

Prof. Hademar  
**Bankhofer**

# Lecker und gesund

Meine besten Rezepte mit  
den 50 gesündesten Lebensmitteln

**B**assermann



# Inhalt

<b>Gesundbleiben mit Messer, Gabel und Löffel – die Küche als Apotheke der Köstlichkeiten</b>	4	<b>Gesundes Trinken</b>	22
		Wasser – das Beste aus der Natur	22
		Tees und Kräutertees	23
		Obst- und Gemüsesäfte	25
		Kaffee	25
		Alkoholische Getränke	26
<b>Jungbrunnen Essen – so bleiben Sie fit und vital</b>	6	<b>Abnehmen ohne Diät mit den 10 Super-Lebensmittel- Gruppen</b>	27
Lebensmittel zum Vitalbleiben	6	Zehn ideale Lebensmittel zum Abnehmen	27
Essgewohnheiten, die einen jung erhalten	9	Tipps und Tricks fürs Abnehmen, die jeder durchführen kann	28
<b>Verbessern Sie Ihre Befindlichkeit</b>	10	<b>Die 50 besten Lebensmittel</b>	33
Schlecht gelaunt, energielos oder müde?	10	<b>Zur Person: Prof. Hademar Bankhofer der Gesundheitsexperte</b>	134
Der kleine Unterschied	11	<b>Register</b>	136
Das Immunsystem stärken	13	Die Wirkstoffe und ihre Quellen	136
Wenn der Körper sauer ist	14	<b>Register nach Beschwerden</b>	144
Ein erholsamer Schlaf gibt neue Kraft	15		
Der nächtliche Gang zum Kühlschrank	16		
Fitness fürs Gehirn	17		
Sport ja – aber richtig	19		

# Gesundbleiben mit Messer, Gabel und Löffel – die Küche als Apotheke der Köstlichkeiten

Ganz ehrlich: Haben Sie zu Hause eine gut sortierte Hausapotheke? Sie schütteln betreten den Kopf? Das ist nicht notwendig. Ich weiß es genau: Sie haben eine Super-Hausapotheke in Ihren vier Wänden. Sie meinen diesen kleinen Kasten, der irgendwo in der Wohnung meist an der Wand hängt, für Kinder nicht erreichbar, und in dem Schmerztabletten, Verbandzeug, Augentropfen, Abführmittel und Ähnliches bereitsteht, wenn es einmal gebraucht wird. Mag sein, daß Sie so etwas nicht haben. Aber Sie haben eine Küche. Und das ist für mich die größte und schönste Apotheke, randvoll mit Lebensmitteln, aus denen Sie jeden Tag gesunde Köstlichkeiten zaubern können.

Ärzte, Wissenschaftler und Ernährungsfachleute haben es längst erkannt: Man kann über die tägliche Nahrung ungemein viel dazu beitragen, dass man erst gar nicht krank wird und im Falle von vielen gesundheitlichen Störungen schnell wieder gesund werden kann, wenn man zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Speisen und Getränke aufischt. Wie gefährlich die falsche Ernährung sein kann, erleben wir jeden Tag rund um uns, wo viele Menschen immer mehr zunehmen und wo es bereits Kinder gibt, die an Alters-Diabetes vom Typ 2 leiden.

Hippokrates, der berühmte griechische Arzt der Antike, der Vater der Medizin, hat den allseits bekannten Satz geprägt: „deine Lebensmittel sollen deine Heilmittel und deine Heilmittel sollen deine Lebensmittel sein!“ So sehr dieser Satz

heutzutage bereits abgedroschen und überstrapaziert wird: Er ist einfach gut und trifft den Nagel auf den Kopf. Und genau darum kann man mit gutem Recht die Küche als Apotheke bezeichnen. Es gibt so viele Naturprodukte, die so unendlich viele Wirkstoffe enthalten und unsere Gesundheit schützen:

- Der rote Farbstoff Lycopin in der Tomate senkt das Krebsrisiko, weil er die Umwandlung von Nitraten und Nitriten in krebserregende Nitrosamine verhindert. Damit werden Großmutter's Tomatensauce, der Tomatensaft und die geschmorten Tomaten zu einem besonders wertvollen Essen.

- Allein wenn wir Salat essen, lösen wir in unserem Organismus einen Mechanismus aus, der so spannend wie ein Krimi ist: Der grüne Farbstoff Chlorophyll repariert kaputte und lädierte Zellen. Außerdem behält er den eingeatmeten Sauerstoff länger in den Gehirnzellen, regt unsere geistige Aktivität an und macht uns stressfest.

