den Kopf fällt? Der Preis für unsere Stubenhockerei ist hoch: Uns fällt ständig die Decke auf den Kopf. Und wenn wir im Dunkeln nach Hause kommen, wundern wir uns, dass wir schlecht drauf sind.«

Wir modernen Menschen leben hochgradig unnatürlich. Wir haben das natürliche Sonnenlicht aus unserem Leben verbannt – und das ist sehr riskant! Büroarbeit, neonbeleuchtete Fitnesscenter, Restaurant, Supermarkt oder lange Autofahrten sind nur einige Beispiele, die symptomatisch für diesen Lebensstil sind. Die wenigsten von uns sind sich bewusst, was für gravierende gesundheitliche Einschränkungen damit verbunden sind.

## VITAMIN D – DAS SONNENHORMON

Sonnenlicht beeinflusst viele Vorgänge und Funktionen, die für den Körper lebenswichtig sind, sowie auch das psychische Wohlbefinden. So benötigen wir Sonnenlicht, um das lebensnotwendige Vitamin D produzieren zu können. Genau genommen handelt es sich bei Vitamin D um kein Vitamin, sondern um die Vorstufe eines Hormons. Erst wenn ausreichend UV-B-Strahlung auf unsere Haut trifft, bilden Leber und Niere das aktive Vitamin D. Während der Wintermonate ist der Einfallswinkel der Sonne jedoch zu schwach, um in der Haut Vitamin-D ausreichend zu produzieren. Diese von Natur aus gegebene Mangelsituation wird durch unseren Lebensstil noch verschärft. Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel kann aber zu körperlichen und psychischen Störungen führen.

## WENN DEM GEHIRN DAS SONNENLICHT FEHLT

Der russische Schriftsteller Fjodor Dostojewski schrieb: »Es ist doch erstaunlich, was ein einziger Sonnenstrahl mit der Seele des Menschen machen kann.« Ein Mangel an Sonnenlicht kann sich in einer sogenannten saisonal abhängigen Depression (SAD) niederschlagen – auch als Winter- oder Lichtmangeldepression bekannt. Sie zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass Betroffene ein ausgeprägtes Schlafbedürfnis und einen lästigen Heißhunger auf Kohlenhydrate (Süßigkeiten, Teigwaren usw.) empfinden.

TITELFOTO: MELISSA-ASKEW/UNSPASH.COM  
REZEPTFOTOS: BILDAGENTUR ZOONAR GMBH/TWILIGHTARTPICTURES/SHUTTERSTOCK.COM  
ILLU S. 4: © BODOR TIVADAR/SHUTTERSTOCK.COM

» Wo Sonne scheint,  
ist immer Auf-  
bruchsstimmung.«

KLAUS KLAGES



» Genießen  
Sie die ange-  
nehmen Seiten  
der Sonne  
als Heilmittel  
für Herz, Seele  
und Haut.  
Aber auch hier  
gilt wie bei  
den meisten  
Dingen im  
Leben: Maß  
halten und  
nicht über-  
treiben.«

PROF. DR.  
MICHAEL TRONNIER  
(DERMATOLOGIE,  
VENEROLOGIE UND  
ALLERGOLOGIE)

Die Lichtman-  
geldepression be-  
trifft jedoch nicht  
nur die Winter-  
zeit. Stubenho-  
cker, die ständig  
in dunklen Woh-  
nungen ohne Son-  
nenschein leben,  
können auch im  
Sommer unter De-  
pressionen leiden.

Ebenso Menschen, die  
den ganzen Tag in Betrie-  
ben ohne Tageslicht arbeiten  
und nur von naturwidrigem Kunstlicht  
beleuchtet werden. Sehr oft werden  
auch Menschen, die jahrelang vorwie-  
gend nachts arbeiten, von depressiven  
Symptomen heimgesucht.

Wir sind nicht dazu geschaffen, in  
der Nacht tätig zu sein, unser Gehirn  
wehrt sich dagegen. Betroffene ent-  
wickeln mit der Zeit Schlafstörungen,  
die zu Depressionen und anderen psy-  
chischen Problemen führen können.

