



# 5 SUPERFOODS

die nicht in Deiner Ernährung fehlen sollten



Sandra Stengg



# SELBSTTHEILUNGS KONGRESS

[www.selbstheilungskongress.com](http://www.selbstheilungskongress.com)

## „Du bist was Du isst“

Dieser Satz stammt nicht etwa von den McDonald-Gegnern unserer Tage, sondern von dem Philosophen Ludwig Feuerbach.  
„Jeder Stoff, den Du isst, wird im Blut zu Gesinnungsstoff.“

Ich freue mich sehr, Dir hier 5 SUPERFOODS vorstellen zu dürfen,  
die voller Nähr- und Vitalstoffe stecken!

Zusätzlich 5 einfache REZEPTE,  
die schnell zubereitet sind und obendrein auch noch sehr gut schmecken.

So... und nun...

Werde was Du isst – voller Vitalität, Energie und Gesundheit! ;-)



## INHALTSVERZEICHNIS:

Einleitung.....	4
Was sind Superfoods?.....	4
5 Superfoods:	
1. <b>Wildkräuter</b> .....	5
Rezept: Green Smoothie Bowl.....	9
2. <b>Hanfsamen</b> .....	10
Rezept: Hanfsamen-Dressing.....	12
3. <b>Buchweizen</b> .....	13
Rezept: Buchweizen-Frischkorn-Müsli.....	15
4. <b>Kokosöl</b> .....	16
Rezept: Kräuter“butter“.....	18
5. <b>Gojibeere</b> .....	19
Rezept: Schokolade mit Gojibeeren.....	21
Über Mich.....	23





## 5 SUPERFOODS, die nicht in Deiner Ernährung fehlen sollten

---

### Einleitung

Ich möchte hier 5 Superfoods vorstellen, weil es mir ein großes Anliegen ist, dass sich möglichst viele Menschen über das große Potential einer natürlichen, vitalstoffreichen Ernährung bewusstwerden.

Dabei habe ich mich für diese 5 entschieden, weil sie (außer der Kokosnuss) auch regional und fast ganzjährig verfügbar sind.

Es gibt natürlich noch einige andere wichtige Superfoods, die man in diese Liste einreihen kann. Zum Einstieg allerdings empfehle ich, Schritt für Schritt vorzugehen um sich nicht zu überfordern. Nur so kann die Ernährung auch wirklich nachhaltig und dauerhaft umgestellt werden, damit Dein Körper + Geist davon profitieren können.

### Was sind SUPERFOODS eigentlich?

Der Ausdruck Superfood wird viel diskutiert und stößt manchmal auf Kritik. Es ist die Bezeichnung für natürliche Lebensmittel, die eine besonders günstige und deutlich höhere Nähr- und Vitalstoffzusammensetzung haben als andere Nahrungsmittel und dadurch besonders wertvoll für unsere Ernährung sind. Superfoods haben also eine **höhere Nährstoffdichte**, was bedeutet, dass sie nicht nur Kalorien für unseren Körper liefern, sondern auch eine Vielzahl an Mikronährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, die allesamt eine große Rolle für die Gesunderhaltung unseres Körpers spielen und damit nicht nur unseren Magen, sondern auch unsere Zellen sättigen!

Ein Superfood wird jedoch erst zu einem tatsächlich wirksamen Superfood, wenn es regelmäßig in den Speiseplan integriert wird. ;-)



## 1. Wildkräuter

Wie bereits in meinem kleinen E-Book „3 natürliche Vital-Getränke zur Unterstützung Deiner Selbstheilungskräfte“ erwähnt, haben die Wildkräuter einen ganz besonderen Gesundheitswert und sollten deswegen in der täglichen Ernährung nicht fehlen. Um den großen Stellenwert, der ihnen zusteht, deutlich zu machen, führe ich sie hier auch gleich als erstes an.

**Ich fasse nochmal kurz zusammen, warum Wildkräuter so wichtig in unserer Ernährung sind:**

1. Wildkräuter enthalten im Vergleich zu gezüchtetem Blattgemüse einen weitaus höheren Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen

Außerdem besitzen Wildpflanzen ein auffallend hohes Kräftepotential an **Lebensenergie**, die sich nicht nur in ihrem sehr hohen Nähr- und Vitalstoffgehalt ausdrückt.

2. Das Chlorophyll - der grüne Farbstoff in den Blättern – ist ein echter Powerstoff:

Das **Chlorophyll** ähnelt in seiner chemischen Struktur unserem Blutfarbstoff Hämoglobin mit dem einzigen Unterschied, dass sich beim Chlorophyll ein Magnesium-Molekül im Kern befindet und bei Hämoglobin ein Eisen-Molekül. Dadurch ist das eine grün und das andere rot.