- Der Genuss von Artischocken hilft uns, erhöhte und zu hohe Cholesterinwerte zu senken. Außerdem werden Leberzellen wieder regeneriert.

- Und wenn wir Heidelbeeren essen, so stärkt der blaue Farbstoff Anthocyan unsere Sehkraft. Sie sehen: Ich übertreibe nicht, wenn ich die Küche als große Hausapotheke der Köstlichkeiten

ten bezeichne. Und ich lade Sie ein: Kommen Sie mit mir an Ihren Herd und an Ihre Anrichte und tun Sie dabei etwas fürs Gesundbleiben. Dieses Buch soll Ihnen dabei eine kleine, einfache Hilfe sein. Ich stelle Ihnen die 50 gesündesten Lebensmittel vor. Ich möchte Sie mit den zehn wichtigsten Lebensmittel-Gruppen vertraut machen, die uns schlank erhalten und die uns beim Abnehmen helfen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie man mit ganz speziellen Rezepten und Essensgewohnheiten länger jung bleiben kann. Ich will in diesem Buch auch daran erinnern, dass wir viel öfter heimisches Gemüse und Obst aus der Region nutzen sollten. Ich will



Sie aber auch verführen, die vielen exotischen Früchte aus aller Welt zu schmackhaften und gesundheitsfördernden Gerichten zu verarbeiten.

Ich höre immer wieder von Freunden, Bekannten, Verwandten, Radiohörern, Fernsehzuschauern und Lesern: „Igiittt, Ihre gesunden Sachen, lieber Bankhofer, die schmecken ja sicher nicht besonders gut. Alles, was gut schmeckt, ist ja leider nicht gesund ...!“

Diese Behauptung entbehrt jeder Grundlage. Sie ist einfach grundfalsch. Ich will das Gegenteil in diesem Buch beweisen. Gesundes kann köstlich munden. Und das muss auch so sein. Zum Gesundbleiben gehört nämlich auch der sinnliche Genuss des Essens. Also dann: Kaufen Sie die richtigen Produkte ein, ziehen Sie sich in Ihre große Hausapotheke mit Namen Küche zurück, genießen Sie Farben, Düfte und Strukturen der Lebensmittel und machen Sie etwas Wunderbares daraus, das sowohl Ihrem Gaumen, der Seele und dem Körper etwas bringt.

Gute Gesundheit  
wünscht Ihnen  
H. Bankhofer

# Jungbrunnen Essen – so bleiben Sie fit und vital

Es ist ein ewiger Traum des Menschen, möglichst lange zu leben und dabei gesund und vital zu bleiben. Nur dann macht es richtig Spaß, älter zu werden. Kann man tatsächlich etwas tun, um fit zu bleiben? Vor allem: Kann man in der Küche etwas dafür tun?

In jüngster Zeit befassen sich Ernährungswissenschaftler und Mediziner intensiv mit dem Thema. Es gibt dafür ein neues Modewort: Anti-Aging. Namhafte Forscher, allen voran Prof. Dr. Dr. Johannes Huber von der Universitäts-Frauenklinik in Wien, haben interessante Richtlinien aufgestellt. Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, etwas fürs Jungbleiben zu tun. So kann man durchaus Anti-Aging mit Messer und Gabel betreiben – unter dem Motto: „So essen Sie sich jung, fit und gesund!“

## Lebensmittel zum Vitalbleiben

● Dazu muss man wissen: Dauernder Stress macht krank und alt. Machen Sie sich stressfest. Sie brauchen dazu die Mineralstoffe Magnesium und Kalium. Bauen Sie **Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Mineralwässer** mit diesen Mineralien in den Speiseplan ein.

● Eine wichtige Aufgabe fürs Vitalbleiben erfüllen die Omega-3-Fettsäuren. Sie erweitern die Gefäße, senken zu hohe Blutdruck- und Cholesterinwerte. Sie bremsen eine frühzeitige Arteriosklerose, wirken im ganzen Körper entzündungshemmend, stärken das Gehirn und verbessern die Stimmung. Die besten und meisten Omega-3-Fettsäuren liefern mit ihrem

Fischfett **Makrele, Hering, Lachs, Thunfisch und Sardine**.

