

MELANIE WENZEL

SCHLANK MIT KRÄUTERN

MEINE BESTEN REZEPTE
ZUM ABNEHMEN

G|U

nicht nur auf der Zunge, sondern auch im Darm sitzen - zumindest haben jüngste Forschungsergebnisse solche Rezeptoren schon auf zellulärer Ebene am Mausmodell nachgewiesen. Diese Rezeptoren können sogar selbst verdauungs- und stoffwechselsteuernde Hormone bilden und freisetzen.

Anwendungsstudien zur Gewichtsabnahme mit Bitterstoffen bestätigen die Schlank-Wirkung: Nach sechs Wochen mit hochbitteren Wildgemüseprodukten verloren die Probanden im Durchschnitt 3,5 Kilogramm. Ohne Diät!

Keine Angst, das bittere Geschmackserlebnis ist nicht zwingend. Denn das Schöne an Kräutern ist ja, dass

wir sie im wahrsten Sinne des Wortes in der Hand haben und am Kochtopf entscheiden, wie bitter es am Esstisch zugehen soll. Natürliche Bitterstoffe finden sich zum Beispiel in Beifuß, Estragon, Löwenzahn, Gänseblümchen, Kurkuma, Rosmarin und Schafgarbe. Viele weitere Inhaltsstoffe haben ebenfalls eine positive Wirkung auf die Verdauung, den Stoffwechsel, die gesunde Verwertung von Nahrung und die Gesundheit allgemein.

Die wichtigsten sind:

- **Ätherische Öle:** Diese Inhaltsstoffe sind verantwortlich für den intensiven Duft von Kräutern. Sie haben unterschiedliche Heilwirkungen, wie zum Beispiel das

Menthol in der Pfefferminze, das bei Erkältung wirkt.

- **Gerbstoffe:** Sie befinden sich häufig in den Wurzeln, Rinden und Blättern und haben die Fähigkeit, Gewebe zusammenzuziehen. Das ist bei der Wundheilung und bei Entzündungen von großem Nutzen. Beispiel: Schafgarbe.
- **Saponine:** Die Bezeichnung dieser Pflanzenstoffe leitet sich von dem Wort »Seife« ab, und das hat seinen Grund. Saponine bilden in Verbindung mit Wasser Schaum. Saponine stärken das Immunsystem, senken den Cholesterinspiegel und töten Viren und Bakterien. Und sie begünstigen und beschleunigen die

Aufnahme und Bindung anderer Stoffe im Körper. Deswegen fügt man sie gerne zu Teemischungen hinzu. Beispiel: Thymian.

- **Schleimstoffe:** Wie der Name schon verrät, bilden diese Stoffe eine schützende Schleimschicht. Überall wo eine gereizte Schleimhaut Beschwerden macht (etwa bei Reizhusten oder Magenbeschwerden) leisten sie wertvolle Hilfe, indem sie das Gewebe beruhigen.
- **Flavone:** Sie sind gelbe Pflanzenfarbstoffe und gelten als medizinisch hoch wirksam. Sie wirken entzündungshemmend, krampflösend und sollen sogar vor Krebs schützen. Beispiel: Petersilie,

Estragon, Kerbel.

- **Flavonole:** Gehören genauso wie die Flavone zur Gruppe der Flavonoide. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben die Fähigkeit, freie Radikale zu fangen und somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und möglicherweise auch Krebs zu verhindern. Sie stimulieren auf jeden Fall das Immunsystem und können Viren und Bakterien töten. Beispiel: Schnittlauch.

Was ich damit zeigen will: Kräuter enthalten zahlreichen vitalisierende Stoffe, die die Fettverbrennung beschleunigen, intensivieren und dabei helfen, schädliche Stoffwechselprodukte loszuwerden. Sie wirken zudem