Durch Chlorophyll ist die Pflanze imstande, Wasser und Kohlendioxyd mithilfe von Sonnenenergie in Nährstoffe umzuwandeln. Erst durch diesen Prozess (Photosynthese) ist es überhaupt möglich, dass Tiere und Menschen existieren können.

Chlorophyll wirkt:

- Blutbildend und blutreinigend
- Zellstärkend
- Antioxidativ (bekämpft freie Radikale im Körper)
- Antibakteriell
- Entgiftend und Krebshemmend



## 5 SUPERFOODS, die nicht in Deiner Ernährung fehlen sollten

---

Des Weiteren steigert es die Aufnahme von Eisen und Magnesium in den Blutkreislauf, stärkt das Immunsystem und ist gut für das Säure-Basen-Gleichgewicht in unserem Körper.

Außerdem sind in Chlorophyll **Biophotonen** (Sonnenlichtenergie) gespeichert, die den Körper in vielen lebenserhaltenden Vorgängen unterstützen. Es erinnert jede Zelle unseres Körpers an seine Urinformation – diese Urinformation ist perfekt – da ist kein Platz für Krankheit oder Degeneration.

Die wichtigsten Wildkräuter findet man oft direkt vor der Haustür und fast jeder kennt sie – meist werden sie als „Unkraut“ bezeichnet, dabei steckt gerade in ihnen eine so gigantische Fülle an Nährstoffen und Energie, die sie so wertvoll für unsere Ernährung machen.

Und das Beste daran: sie stehen uns KOSTENLOS zur Verfügung!

Und wem das immer noch zu wenige Argumente sind um gleich raus zu gehen und sich sein Essen zu sammeln, für den habe ich noch eine Draufgabe als Motivation:

Gesunde Bewegung in der Natur und frische Luft sind inbegriffen!

Und auch Kindern macht es Spaß! 😊





## 5 SUPERFOODS, die nicht in Deiner Ernährung fehlen sollten

---

Hier einige wichtige Wildkräuter, die man nahezu überall findet und die man ganz einfach erkennt:

Brennnessel  
Löwenzahn  
Vogelmiere  
Gänseblümchen  
Spitzwegerich  
Giersch

Es gibt noch eine Vielzahl weiterer Wildkräuter und -pflanzen, die man in der Ernährung verwenden kann.

Um eine Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen auszuschließen, empfehle ich dringend, sich ein gutes Buch über Essbare Wildkräuter zuzulegen, im Internet zu recherchieren oder an einem Kurs/Workshop bzw. einer Wildpflanzen-Wanderung teilzunehmen um die Pflanzen sicher bestimmen zu können und mehr über ihre Verwendung und Wirkung zu erfahren.

Dieses E-Book von Silke Leopold kann ich an dieser Stelle sehr empfehlen >>>

[GESUND GRÜN ESSEN \(\\*\)](#)

Ich möchte hier eine besondere Wildpflanze vorstellen und näher beschreiben – und zwar die Brennnessel! :-)

### **DIE GROSSE BRENNESSEL – *Urtica Dioica***

Brennnesseln gehören zu den wertvollsten Heilpflanzen, die es gibt!

Kräuterpfarrer Künzle meinte, dass die Brennnessel aufgrund ihrer großen Tugenden schon längst ausgerottet wäre, wenn sie keine Stacheln hätte.

Sie liefert eine Fülle wertvoller, lebenswichtiger Nährstoffe und sie ist sehr beliebt als Frühjahrstonikum. Sie reinigt den Körper natürlich und sanft von Stoffwechselschlacken und ist eine der sichersten Alternativen in der Behandlung chronischer Langzeiterkrankungen.

Die Brennnessel hat eine sanft anregende Wirkung auf das lymphatische System und verbessert die Ausscheidung von Abfallstoffen über die Nieren.

Sie hilft den Körper von Giftstoffe zu befreien und dadurch PMS, Wechseljahresbeschwerden und eine übermäßige Menstruation zu reduzieren.



## 5 SUPERFOODS, die nicht in Deiner Ernährung fehlen sollten

---

Sie ist v.a. auch sehr vorteilhaft während der Schwangerschaft (2. u. 3. Trimester) und Stillzeit: Durch ihren sehr hohen Mineralstoffgehalt und viel Vitamin K schützt sie vor starken Blutungen. Außerdem wird der Fötus gestärkt, die Schmerzen während einer Geburt reduziert und bei stillenden Frauen die Milchproduktion erhöht.

Die Brennnessel hilft außerdem gegen Rheuma, Gelenkschmerzen, Entzündungen und Infektionen der Harnwege, Allergien und noch einiges mehr.