● Freie Radikale, hochaggressive Moleküle aus Umweltschadstoffen und aus körpereigenem Stoffwechsel-Geschehen, greifen unsere Zellen an, lassen sie früher altern und machen sie krank. Das Team der drei Vitamine A, C und E sowie die Spurenelemente Zink und Selen schützen uns vor diesen freien Radikalen. Man nennt sie daher auch Radikalfänger oder Antioxidantien. Vitamin A liefern uns **Möhren, Melonen, weiße Bohnen, Vollmilch, Grünkohl, Emmentaler Käse, Weizenvollkornmehl**. Vitamin C tanken wir aus **Erdbeeren, Paprikaschoten, Petersilie, Kiwis, Sauerkraut und Zitrusfrüchten**. Vitamin E holen wir uns aus **Vollkornprodukten, Nüssen und Weizenkeimöl**. Und so können Sie alle drei Vitamine in einem Anti-Aging-Cocktail vereinen:  $\frac{1}{4}$  Liter frisch gepresster Orangensaft (Vitamin C),  $\frac{1}{8}$  Liter Möhrensaft

### Anti-Aging-Cocktail





(Vitamin A) und 2 Teelöffel Weizenkeimöl (Vitamin E). Sie können noch 1 Teelöffel Honig und  $\frac{1}{8}$  Liter Rote-Bete-Saft dazugeben.

Ein weiteres Rezept:  $\frac{1}{4}$  Liter Orangensaft, 5 Esslöffel Feigensirup (Reformhaus) und 2 bis 3 Esslöffel flüssiges Naturlecithin aus der Sojabohne (Apotheke).

● Essen Sie viel frisches **Obst**. Besonders wichtig fürs Fitbleiben: **Äpfel und Trauben**. Sie liefern reichlich Schutzstoffe gegen freie Radikale. Der wichtigste Schutzstoff ist das Polyphenol Resveratrol aus der Traube. Es stärkt Herz und Kreislauf, wirkt der Adernverkalkung entgegen. Die besten Früchte werden übrigens in der Region geerntet, saftig und reif. Und nicht tagelang auf dem LKW kreuz und quer durch Europa gekarrt. Sie schmecken fruchtig und sind randvoll mit lebenswichtigen Vitalstoffen. Ihre Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Spurenelemente und Bioaktivstoffe sind voll

entwickelt und geben diesen Früchten ein vollkommenes Aroma. Sie schmecken aber nicht nur gut, sondern sind Naturarzneien aus dem Obstgarten. Ich will damit nicht die vielen wunderbaren exotischen Früchte ablehnen. Sie haben in der gesunden Küche auch einen wichtigen Platz. Doch wir sollten überlegen, ob wir nicht in der schönen Jahreszeit die heimischen Früchte viel mehr nutzen sollten und dann, wenn es sie nicht gibt, Früchte aus anderen Kontinenten in die Küche holen.

● Grundsätzlich gilt als Jungbrunnen-Kur über den Teller der Konsum von **Obst und Gemüse in allen Farben und fünfmal am Tag**. Eine Portion ist so viel, wie in eine Hand geht. Wenn man diese Strategie verfolgt, nimmt man jeden Tag etwa 10.000 Bioaktivstoffe auf, die massiv den Alterungsprozess bremsen.

● Sehr wichtig für alle, die lange aktiv bleiben wollen: Essen Sie regelmäßig **Tomaten und**

**Brokkoli.** Das Sulphoraphan im Brokkoli und das Lycopin in den Tomaten senken das Krebsrisiko, weil sie Substanzen, die krebserregend wirken, neutralisieren und ausschalten.

● In diesem Sinn gehört auch das regelmäßige Trinken von **grünem oder schwarzem Tee** zur Jungbrunnen-Strategie. Beide Teesorten beugen Krebs vor und stärken das Immunsystem.

● Auch Sojaprodukte schützen vor dem Alt- und Krankwerden, weil sie uns mit Vitamin E und mit pflanzlichen Hormonen versorgen. Ein Beispiel: Das Genistein aus der **Sojabohne** schützt die Frau vor Brustkrebs, den Mann vor Prostatakrebs.

● Wenn auch manche den Geruch nicht mögen: **Knoblauch** ist ein Super-Gesundheits-Gewürz. Am Institut für Herz-Kreislauf-Forschung in Mainz hat Prof. Dr. Gustav Belz nachgewiesen: Wer lange Zeit regelmäßig Knoblauch nimmt, der hat um zehn Jahre jüngere Blutgefäße. Außerdem kann Knoblauch zu hohe Blutdruck- und Blutfettwerte senken.