### LICHTTHERAPIE

Das Sonnenlicht fördert die Aus-  
schüttung des Hormons und Hirnbo-  
tenstoffes Serotonin. Dieses Hormon  
wirkt stimmungsaufhellend und akti-  
vitätssteigernd.

In der Psychiatrie nutzt man die-  
sen Effekt, indem man Patienten mit  
klinischen Depressionen, saisonal ab-  
hängigen Depressionen (SAD) und  
anderen affektiven Störungen (z.B.  
Angst) eine Lichttherapie verabreicht.  
Dabei werden die Personen früh mor-  
gens zwischen 5:00 und 7:00 geweckt  
und zirka 30 bis 60 Minuten lang vor  
eine spezielle Lampe gesetzt, die eine  
hohe Lichtintensität (2'500 bis 10'000  
Lux) besitzt. Diese Therapie führt  
nachweislich zu einer Verbesserung  
der psychischen Gesundheit.

### SONNENLICHT UND SCHLAF

Rund ein Drittel unseres Lebens ver-  
bringen wir schlafend. Eine Aktivi-  
tät, die derart viel Zeit verlangt, muss  
demnach wichtige Funktionen für die  
Gesundheit erfüllen. Der Schlaf hat  
drei Hauptfunktionen. Erstens dient er  
der körperlichen und psychischen Re-  
generation, zweitens reguliert er den  
biologischen 24-Stunden-Rhythmus  
(zirkadianer Rhythmus) unseres Hor-  
monhaushaltes und drittens fördert  
er das Lernen. Das Sonnenlicht übt  
einen bedeutsamen Einfluss auf alle drei  
Funktionen aus.

#### a) Psychische und körperliche Regeneration

Schlaf führt im Gehirn zur Festigung  
alter und neuer Nervenzellverbin-  
dungen. Schlaf fördert den Muskelauf-  
bau, die Wundheilung und stärkt das  
Immunsystem. Dies führt dazu, dass  
wir uns emotional stabiler fühlen, uns  
besser konzentrieren können und lei-  
stungsfähiger sind. Wir entwickeln zu-  
dem die Neigung, Dinge optimistischer  
zu betrachten.

#### b) Zirkadianer Rhythmus

Licht ist der stärkste Zeitgeber des zir-  
kadianen Rhythmus. Es steuert die so-  
genannte innere Uhr, die den Schlaf-  
Wach-Zyklus, Körpertemperatur und  
Hormonhaushalt im Takt hält.

Licht unterdrückt tagsüber die  
Produktion des »Schlafhormons«  
Melatonin und sorgt dafür, dass wir  
wach und geistig fit bleiben. Licht-  
mangel aber kurbelt die Produktion  
des »Schlafhormons« Melatonin an,  
so dass wir uns schon im Tagesver-  
lauf müde und matt fühlen oder mor-  
gens größere Mühe haben, aus dem  
Bett zu steigen. Dauert dieser Zu-  
stand über mehrere Wochen und Mo-

nate an, kann das zu einer Lichtman-  
geldepression führen.

Machen wir hingegen die Nacht  
zum Tag, z.B. durch künstliches Blau-  
licht (Fernseher, Smartphone, Com-  
puterbildschirm) wird dem Gehirn  
suggeriert, dass es immer noch Tag  
ist und die Melatonin-Ausschüttung  
im Gehirn wird unterdrückt. Legen  
wir uns dann abends nach dem letz-  
ten Fernsehkrimi oder der Arbeit am  
PC ins Bett, können wir nicht einschla-  
fen, da das Gehirn immer noch auf Tag  
eingestellt ist. Kaffee und Alkohol un-  
terdrücken ebenfalls die Melatonin-  
Produktion. Trinken wir abends zum  
Beispiel zwei Tassen Kaffee oder zwei  
Gläser Wein, so erreicht der Melato-  
nin-Spiegel erst am frühen Morgen  
seinen nächtlichen Normalwert. Was  
folgt, sind eine schlaflose Nacht und  
die Morgenmüdigkeit, die wir wiede-  
rum mit Kaffee bekämpfen. Dass wir  
mit solchen Gewohnheiten Schlaf-  
störungen fördern, versteht sich von  
selbst.