### Die wichtigsten Inhaltsstoffe und deren Wirkung:

#### **Vitamine**

Vor allem Vitamin A, verschiedene B-Vitamine (B1, B2, B3, B5 und Folsäure), Vitamin C, Vitamin D und Vitamin K sind hoch vertreten.

#### **Mineralstoffe**

Brennnesseln sind auch eine Quelle wertvoller Mineralien, wie Eisen, Magnesium, Mangan, Kalzium, Phosphor und Kalium.

Der hohe Eisengehalt sorgt für eine effektive blutbildende Wirkung und die Anwesenheit von Vitamin C hilft gleichzeitig bei der Aufnahme von Eisen. Als eisenreiches Kraut wirkt Brennnessel wunderbar gegen Anämie und Müdigkeit (vor allem bei Frauen).

Brennnesseln liefern außerdem verschiedene **Aminosäuren**, **Chlorophyll**, **komplexe Kohlenhydrate**, **Fettsäuren**, zahlreiche **Antioxidantien** und **sekundäre Pflanzenstoffe**, wie die Essigsäure, Beta-Carotin, Betain, Kaffeesäure und Lycopin.

Um die volle Wirkkraft von Wildkräutern zu nutzen, ist es am besten, sie nicht gekocht, sondern ROH in die Ernährung einzubauen wie beispielsweise in einem Salat, Aufstrich oder die wohl einfachste und effektivste Methode:

in einem  
**grünen Smoothie!**





## GREEN SMOOTHIE BOWL



### Zutaten:

- 2 Handvoll frische grüne Blätter  
(z.B. Vogelmiere, Lindenblätter, Gartenmelde, Malvenblätter, Löwenzahn etc.)
- 1 - 2 Obstsorten nach Wahl  
(z.B. Apfel, Birne, Banane, Beeren, Kirschen, Pfirsich etc.)
- Optional etwas [Moringha \(\\*\)](#), [Spirulina \(\\*\)](#) oder [Chlorella \(\\*\)](#) werten zusätzlich auf
- Ca. ½ bis 1 Tasse Wasser oder auch gerne [Kokoswasser \(\\*\)](#)

### Für das Topping:

- [Kokosraspel \(\\*\)](#) in Rohkostqualität
- [Gojibeeren \(\\*\)](#) und/oder andere [getrocknete Beeren \(\\*\)](#)

### Zubereitung:

- 1) Die Wildkräuter bei Bedarf waschen und trockenschleudern,
- 2) Das Obst waschen + ev. Entkernen.
- 3) Alles zusammen in den Mixer geben und ca. 1 Minute lang cremig mixen.

*Anmerkung: Im Gegensatz zum flüssigeren Smoothie-Getränk, muss man eine Smoothie-Bowl durch die festen Zutaten des Toppings kauen – und genau das ist hier der große Vorteil, da die ersten Verdauungsenzyme im Speichel die Nahrung im Mund schon vorbereiten können zur besseren Verwertung im Körper.*



## 2. HANFSAMEN

Führende Wissenschaftler und Ärzte erachten Hanf als eine der nährstoffreichsten Pflanzen der Welt!

Hanf ist eine ausgesprochen widerstandsfähige Pflanze, die praktisch überall auf der Welt ganz ohne Dünger und Pestizide angebaut werden kann.

Dabei sind alle Teile der Hanfpflanze nutzbar (Fasern, Stroh und Samen)!

Sie ist wohl nicht ohne Grund eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt.

Der ökologische und regionale Anbau sowie die energiesparende Produktion machen Hanf auch zu DER Nutzpflanze der Zukunft!

In der Ernährung könnte die besondere Nährstoffdichte und -zusammensetzung von Hanfsamen einen bedeutenden Teil dazu beitragen, den Proteinbedarf aller Menschen nachhaltig zu decken, denn die Vollwertigkeit von Speisehanf ist ernährungsphysiologisch kaum zu überbieten.

### Die wichtigsten Inhaltsstoffe und deren Wirkung:

- **Proteine**

Mit ihrem hohen Gehalt an vollverdaulichem Eiweiß sind rohe Hanfsamen eine der besten Quellen von Mutter Natur für vollwertiges Protein (enthält alle 8 essentiellen Aminosäuren).

Dazu sind sie leicht verdaulich und können viel einfacher von unserem Körper aufgenommen werden als tierisches Eiweiß. Die biologische Wertigkeit des Proteins im Speisehanf erreicht Spitzenwerte und ist vergleichbar mit Volleiwweiß oder Fleisch, aber frei von Cholesterin und ungesunden trans-Fettsäuren.