● Ebenso gefährlich wie zu hohe Cholesterinwerte sind zu hohe Homocysteinwerte. Sie ent-

stehen, wenn jemand zu wenig Obst und Gemüse und zu viel Fleisch isst. Eine hervorragende Waffe gegen zu viel Homocystein sind Folsäure sowie die Vitamine B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>. Damit kann man einen Schlaganfall oder Herzinfarkt verhindern, sofern diese durch zu viel Homocystein ausgelöst werden. All diese Vitamine tankt man aus **grünem Blatt-** und aus **Wurzelgemüse**.

● Ein wesentliches Element zum Jungbleiben ist **Wasser**. Wer nicht genügend Wasser trinkt, altert schneller. Der Mangel an Wasser im Körper führt zu verstärkter Faltenbildung, zu einer Blockierung bei der Gedächtnisleistung, zu depressiven Verstimmungen, aber auch zu Nierenproblemen. Nicht zu unterschätzen: Wassertrinken hält das Bindegewebe straff und ist daher eine einfache natürliche Waffe gegen Cellulite. Viel trinken ist wichtig, weil Giftstoffe, die in unserem Organismus entstehen und die uns alt und krank machen, durch die Flüssigkeit abtransportiert werden.

● Eine spezielle Altersbremse für Frauen stellt der reife **Granatapfel** dar. Er hat viele pflanzli-





che Hormone und kann speziell in den Wechseljahren Hilfe bringen. 1 Stück täglich genügt.

● Sehr sinnvoll ist es auch, wenig tierische Fette, dafür aber hochwertige Pflanzenöle zur Speisenzubereitung einzusetzen. Dabei stehen in der Liste ganz oben das **Olivenöl** und das **heimische Rapsöl**.

● Wer jung bleiben will, braucht starke Knochen. Daher ist die Aufnahme vom Mineralstoff Calcium mit Vitamin D<sub>3</sub> sehr wichtig. Das Calcium liefert in idealer Form die **Milch**, und zwar etwa  $\frac{3}{4}$  Liter am Tag, zusätzlich **Joghurt** und **Käse**. Vitamin D bildet unser Körper in der Haut selbst, wenn Sonne darauf scheint. An sonnenlosen Tagen tankt man das Vitamin D aus Seefisch oder Pilzen.

## Essgewohnheiten, die einen jung erhalten

Es ist aber nicht nur wichtig, was man isst, um lange vital zu bleiben, sondern es ist auch wichtig, wie viel und wann man isst. Man kann viele Jahre seines Lebens dazugewinnen, wenn man sich mit der Idee des „**Dinner Cancelings**“ anfreundet. Das bedeutet: Jeden Tag – oder zumindest zweimal die Woche – um 16:00 Uhr die letzte Mahlzeit einzunehmen und auf ein Abendessen zu verzichten. Man darf nur unge-

süßte Kräutertees trinken. Das Fehlen des Abendessens bringt viele Vorteile: Es wird die Produktion speziell jener Hormone aktiviert, die unseren biologischen Alterungsprozess aufhalten. Das sind die Hormone Somatotropin und Melatonin. Sie stärken unser Immunsystem und senken die Körpertemperatur. Der Körper arbeitet auf Sparflamme. Das ist wichtig für einen verjüngenden Schlaf sowie für die nächtliche Regeneration aller Organe.

Eine Super-Jungbrunnen-Kur für die Haut: Trinken Sie eine Woche lang jeden Tag über den Tag verteilt 1 Liter Ziegenmilch (Supermarkt). Man kann im Spiegel selbst kontrollieren und sehen, wie die Haut straffer und frischer wird. Ich weiß, wovon ich rede: Zu meinem Leben gehören drei zahme Ziegen mit Namen Fanny, Rosi und Resi, die meine Frau und mich mit „Jungbrunnen-Milch“ versorgen.



# Verbessern Sie Ihre Befindlichkeit

Was kann man tun, wenn die Befindlichkeit gestört ist? Oftmals steckt einfach ein falscher oder ungesunder Lebensstil dahinter: zu wenig Bewegung, zu viel Stress, Sorgen, schlechter Schlaf oder eine falsche Ernährung.