#### c) Sonnenlicht und das Erinnerungsvermögen

Sonnenlicht fördert das Denk- und  
Erinnerungsvermögen. Unser Gehirn  
kann Informationen besser aufneh-  
men, verarbeiten und abspeichern.  
Bekannt ist, dass der Literatur-Nobel-  
preisträger George Bernard Shaw sei-  
ne Werke in einer Gartenlaube schrieb,  
mit viel Tageslicht. Shaw meinte, dass  
er das Licht zum Denken brauche wie  
die Luft zum Atmen.

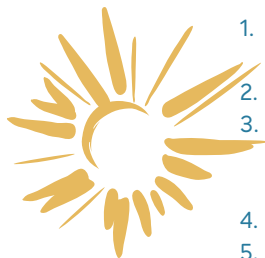
### SONNE IM HERZEN

Zu guter Letzt: Pflegen Sie ihre Bezie-  
hungen. Es sind die gesunden  
Beziehungen zu Ihren Freunden, Be-  
kannten und Familienangehörigen, die  
die Sonne in Ihrem Herzen zum Strah-  
len bringen. Schon vor über zweitausend  
Jahren schrieb der römische Philo-  
soph Cicero, dass diejenigen, die die  
Freundschaft aus ihrem Leben entfer-  
nen, die Sonne aus der Welt schaffen.  
Die Beziehungspflege hat eine unum-  
strittene nachhaltige Wirkung auf die  
seelische Gesundheit. Sie steigert das  
psychische Wohlbefinden und führt zu  
mehr psychischer Widerstandskraft in  
Krisenzeiten.

Das Sonnenlicht dient unserer Ge-  
sundheit und unserem Wohlbefinden.  
Es führt zu mehr Tatkraft, Lebensfreu-  
de und geistiger Frische. Es verbessert  
die körperliche Verfassung und trägt  
maßgeblich zur Verhütung und Hei-  
lung von zahlreichen körperlichen und  
psychischen Erkrankungen bei.

Sonnenlicht ist ein Elixier des  
Lebens. ●

## Sonne in den Alltag holen



1. Mit dem ersten Tageslicht aufstehen, um die psychische  
Widerstandskraft zu steigern
2. Fenster öffnen und Sonnenschein die Wohnung durchfluten lassen
3. Kurze, wohldosierte Sonnenbäder nehmen (mittags 10 bis 20 Minuten)  
Maß halten – langes Sonnenbaden und Sonnenbrände auf der Haut  
absolut vermeiden!
4. Bewegungsparcours in der Natur – Sonne, Himmel und frische Luft genießen
5. Picknick mit frischem Obst und Gemüse im Wald oder im Stadtpark
6. Hobby Garten
7. Auf Wildkräuterschatzsuche in Wald und Wiesen gehen
8. Aktion Spielplatz – Mit den Kindern oder Enkeln hingehen und mitmachen
9. Fröhliches Lachen
10. Abends den Fernseher/Computer ausschalten und das Smartphone zur  
Seite legen – stattdessen ein Buch lesen oder Musik hören
11. Danken für den erlebten Tag



# Neues AUS DER FORSCHUNG

## Kein Herzschutz durch Kokosöl

Kokosöl wird in den letzten Jahren als Wundermittel auf dem Markt gehandelt, weil es u.a. zur kardiovaskulären Prävention beitragen soll. In einer Meta-Analyse von 16 Studien verglichen Wissenschaftler Kokosöl mit anderen nicht-tropischen Pflanzenölen, z.B. Olivenöl und Distelöl. Zu den untersuchten Haupt-Parametern zählten LDL- und HDL-Cholesterin, Gesamt-Cholesterin, Triglyzeride, Körperfett, Entzündungsmarker und Parameter des Glukose-Stoffwechsels.