Hanf-Proteine sind außerdem hypoallergen und daher die bessere Wahl im Vergleich zu konventionellen Proteinlieferanten wie Milch und Soja, die Allergien auslösen können.

Hanfsamen sind mit dem hohen Anteil von **Edestin** im Proteinkomplex der weltbeste Lieferant für dieses pflanzliche Globulin, das essentiell wichtig für die Bildung von Antikörpern und die Aufrechterhaltung des Immunsystems ist.

- **Ungesättigte, essentielle Fettsäuren**

Hanfsamen versorgen den menschlichen Körper mit allen benötigten ungesättigten Fettsäuren, die eine lebenswichtige Rolle bei der Erhaltung



## 5 SUPERFOODS, die nicht in Deiner Ernährung fehlen sollten

---

vitaler Zellen, bei der Synthese bedeutsamer Hormone und für einen ausgewogenen Lipidgehalt im Blut spielen.

Hanf ist eine der wenigen Pflanzen, die bemerkenswerte Mengen an **Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren** enthält. Im Ölanteil des gesamten Hanfsamens sind üblicherweise über 80% dieser essentiellen, ungesättigten Fettsäuren enthalten, mit einem idealen Verhältnis zwischen Omega-6 und Omega-3 von etwa 3:1 oder 4:1.

Außerdem enthält Hanf die seltene, stark entzündungshemmende essentielle Fettsäure **Gamma-Linolensäure**, die sonst nur in Muttermilch, Borretsch und Algenarten vorkommt. Sie ist wichtig für ein gesundes Immunsystem und ist auch bekannt für ihre ausgleichende Wirkung auf den Hormonhaushalt. Gamma-Linolensäure hat einen positiven Effekt auf das prämenstruelle Syndrom und Stimmungsschwankungen.

- **Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente**

Hanfsamen sind eine ausgezeichnete Quelle für Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Speisehanf unterstützt mit seinen lebensnotwendigen Inhaltsstoffen den gesunden Stoffwechsel aller Zellen und stärkt die körperlichen Abwehrkräfte. Speisehanf gehört daher in die tägliche Nahrung für Vitalität und Wohlbefinden jedes Menschen.

Je öfter man also Hanfsamen in seine Ernährung integriert, desto mehr profitiert die Gesundheit! 😊

Eine gute Möglichkeit, Hanfsamen in die Ernährung einzubauen ist, sie für Salatdressings zu verwenden, da Salat in der täglichen Ernährung auch nicht fehlen sollte. Deswegen hier nun dieses Rezept:



## Cremiges HANFSAMEN-DRESSING



### Zutaten:

- 1/2 Tasse [Hanfsamen geschält \(\\*\)](#)
- 2-3 EL Apfelessig oder Kombucha-Essig
- 1 Knoblauchzehe (kann man auch weglassen)
- Kräuter nach Wahl (Küchenkräuter wie Petersilie, Basilikum,... und/oder Wildkräuter wie Brennnessel,... )
- 1 Tasse Wasser
- Etwas [naturbelassenes Steinsalz \(\\*\)](#)

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer und ca. 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen – fertig!

Passt sehr gut zu allen möglichen Salat-Variationen! 😊





## 3. BUCHWEIZEN

Buchweizen zählt zu den Pseudogetreide-Arten und kann auch in unseren Breiten problemlos ohne Kunstdünger angebaut werden. Diese alte Nutzpflanze, die lange Zeit in Vergessenheit geraten war, liefert ein Kraftpaket an Nähr- und Vitalstoffen. Buchweizen ist vollkommen glutenfrei und daher eine gute Alternative zu Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste oder Hafer.

### Die wichtigsten Inhaltsstoffe und deren Wirkung:

- **Proteine**

Buchweizen ist eines der wertvollsten Lebensmittel, die qualitativ hochwertige Proteine enthalten. Er enthält zwar geringfügig weniger Protein als zum Beispiel Weizen, doch liefert Buchweizen **alle 8 essentiellen Aminosäuren** in einem günstigeren Aminosäureprofil als Getreide, so dass er sehr viel besser zur Deckung des Eiweißbedarfs beitragen kann und wichtig für die Zellregeneration ist. Anders als in Getreide wie Weizen, Mais und Reis besitzt Buchweizen auch größere Mengen der essenziellen Aminosäure **Lysin**, die im Körper für viele Funktionen verantwortlich ist.

- **Ballaststoffe**

Buchweizen liefert einen hohen Gehalt an Ballaststoffen - diese fördern die Verdauung, binden Toxine im Körper und unterstützen deren Ausscheidung über den Darm. Die Ballaststoffe schützen so die Darmschleimhaut vor Krankheiten, reduzieren das Risiko für Darmkrebs und sind außerdem in der Lage, den schlechten Cholesterinspiegel und den Blutzucker zu senken.

