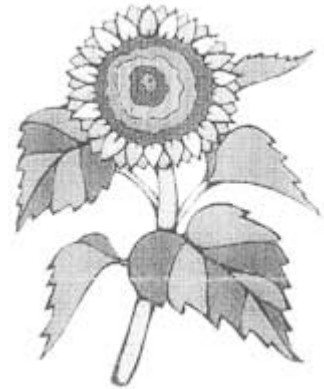


3. Rundbrief 2006



Liebe Mitglieder, Betroffene, Mitstreiter und Freunde im In- und Ausland :

Sie werden denken, warum die Sonnenblume als Entrée? Die Antwort ist einfach: Es geht heute und jetzt hauptsächlich um diese Pflanze und Ihre „Samen“.

Da wir zunehmend Anrufe von Betroffenen bekommen, die z.Zt. vermehrt über Gelenk- und Muskel-schmerzen klagen und wissen möchten, was sie noch machen könnten, aber keine Medikamente vertragen, greifen wir wieder einmal mehr „zu unserer speziellen Therapie“:
Ernährungs-Therapie !

Die Sonnenblume ist mehr als eine schöne Blume - sie ist inzwischen eine Nutzpflanze von grossem Wert.

Nicht nur, dass die Sonnenblume als solche „den inneren Sonnenschein“ aufweckt, wer hat nicht schon einmal als er am Boden lag und dann unvermittelt eine Sonneblume sah, sich unsäglich gefreut über die Schönheit dieser Blume. Sie ist nicht nur praktisch „duftfrei“ - ein sehr positiver Aspekt bei unserer Empfindlichkeit-, sondern diese sehr ansprechende Blume gibt ihren Samen einen Grossteil ihres „Sonnenschein's“ mit auf den Weg.

Aus ihren ölhaltigen Kernen gewinnt man das Sonnenblumenöl, das entweder als Speiseöl verwendet oder zu Margarine verarbeitet wird. Sonnenblumenöl ist aufgrund der mehrfach ungesättigten Linolsäure sehr wertvoll. Und die kleinen unscheinbaren Kerne sind eine wahre Fundgrube an Vitaminen, Spurenelementen, Eiweiß, Fett / Oelen und Ballaststoffen.

Ein Tausendsassa den wir uns zu eigen machen können.

Eigenschaften dieses wertvollen Spenders:

- ▶ **die zahlreichen Kerne befinden sich in der Mitte der Sonnenblume.**
- ▶ **Inhaltsstoffe :**
- ▶ **über 90 % ungesättigte Fettsäuren,**
- ▶ **Vitamin E, Vitamin D, Vitamin K, Vitamin B, Vitamin A, Vitamin F,**
- ▶ **Karotin, Kalzium, Jod , Selen und Magnesium.**
- ▶ **DADURCH sind die Sonnenblumenkerne sehr gesund:**
- ▶ **das Öl der Kerne stärkt Herz und Kreislauf (Blutgefässe! Vaskulitis!),**
- ▶ **sorgt für Knochenstärkung,**
- ▶ **dient der Vorbeugung gegen Zahnfleischbluten und Parodontose u.v.a.m.**

Gelenkbeschwerden: lokaler Vitamin E-Mangel verstärkt Entzündungen

Vortrag vom 25.07.2005

► *Der leitende Wissenschaftler Prof. Dr. Olaf Adam vom Walther-Straub-Institut der Ludwig-Maximilians-Universität München erklärt: "Bisherige Untersuchungen an 10 Patienten haben gezeigt, dass ausgeprägte Gelenkentzündungen die Vitamin E Spiegel im Gelenk deutlich vermindern und nur noch 1/3 der Blutplasma-konzentration betragen. Darüber hinaus weist eine positive Korrelation zwischen Plasma- und Synovia-Spiegel des Vitamin E darauf hin, dass eine bessere Versorgung mit Vitamin E auch die Versorgung des Gelenks verbessert." Eine ausreichend dosierte Vitamin E Zufuhr ist somit nicht nur für die Entzündung, sondern auch für den Erhalt des Knorpels und der Gelenkfunktion von Bedeutung.*

Weiter geht der sehr informative Vortrag:

► *Bei entzündlichen Gelenkerkrankungen, wie der aktivierten Arthrose und verschiedenen Arthritis-Formen, kommt es zu einer lokalen Mangelversorgung von Vitamin E im Gelenk. Neuere Studien zeigen, dass ausgeprägte Gelenkentzündungen die Vitamin-E-Spiegel im Gelenk deutlich vermindern und nur noch 1/3 der Blutplasmakonzentration betragen. Dadurch, dass Vitamin E Entzündungsprozesse (vgl. Arachidonsäure-Stoffwechsel) reguliert und als Antioxidans wirkt, kann es den Teufelskreislauf aus entzündlich bedingten und durch freie Sauerstoffradikale hervorgerufenen Knorpelverfall aufhalten. Somit hilft Vitamin-E-Zufuhr (*über die Nahrung) Gelenkerkrankungen positiv zu beeinflussen und sorgt für den Erhalt des Knorpels und der Gelenkfunktion.*

Beim **Vitamingehalt** von Sonnenblumen-Kernen und -öl sind zudem die verschiedenen **B-Vitamine**, einschließlich Folsäure neben **Vitamin E** bemerkenswert!

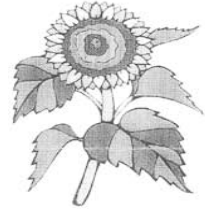
Tagesbedarf an Vitamin E

Ein Erwachsener benötigt pro Tag etwa 12 – 15 - 30 mg (Milligramm) bzw. 22 I.E. Vitamin E.