Hauptergebnis: der Konsum von Kokosöl erwies im Vergleich zu anderen pflanzlichen Ölen eine signifikante Zunahme des LDL-Cholesterin. Es ist zu notieren, dass Kokosöl einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren enthält. Auf andere Parameter gab es keine signifikante Wirkung. Klinische Bedeutung: Kokosöl sollte nicht vor anderen pflanzlichen Ölen bevorzugt werden.

Neelakantan, N., Seah, J. Y. H., & van Dam, R. M. (2019). The Effect of Coconut Oil Consumption on Cardiovascular Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Trials. *Circulation*.

## Ohne Licht keine Fotosynthese

**P**flanzen haben einen einmaligen Stoff – das Chlorophyll. Dies macht nicht nur die Blätter grün, sondern verwandelt Wasser und Kohlendioxid mit Hilfe von Licht in Zucker und Sauerstoff. Den Zucker braucht die Pflanze als Energielieferant für ihre eigenen Wachstums- und Stoffwechselprozesse, den Sauerstoff aber gibt sie wieder ab. Für uns Menschen ist die Fotosynthese so wichtig, weil wir und alle Tiere beim Atmen genau das Umgekehrte tun wie die Pflanzen. Wir brauchen den Sauerstoff, den wir durch die Luft einatmen, um leben zu können. Mit der Ausatmung geben wir Kohlendioxid ab, das die Pflanzen für die Fotosynthese benötigen. Ein immer wiederkehrender Kreislauf.

Eine einhundert jährige Buche gibt in einer Stunde etwa so viel Sauerstoff über ihre Blätter an die Umgebung ab, wie 50 Menschen zum Atmen brauchen.

**DESHALB – NATUR BEWAHREN!**



**ABO-KARTE AUSSCHNEIDEN UND SENDEN AN:**

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

»Leben & Gesundheit«-Abo · Senefelderstr. 15 · 73760 Ostfildern

REZEPTIDEEN ZUM SAMMELN

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit



**JETZT kein Heft mehr verpassen!**

Schnell bestellen unter:  
[www.dvg-online.de/abo](http://www.dvg-online.de/abo)  
[abo@dvg-online.de](mailto:abo@dvg-online.de) · 0711/448 19 50

**DVG**  
Deutscher Verein für  
Gesundheitspflege  
seit 1899



*Wildkräuter-Smoothie*



*Löwenzahnsuppe*



# Treppenlicht

Es war in Italien in einem kleinen Dorf direkt am Lago de Como. Wir streiften durch die engen und verwinkelten Gassen und entdeckten dabei etwas Wunderbares. Mitten in einem kleinen Hof blühte ein riesengroßer roséfarbiger Hortensienbusch und die Sonne bestrahlte eine steile Treppe, an deren Fuß ein ziemlich alter Dackel saß. Er drehte seinen Kopf nach rechts, nach links, schaute die Treppe hinauf und guckte dann wieder im Kreis herum. Es schien fast so, als frage er: »Ist hier denn keiner, der mich die Treppe hinaufbringen kann?«

Oben, am Ende der Treppe, direkt vor der Tür saß eine Katze und schaute zum Dackel hinunter. Sie räkelte sich elegant und schritt dann die Stufen hinab. Beim Dackel angekommen blieb sie kurz vor ihm stehen und schaute ihn an. Dann drehte sie sich um und stieg langsam Stufe für Stufe wieder hinauf, dabei immer den Dackel im Blick behaltend. Dieser heftete sich an ihre Fersen und erklimmte Schritt für Schritt bedächtig die Stufen nach oben. Oben angekommen leckte der Dackel kurz über das Fell der Katze und legte sich gemütlich auf den Absatz vor der Tür mitten in die Sonne. Die Katze setzte sich elegant räkelnd daneben.