- **Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente**

Buchweizenkörner liefern mehrere **Vitamine der B-Komplex-Gruppe**.

Der Anteil an **Kupfer** im Buchweizen wird für die Produktion von roten Blutzellen benötigt und das ebenso enthaltende **Magnesium** entspannt die Blutgefäße des Gehirns und hat eine heilende Wirkung auf Depressionen und Kopfschmerzen.

- **Flavonoide**

Diese besonderen, gesundheitsfördernden Verbindungen erhöhen die Funktionalität von Vitamin C und wirken im Körper als Antioxidantien gegen Krebs und Herzkrankheiten.



## 5 SUPERFOODS, die nicht in Deiner Ernährung fehlen sollten

---

Das **Rutin** ist eines der wichtigsten Flavonoide in Buchweizen. Es senkt das LDL-Cholesterin im Blut, reduziert Entzündungen, stärkt die Blutgefäßwände (wichtig gegen Krampfadern) und schützt vor einer Verklumpung der Blutplättchen, welche zu Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfälle führen kann. Es macht das Blut dünnflüssiger, erhöht damit den Blutfluss und verringert die Wahrscheinlichkeit von verschiedenen Herzerkrankungen und Schlaganfällen.

### Buchweizen KEIMEN:

Geschälter Buchweizen kann außerdem wirklich einfach + schnell gekeimt werden, wodurch sich seine Vitalstoffe nochmal vervielfachen.

Während des Keimens werden alle Inhaltsstoffe im Enzymprozess gewandelt und multipliziert. Vitamine und Hormone vermehren sich nicht nur, sie bilden sich auch neu. Komplexe organische Verbindungen werden in eine leichter aufnehmbare Form umgewandelt.

Es ist nicht notwendig, speziell mit „keimfähig“ ausgezeichneten Buchweizen zu kaufen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es mit jedem funktioniert!

#### Und so geht's:

- 1) Ca. 1/2 Tasse [geschälten Buchweizen \(\\*\)](#) in ein [Keimglas \(\\*\)](#) geben und mit Wasser befüllen.
- 2) Den Gitterdeckel draufschauben und den Buchweizen etwas im Wasser schwenken damit sich kleine Schmutzpartikel lösen können – dann das Wasser abgießen.
- 3) Anschließend das Glas nochmal mit frischem Wasser befüllen und den Buchweizen ca. 1 Stunde lang quellen lassen (wenn du diesen Schritt auslässt, funktioniert es ebenso, aber der Buchweizen benötigt dann etwas länger zum Keimen).
- 4) Das Wasser abgießen und den Buchweizen gründlich mit frischem Wasser spülen um die entstandenen Schleimstoffe zu entfernen.
- 5) Das Glas gekippt zum Abtropfen an einen hellen Ort (Lichtkeimer!) stellen und 2mal täglich spülen.
- 6) Nach ca. 2-3 Tagen ein letztes Mal spülen und abgießen – FERTIG!

*Tipp: Gekeimter Buchweizen kann ca. 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden! (Vor der Verwendung dann einfach nochmal abspülen.)*



## BUCHWEIZEN-FRISCHKORN-MÜSLI



### Zutaten:

- 1 Tasse Buchweizenkeimlinge
- 1 kleine, reife Banane
- 1 TL Zitronensaft
- etwas Zitronenschalenabrieb (von einer gewaschenen Bio-Zitrone!)
- 1 EL [Mandelmus / Mandelpüree \(\\*\)](#)
- ca. ½ Tasse Wasser
- **Topping:** z.B. [Kokosraspel \(\\*\)](#), [Ceylon-Zimt \(\\*\)](#), [Kakaonibs \(\\*\)](#), [getrocknete Beeren \(\\*\)](#), etc.

### Zubereitung:

- 1) Die Buchweizenkeimlinge in einem Sieb waschen, etwas abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
- 2) Die Banane, den Zitronensaft, den Zitronenschalenabrieb und das Mandelmus dazugeben.
- 3) Nun die Banane mit einer Gabel zerdrücken und alles vermischen.
- 4) Jetzt soviel Wasser zugeben und verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 5) Zum Schluss noch das gewünschte Topping drauf und... Genießen!

Ob zum Frühstück oder für Zwischendurch – dieses Müsli ist ein Vitalstoff-Powerpaket, das angenehm sättigt!

*Optional kann man alle Zutaten (außer dem Topping) auch im Mixer zu einer Creme verarbeiten... schmeckt auch sehr lecker!*



## 4. KOKOSÖL

Kokosöl ist ein Superfood der Extraklasse!