Da wir aber weder „Supplements“ oder „Nutrients“ noch „Innereien“ (von Schlachttieren = **Arachidon-säure**) zu uns nehmen dürfen, sind wir auf natürliche Vitamin-E-Quellen angewiesen:

„Unsere tägliche Nahrung sollte (z.B. bei allen rheumatischen Beschwerden) häufig mit Vitamin-E-reichen Lebensmitteln angereichert sein“, d.h. mit Eiern, Sonnenblumen-kernen und – Öl!

**Immer daran denken: Schutzprodukte können
vor grossem Schaden schützen !**



Das meiste Vitamin E je 100 g ist enthalten in:

- Weizenkeim-öl 215,4 mg
- **Sonnenblumenöl -aus ökologischem Anbau- 50,0 mg**
- Haselnüsse 26,6 mg
- Mandeln 25,2 mg
- **Sonnenblumenkerne -aus ökologischem Anbau- 21,8 mg**

(das Beste bei TILT – Syndrom!)

Weitere Vitamin-E-Quellen sind Weizenkeimlinge, pflanzliche Fette und Öle und Eier.

Sonnenblumenkerne enthalten ausser den Vitaminen und Spurenelementen noch mehr: Eiweiß (8 g) und Kohlenhydrate (14 g). Der Fettgehalt (17 g = ungesättigte Fettsäuren) ist geringer, sowie Rohfasergehalt (8g Ballaststoffe).

**Niemals die Sonnenblumenkerne erhitzen (mit Kochen oder Rösten etc.)
dadurch verlieren diese ihre wertvollen Stoffe bis zu 95%!!**

Und noch einen Vorteil haben die pflanzlichen Vitamin-E-Spender (über die tägliche Nahrung aufgenommen): sie können NIE überdosiert werden.
dagegen:

Vitamin E-Dosen in „Supplements, „Nutrients „Vitaminpillen etc. sind Medikamente!!

Hohe Dosen und Herstellungsverfahren können zu Verdauungsstörungen, Müdigkeit, vermehrte Blutungstendenzen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Magen-Darbeschwerden, Entzündungen (=Vaskulitis!) allergischen Reaktionen und eine Schwächung des Immunsystems führen.

Eine verstandene und geprüfte **lacto-ovo-vegetarische Ernährung**, wie sie von uns vertreten wird, ist nicht nur (anerkannt) vollwertig, sondern auch ausgesprochen Entzündung- und Krebs-hemmend.

Es sei auch nochmals auf die gefährlichen „**natürlichen Gifte**“ bei *verdorben* Vitamin-E haltigen Lebensmitteln hingewiesen (**Verfalldatum + Lagerung beachten!**) wie aber auch auf Pflanzen- und Pilz-Gifte in obskuren „Nahrungsmitteln“ mit Alkaloiden, Saponinen, Hämagglutininen, Blausäure etc., die man -insbesondere bei Intoleranz- unbedingt kennen sollte ...

Weiter geht es auf der nächsten Seite mit interessanten Rezepten:

Rezepte:

Ein hervorragendes Rezept bei beginnenden rheumatischen Beschwerden ist:

(Alle Zutaten sollten aus kontrolliert biologischem Anbau sein!)

Sonnen-Äpfel:

Zutaten:

- 100g Sonnenblumenkerne
- 100g Datteln
- 200g Äpfel
- 100 – 200g Sahne (Schlagrahm, Schlagobers, süsse Sahne)

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne und Datteln in der Moulinette (Cutter) sehr fein mahlen.

Äpfel schälen und fein reiben.

Die Mischung feingemahlene Sonnenblumenkerne mit Datteln unter die geriebenen Äpfel (wer's verträgt kann noch eine Prise Vitamin C [Ascorbinsäure] dazugeben) mischen und mit Sahne zu einer geschmeidigen Creme rühren.

Salat mit Sonnenblumenkernen

Zutaten:

- 1 Kopf- oder Blattsalat
- 200 g Gurke
- (100 g Tomaten s.u. ↓)
- 1 Apfel ca. 80 g
- 1 Kaffeefl. gekörnte Gemüsebrühe ohne Glutamat und Hefe
- 2-4 Esslöffel Sonnenblumen od. Rapsöl
- 3 Esslöffel (ca. 30 g. Sonnenblumenkerne)

Zubereitung:

Salat putzen, waschen und vom Strunk freimachen, trocknen lassen.

Gurke schälen und vom Kernhaus befreien, grob reiben.

Apfel ebenfalls schälen und grob reiben.

Tomate: häuten und in feine Scheiben schneiden.

➔ (Vorsicht Histamin-Intolerante können damit ev. Probleme bekommen) geht auch ohne Tomate!

Oel

Wer es verträgt kann noch eine Prise Vitamin C (Ascorbinsäure)

Gemüsebrühe mit ca. 50 ml heissem Wasser auflösen

Diese Zutaten zusammen in einer Salat-Schüssel anrichten

zugeben und gut mischen

begeben

dazu geben und gut mit den übrigen Zutaten vermischen

Den noch etwas feuchten Salat vorsichtig unter mischen, und zum Schluss die Sonnenblumenkerne darüber streuen: Schmeckt hervorragend zu frischem (selbstgebackenem) Brot.

Ich wünsche gutes Gelingen!

Liebe Grüsse von Haus zu Haus