Dieses Geschehen berührte mein Herz. Eigentlich ist es doch ganz einfach, mit einem aufmunternden Wort, einem freundlichen Lächeln und liebevollem Handeln den Tag des anderen aufzuhellen. In der Bibel finden wir folgende Worte: »Ein freundlicher Blick erfreut das Herz; eine gute Nachricht stärkt die Gesundheit.« (Sprüche 15,30)

Wie wäre es, wenn wir unseren Mitmenschen auf diese Weise Sonne ins Leben bringen? Reden wir nicht nur davon, sondern tun wir es. Heute ist der beste Tag dafür.

BETTINA WERNER, GESUNDHEITSBERATUNG, DEUTSCHER VEREIN FÜR GESUNDHEITSPFLEGE E.V.

© ILLUSTRATION: ELENA3567/URSA MAJOR/PURPLEBIRD/SHUTTERSTOCK.COM

## REZEPTIDEEN ZUM SAMMELN

### Wildkräuter-Smoothie

#### ZUTATEN:

- 150 g Wildkräuter
- 2 Bananen
- 1 Apfel
- Saft einer ½ Zitrone
- 150 – 250 ml Flüssigkeit  
(Wasser, Orangensaft, Hafermilch, Reismilch)

**ZUBEREITUNG:** Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange pürieren, bis ein Drink mit cremiger Konsistenz entstanden ist. Zusätzlich kann mit Gewürzen wie Chili, Ingwer, Zimt oder Vanille abgeschmeckt werden.

### Löwenzahnsuppe

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 300 g mehlig kochende Kartoffeln (geschält)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 250 g Löwenzahn (gewaschen)
- 2 EL Crème fraîche  
(Vegan: z.B. Alnatura Frischecreme Natur)
- Salz und Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Zwiebel und Knoblauch, fein gehackt, im heißen Öl anschwitzen. Kartoffelwürfel dazugeben und mit der Brühe ablöschen. Das Ganze etwa 15 min leicht köcheln. Gehackten Löwenzahn zur Suppe geben, kurz ziehen lassen und alles fein pürieren. Crème fraîche unterrühren und abschmecken. Suppe mit Löwenzahn garnieren.

Quelle: <https://www.waschbaer.de/magazin/>

## Bestellung

## Leben & Gesundheit®

Ich bestelle das Magazin »Leben & Gesundheit« zum Einführungspreis und wähle:

- |  |                              |   |      |
|--|------------------------------|---|------|
| <input type="radio"/> Abonnement »für mich«<br>(12 Ausgaben in 2 Jahren)*  | € 75<br>DVG Mitglieder: € 65 | <input type="radio"/> Abonnement »schenken«<br>(12 Ausgaben während 2 Jahren)** | € 75 |
| <input type="radio"/> Abonnement »für mich«<br>(6 Ausgaben in einem Jahr)* | € 40<br>DVG Mitglieder: € 35 | <input type="radio"/> Abonnement »schenken«<br>(6 Ausgaben in einem Jahr)**     | € 40 |

\* Das Abo verlängert sich automatisch.  
\*\* Bitte tragen Sie die Lieferadresse unten rechts ein. Das Abo »schenken« verlängert sich nicht automatisch.

#### Lieferadresse bei Geschenk:

Vorname, Name	.....	Vorname, Name	.....
Straße, Nr.	.....	Straße, Nr.	.....
PLZ, Ort	.....	PLZ, Ort	.....
E-Mail/Telefon	.....	E-Mail/Telefon	.....
Datum, Unterschrift	.....		.....



# BERGZEIT

WANDERN – GENIESSEN – ENTSPANNEN

23.8.–6.9.2020  
Hotel Nova | Gaschurn  
Österreich

© FOTOS: B. WERNER



## IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V., Senefelderstraße 15, Ostfildern

www.dvg-online.de  
info@dvg-online.de

Gestaltung: Büro Friedland, Hamburg

Unsere Rubrik »Neues aus der Forschung« stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und darf nicht als allgemeingültige Empfehlung interpretiert werden.