Es ist sicher nicht ein Allheilmittel (das es ohnehin nicht gibt), aber bei seinem großen Wirkspektrum und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten, ist man leicht verleitet, es als solches zu bezeichnen. 😊

Kokosöl wirkt vitalisierend, belebend, sorgt für geistige Klarheit und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Es unterstützt den Wundheilungsprozess, hilft Narben zu erhellen und reduziert das Risiko von Karies und Zahnfleischerkrankungen.

Das Kokosöl hilft den schlechten Cholesterinspiegel zu senken, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, das Immunsystem zu stärken und unterstützt den Körper mit seinen antimykotischen, antiviralen, antibakteriellen und antibiotischen Eigenschaften.

Das Kokosöl wirkt gegen eine Vielzahl von Krankheiten und hilft Herz-Kreislaufkrankungen vorzubeugen.

### Die wichtigsten Inhaltsstoffe und deren Wirkung:

Die große Anzahl der Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und die antioxidativen Eigenschaften unterstützen die Absorption anderer Mineralien und optimieren damit die Verstoffwechslung vieler gesunder Lebensmittel.

- **Mittelkettige Fettsäuren (MCT)**

MCT sind für den Körper essentiell. Sie sind für die Aufrechterhaltung der Zellfunktionen zuständig, senken den Cholesterinspiegel, wirken präventiv gegen Arteriosklerose und schützen vor Herzerkrankungen.

Das Kokosöl ist reich an kurz- und mittelkettigen Fettsäuren, welche leicht verdaulich und verwertbar sind, weil sie innerhalb kürzester Zeit als sofortige Energiequelle bereitgestellt werden.

Da sie während der Verdauung direkt zur Leber gelangen, benötigen sie keine Gallen- oder Bauchspeicheldrüsenenzyme. Somit ist das Kokosöl auch für Menschen mit Diabetes oder Gallenblasenproblemen geeignet.

In der Leber unterstützen sie außerdem die Funktion der Leberzellen, mit deren Hilfe belastende und schädliche Giftstoffe aus dem Körper absorbiert und einer Vielzahl von Krankheiten vorgebeugt werden können.





## 5 SUPERFOODS, die nicht in Deiner Ernährung fehlen sollten

---

Die mittelkettigen Fettsäuren erhöhen außerdem den Stoffwechsel um mehr als das 3-Fache, im Vergleich zur gleichen Kalorienmenge aus langkettigen Fettsäuren. Auf längere Sicht kann ein Austausch der Fettsäuren (von langkettigen zu mittelkettigen) zu einem erheblichen Gewichtsverlust führen und so beim Abnehmen helfen.

Dies unterstützt auch die appetitsenkende und leistungssteigernde Wirkung der Ketonkörper, die sich aus den MCT bilden.

**Laurinsäure** ist eine mittelkettige Fettsäure, die mit einem erstaunlich großen Anteil im Kokosöl enthalten ist. Laurinsäure ist auch in der menschlichen Muttermilch vorhanden, da Babys und Kinder sie für das Wachstum und die Entwicklung benötigen.

Die Laurinsäure und das im Körper daraus entstehende Monolaurin bieten einen großen Schutz vor Infektionen, indem sie Bakterien, Viren und Pilze abtöten und Krankheitserreger bekämpfen. Sie reinigen innere Organe und helfen gegen Abgeschlagenheit, Trägheit und Müdigkeit, so können auch Erwachsene von der Immunsystem steigernden und aktivierenden Funktion von Laurinsäure profitieren.

*Anmerkung:* Beim Kauf von Kokosöl unbedingt darauf achten, dass es mit nativ / virgin („kaltgepresst“) gekennzeichnet ist. Nur dann kann man von den gesunden Inhaltsstoffen profitieren!

Ich kaufe am liebsten [>>> dieses Bio-Kokosöl von Dr. Goerg \(\\*\)](#), weil es eine super Qualität hat.

Ich verwende es überall da, wo die Meisten Butter verwenden würden wie z.B. als Aufstrich.

Es ist auch das beste Öl zum Kochen, Backen und Braten, da es besonders hitzebeständig ist (Rauchpunkt erst bei 177 °C)!



## KRÄUTER“BUTTER“



### Zutaten:

- 3 EL [Kokosöl \(\\*\)](#)
- 2 EL gehackte Kräuter (Garten- und/oder Wildkräuter)
- 1 Knoblauchzehe
- eine Prise [naturbelassenes Steinsalz \(\\*\)](#)

### Zubereitung:

- Die Kräuter waschen, trockenschleudern und kleinschneiden
- Die Knoblauchzehe schälen und sehr klein schneiden
- Alles zusammen mit dem bei Zimmertemperatur gelagerten Kokosöl vermischen und gut durchrühren
- Mit Salz abschmecken – FERTIG!