## Schlecht gelaunt, energielos oder müde?

Unser Gehirn ist für die gute Laune zuständig. Durch Botenstoffe, auch Neurotransmitter genannt, werden gute oder schlechte Laune, Glück oder Ängste gesteuert. Diese Botenstoffe können wir durch unsere Ernährung anregen und beeinflussen. Hier die bekanntesten Botenstoffe, die bei uns für gute Laune sorgen:

- Serotonin und Norepinephrin beruhigen und fördern das Wohlbefinden. Die Banane liefert uns reichlich von beiden.
- Katecholamine fördern die Wachsamkeit, machen uns stressfest und halten Ängste von uns fern. Sie wirken stimmungsaufhellend. Enthalten sind sie in Milchprodukten und anderen leicht verdaulichen Eiweißmahlzeiten.
- Acetyl-Cholin hilft uns, klare Gedanken zu fassen, objektiv und positiv zu denken. Die beste Quelle ist das Lecithin aus der Sojabohne.
- Endorphine wirken schmerzstillend und machen uns euphorisch, sie wirken depressiven Stimmungen entgegen. Viele Vollkornarten, besonders Hirse und Dinkel, enthalten Endorphine.

Unter den Nahrungsmitteln, die uns zur guten Laune und damit auch zu mehr Energie verhel-

fen, weil sie die Produktion der dazu notwendigen Botenstoffe anregen, unterscheidet man vier Gruppen:

- **Anregend:** Joghurt, Nüsse, Gewürznelken, Vanille, Zimt, Orange, Grapefruit und Bohnen
- **Beruhigend:** Anis, Fisch, Hirse, Kartoffeln, Kopfsalat, Bananen, Ananas, Feigen, Mandarinen
- **Ausgleichend:** Äpfel, Granatapfel, Datteln, Paprika, Möhren, Knoblauch, Tomaten
- **Glücklich machend:** Kakao in Schokolade und Trinkschokolade

Im Folgenden habe ich noch einige kleine Tipps für den Energieschub, der zum Beispiel auch Morgenmuffeln auf die Beine hilft.





- Ein uraltes indisches Rezept zum Energietanken: Kochen Sie  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser und trinken Sie es so heiß wie möglich, langsam in kleinen Schlucken.
- Folgende Gerüche geben Ihnen ebenso Energie für den Tag: 20 Tropfen Rosmarinöl, Rosenöl oder Bergamottöl aus der Apotheke oder dem Reformhaus in ein Taschentuch geben und immer wieder daran schnuppern.
- Hier noch etwas, das den Kreislauf in Schwung bringt:  $\frac{1}{4}$  Liter stilles Mineralwasser, 2 Esslöffel Apfelessig und 2 Teelöffel Honig mischen und in kleinen Schlucken gleich nach dem Aufstehen trinken.
- Essen Sie zum Frühstück Obst. Ideal sind Äpfel oder Birnen. Bananen sollten Sie meiden, diese beruhigen und machen müde.
- Oder essen Sie eine Paprikaschote. Die Inhaltsstoffe der Paprika regen im Gehirn die Ausschüttung von Hormonen an, die das posi-

tive Denken, die Konzentration und das Glücksgefühl fördern.

- Ein Tipp für geschwollene Augen: Übergießen Sie 2 Beutel Schwarztee mit heißem Wasser und lassen Sie sie 2 Minuten ziehen. Legen Sie die lauwarmen Beutel für einige Minuten auf die geschlossenen Augen.
- Treiben Sie etwas Frühsport. Dabei sollten Sie sich einen Sport aussuchen, der Ihnen wirklich Spaß macht.

### Der kleine Unterschied

Normalerweise sitzen Mann und Frau zu Hause gemeinsam am Tisch und essen das Gleiche. Sinnvoller wäre es jedoch, wenn jeder eine auf sein Geschlecht abgestimmte Mahlzeit zu sich nehmen würde. Männer und Frauen haben nämlich unterschiedliche gesundheitliche Voraussetzungen und Bedürfnisse.



Hademar Bankhofer

## **Lecker und gesund**

Meine besten Rezepte mit den 50 gesündesten Lebensmitteln

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 21,0 x 26,0 cm

ISBN: 978-3-8094-3198-5

Bassermann

Erscheinungstermin: März 2014

Gesundheit kann man essen!

Die richtigen Lebensmittel helfen, Krankheiten vorzubeugen und zu heilen, sie steuern unsere Lebensenergie und beeinflussen unser Aussehen. Professor Hademar Bankhofer, der Papst der Gesundheitsratgeber, beschreibt die Wirkung der 50 gesündesten Lebensmittel und nennt für jedes vier Rezepte – für alle Mahlzeiten des Tages. Ein Gericht ist fürs Mitnehmen an den Arbeitsplatz gedacht, damit Sie sich auch dort wohlfühlen und fit sind. Die Gerichte sind einfach zuzubereiten und schmecken hervorragend –damit ist das anschließende Wohlgefühl schon garantiert.