## Gipfel wohin das Auge schaut

Dort, wo im Winter die Skifahrer ihre Schwünge über die meterhoch verschneiten Pisten ziehen, lädt im Sommer eine faszinierende Naturlandschaft zum Wandern ein.



**DAS MONTAFON:** Ein 39 km langes Tal mit saftigen Alpweiden und gemütlichen Almhütten, eingerahmt von drei mächtigen Gebirgsketten.

**BERGZEIT GENIESSEN:** Klare Luft schnuppern, Sonne auf der Haut spüren, Murmeltiere pfeifen hören, Brotzeit in freier Natur genießen, kleine Abenteuer erleben. Bergwandern macht den Kopf frei, aktiviert den Stoffwechsel, lüftet die Lungen, verbessert die Kondition und stärkt das Immunsystem. Prävention pur.

Der Deutsche Verein für Gesundheitspflege unterstützt Gesundheitsförderung und Prävention mit 12 Prinzipien für ganzheitliche Gesundheit und lädt Dich ein, diese mit dem Programm »BERGZEIT« präventiv aktiv zu erleben.

## UNSER ANGEBOT:

- ▶ Gesundheitscheck // Blutdruck, Cholesterin, Blutfette, Blutzucker, Fitness. Zu Beginn und nach 12 Tagen.
- ▶ Bergwandern in leistungsgerechten Gruppen und Frühsport
- ▶ Sauna, Hallenbad, 1 Massage gratis
- ▶ Pflanzenbasierte Ernährung, Halbpension, Vesperbrot
- ▶ Gemeinschaft, Singen und Andacht
- ▶ Montafon Brandnertal Card zur freien Nutzung von Bussen, Bergbahnen und vielen Einrichtungen
- ▶ Hotel \*\*\*// Ein- und Zweibettzimmer

**KOSTEN:** Pro Person für 14 Tage, inklusive aller oben aufgeführten Leistungen:

Frühbucherrabatt bis zum 30. April 2020

- ▶ Einzelzimmer: 1.600 €
- ▶ Doppelzimmer: 1.300 €

Bei Anmeldung ab 1. Mai 2020

- ▶ Einzelzimmer: 1.700 €
- ▶ Doppelzimmer: 1.400 €

Preis für Familien auf Anfrage

Anmeldeschluss: 31. Mai 2020

## WORAUF WARTEST DU NOCH?

**Ort:** Hotel Nova, Gaschurn im Montafon, Österreich

Infos zum Hotel finden Sie unter: [www.hotel-nova.com](http://www.hotel-nova.com)

**Veranstalter:** Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

**Anmeldung:** [info@dvg-online.de](mailto:info@dvg-online.de) // 0711 448 19 50



## Unkräuter – Superfood am Wegesrand

Sie wachsen überall: auf Wiesen, am Wegesrand und in unseren Gärten, wo wir sie oft achtlos als »Unkraut« ausreißen. Doch diese kleinen Störenfriede sind wohlschmeckende und heilsame Wildkräuter. Sie haben viel mehr Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Vitalstoffe als unser gewöhnliches Obst und Gemüse. Als heimische Superfoods stehen sie den exotischen Superfoods Açaí, Chia, Goji, Maca oder Moringa in nichts nach. Es lohnt sich, nähere Bekanntschaft mit ihnen zu schließen. Regelmäßig Wildkräuter zu essen, versorgt uns mit reichlich Vitalstoffen und fördert so die Gesundheit. Und noch eine Tatsache spricht für die Wildkräuter: sie stehen kostenlos vor der Haustür und beim Sammeln ist man mitten in der frischen Luft.

Machen Sie sich auf die Suche nach Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn, Giersch, Sauerampfer u.a. Wildkräuterbücher und regional ausgeschriebene Kräuterwanderungen unterstützen Sie beim Kennenlernen und Entdecken. Die einfachste Methode, um die vitalstoffreichen Wildkräuter in relativ großer Menge in den täglichen Speiseplan zu integrieren, ist der »Grüne Smoothie«.