*Tipp: Diese Kräuterbutter passt sehr gut zu gedünstetem Gemüse oder z.B. auf ein (glutenfreies Rohkost-) Brot mit Tomaten. 😊*



## 5. GOJIBEERE

Gojibeeren – Jungbrunnen & Vitalstoffbombe

Die Goji Pflanze wächst in kargen, trockenen Wüsten genauso wie in den Tropen und kann auch in unseren Regionen angebaut werden, da sie recht robust ist und Frost bis -25 °C übersteht.

Gojibeeren sind kleine leuchtend rote Beeren mit einem hohen Gehalt an Antioxidantien. Sie beeinflussen verschiedene Körperfunktionen auf positive Weise, schützen vor Entzündungen und verlangsamen den Alterungsprozess der Zellen. Sie steigern die geistige und körperliche Energie, fördern den Muskelaufbau und helfen beim Abnehmen.

Sie boosten die Immunfunktion, verbessern den Säure-Basen-Haushalt und die Vitalität, schützen die Leber, verbessern die Sehkraft und Qualität des Blutes, bauen eine gesunde Darmflora auf und besitzen eine Vielzahl weiterer hervorragender Qualitäten.

Gojibeeren sind das einzige bekannte Lebensmittel, das den Körper anregt, mehr natürliches HGH (Wachstumshormon) zu produzieren. Allein dieser Faktor macht die sie zum weltbesten Anti-Aging Superfood.

Gojibeeren sind wahrscheinlich die nährstoffreichsten Beerenfrüchte auf dem Planeten. Sie liefern nahezu alle lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffe.

### Die wichtigsten Inhaltsstoffe und deren Wirkung:

- **Proteine**

Gojibeeren sind eine ausgezeichnete Proteinquelle und enthalten 19 verschiedene Aminosäuren, darunter alle 8 essentiellen.

Zwei wichtige Aminosäuren, das L-Arginin und das L-Glutamin, unterstützen das Immunsystem und sind in der Lage Entzündungen im Körper zu reduzieren.

- **Essentielle Fettsäuren**

Goji Beeren sind reich an den gesunden essenziellen Fettsäuren, welche für die körpereigene Produktion von Hormonen und der reibungslosen Funktion des Gehirns und des Nervensystems erforderlich sind. Die enthaltenden Omega-3- und -6-Fettsäuren fördern außerdem den natürlichen Fettabbau.



## 5 SUPERFOODS, die nicht in Deiner Ernährung fehlen sollten

---

- **Antioxidantien**

Gojibeeren sind reich an Antioxidantien, welche gegen freie Radikale wirken, die Zellschäden verursachen können. Gojibeeren weisen einen sehr hohen ORAC-Wert auf. Dieser gibt an, wie gut der Körper die Antioxidantien nutzen kann, um freie Radikale zu bekämpfen.

- **Sekundäre Pflanzenstoffe**

Gojibeeren sind reich an sekundären Pflanzenstoffen wie Polysacchariden und Carotinoiden.

**Polysaccharide** steigern die Energie, regen die normale Funktion des Immunsystems an und unterstützen den Aufbau einer gesunden Darmflora. Sie verbessern auch die Mineralstoffaufnahme im Körper, stabilisieren den Blutzuckerspiegel, regulieren den pH-Wert und bekämpfen freie Radikale.

**Carotinoide** schützen vor Haut- und Sonnenschäden, steigern die Funktion des Immunsystems und unterstützen die Augengesundheit.

- **Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente**

Sie sind reich an Vitaminen, enthalten 21 Mineralien und mehr als 20 Spurenelemente. Bereits 50 Gramm getrocknete Gojibeeren decken den Tagesbedarf an Eisen und liefern mehr Eisen als Spinat. Sie enthalten auch viel Vitamin A, wichtige B-Vitamine, Vitamin E und deutlich mehr Vitamin C als Orangen.

Außerdem sind sie reich an Zink und Kalzium.

Gojibeeren können vielseitig in die tägliche Ernährung integriert werden z.B. als Topping von Müslis, Smoothies, Salaten usw.

Oder aber auch in dieser Kombination, die ich euch hier gerne vorstellen möchte:

### Roher Kakao + Gojibeere

Die 2 harmonieren sehr gut miteinander und ergeben gleich doppelte Superfood-Antioxidantien-Power! Das Rezept ist außerdem zucker- und laktosefrei! 😊





## SCHOKOLADE mit GOJIBEEREN



### Zutaten:

- 80 g [Kakaobutter \(\\*\)](#)
- 50 g [Mandelmus / Mandelpüree \(\\*\)](#)
- 1 EL [Kokosöl \(\\*\)](#)
- 10-15 g [Roh-Kakaopulver \(\\*\)](#)
- 45 g [Kokosblütenzucker \(\\*\)](#) oder [Dattelsüße \(\\*\)](#)
- 1 Msp. [Vanillepulver \(\\*\)](#)
- 1 Msp. [Steinsalz naturbelassen \(\\*\)](#)
- ca. ¼ Tasse getrocknete [Gojibeeren \(\\*\)](#)

### Zubereitung:

- 1) Die Kakaobutter in einer Schmelzschale im warmen Wasserbad schmelzen lassen (wenn ihr das Ganze in Rohkostqualität zubereiten wollt, dann nicht über 42 °C erhitzen).
- 2) Nun die restlichen Zutaten dazugeben und gut durchrühren.
- 3) Wenn sich eine homogene Masse gebildet hat, die flüssige Schokolade in eine Form gießen und mit den getrockneten Gojibeeren bestreuen
- 4) An einem kühlen Ort (Kühlschrank) fest werden lassen und – GENIESSEN!

*Vorsicht: Diese Schokolade ist so lecker, dass sie meist nicht lange überlebt... ;-)  
Ansonsten ist sie kühl gelagert einige Wochen haltbar!*



## 5 SUPERFOODS, die nicht in Deiner Ernährung fehlen sollten

---

*Tipp: Ich empfehle für alle Rezepte **BIO-Zutaten** zu verwenden und wenn möglich regionale Produkte zu bevorzugen, da dies die höchste Qualität dieser Lebensmittel gewährleistet.*

Mit diesen 5 Superfoods inkl. Rezepten hast Du eine gute Basis um Deinen Körper dabei zu unterstützen ins Gleichgewicht zu kommen, damit Deine Selbstheilungskräfte wieder wirken können.

Du bist auf dem richtigen Weg – auf dem Weg zu Deiner Gesundheit!

Ich hoffe, dieses E-Book hat Dir gefallen!

Alles Liebe,

*Deine  
Sandra*



### Über mich:

Ich beschäftige mich bereits seit vielen Jahren mit dem Thema Ernährung und deren ganzheitliche Wirkung auf uns.

Schon als Kind habe ich liebend gerne Rezepte gesammelt und mich für Heilpflanzen und die Natur begeistert.

Erst viel später begann ich dann das Studium der Ernährungswissenschaften. Die Wissenschaft betrachtet die Dinge jedoch (noch) sehr einseitig, weshalb ich ständig selbst in alle Richtungen weiter recherchiert habe um meiner ganzheitlichen Sicht der Dinge Genüge zu tun.

Schritt für Schritt komme ich den Geheimnissen von einem gesunden Leben nun immer näher...

Gemeinsam mit meinem Mann Christian organisiere ich die [Online-Selbstheilungskongresse](#), um eine Vision zu verwirklichen:

### **Eine gesunde, glückliche & freie Welt!**

Klingt zu utopisch? Ich möchte an dieser Stelle gerne Albert Einstein zitieren:

*„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“*

Also: Alles ist möglich – sobald Du willst! Und je mehr Menschen das wollen, desto realistischer wird es! Du darfst die Selbstheilungskongresse also sehr gerne auch weiterempfehlen! 😊



## 5 SUPERFOODS, die nicht in Deiner Ernährung fehlen sollten

---

### **Impressum:**

Sandra Müller-Stengg  
Grenzweg 29/6  
1210 Wien  
Österreich

Tel.: 00436642109203

E-Mail: [kontakt@selbstheilung.at](mailto:kontakt@selbstheilung.at)

### Quellenangaben:

[dancingshiva.at/about/was-sind-superfoods](http://dancingshiva.at/about/was-sind-superfoods)  
[superfood-gesund.de](http://superfood-gesund.de)

\*) In diesem E-Book benutzen wir u.a. auch Werbelinks, z.B. wenn wir Produkte mögen und diese gerne benutzen oder wenn wir etwas empfehlen. Kaufst Du über so einen Link dieses Produkt, erhalten wir eine kleine Provision dafür, Du selbst bezahlst keinen Cent mehr und unterstützt unsere Arbeit gleichzeitig. Danke! ♥

Sandra Müller-Stengg ist Teilnehmer des Partnerprogramms von Amazon EU, das zur Bereitstellung eines Mediums für Websites konzipiert wurde, mittels dessen durch die Platzierung von Werbeanzeigen und Links zu Amazon.de Werbekostenerstattung verdient werden kann.