

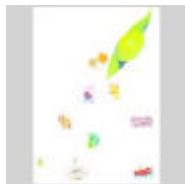
**WISSENSCHAFT****Autor(en):** Ines Krause**DIE WELT**

Nr. 276 (DWBE-VP1) vom 25.11.2006, Seite W2

**Die zehn besten Überlebensmittel****Kurkuma**

Das intensiv gelbe Kurkuma steigert die Gallensaftsekretion, schützt vor Arteriosklerose und wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Deshalb gilt es in Indien auch als Zaubermittel und wird noch heute Babys als Punkt auf die Stirn gemalt. Das verheißt Glück. Das Pulver wird aus dem Rhizom von mehrjährigen krautigen Pflanzen gewonnen, die mit etwa 80 Arten vom tropischen Asien bis Nordaustralien verbreitet sind. Während in Indien meistens getrocknetes Kurkuma verwendet wird, ist in Südostasien, etwa in der thailändischen Küche, die Verwendung der frischen, geriebenen Knolle verbreitet.

Der Curry-Inhaltsstoff Kurkuma kann Gelenkentzündungen verhindern. Forscher der Universität von Arizona stellten fest, dass solche Gelbwurzextrakte im Gelenk die Aktivierung entzündungsfördernder Proteine hemmen. Wirksam ist das auch in der traditionellen asiatischen Medizin verwendete Kurkuma offenbar in der Anfangsphase einer Entzündung. Für einen ayurvedischen Erkältungstee wird bis zu sechs Mal am Tag ein Glas heißes Wasser mit einem halben Teelöffel Kurkuma- und einem viertel Teelöffel Ingwerpulver aufgeköcht. **ikr**

**Anhänge:****Länge:** 1.171 Zeichen, 158 Wörter**Verweis:** Grafische Elemente**Dok-ID:** 49687350 | ASV-WE20061125-EXTASV\_WE20061125--AA1E37SG

© Axel Springer AG

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlichen zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie und/oder Weiterleitung, die Aufnahme auf Datenträgern und elektronischen Datenbanken, die Vervielfältigung auf CD-ROM oder DVD. Die Urheber übernehmen keine Gewährleistung und Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Beiträge und Informationen.

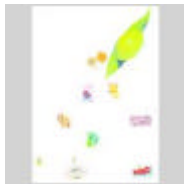
**WISSENSCHAFT****Autor(en):** Elke Bodderas**DIE WELT**

Nr. 276 (DWBE-VP1) vom 25.11.2006, Seite W2

**Die zehn besten Überlebensmittel****Oliven**

Die Olive stellt sämtliche Fett-Leitlinien auf den Kopf. Ist es denn wirklich Öl und Fett, was fett macht? Nein, sagt der Starnberger Publizist Nicolai Worm. Er rationiert uns Getreide und Kartoffeln, die laut den alten Hausregeln das Fundament jedes gesunden Lebens ausmachen. Stattdessen gestattet uns Worm reichlich hochwertige Öle: An erster Stelle steht da das Olivenöl. Es hat den höchsten Anteil einfach ungesättigter Ölsäure, die die Blutfettwerte senkt. Außerdem enthält es reichlich sogenannte Phenole und Lignane. Sie schützen nicht nur pflanzliche Zellen vor dem Angriff reaktiver Moleküle und vor Stress. Wie die Forscher in Reagenzglasversuchen und in Stoffwechseluntersuchungen an Tieren herausfanden, hemmen die Stoffe das Zellwachstum von Tumoren der Haut, der Brust sowie bei Darm- und Lungenkrebs. Dazu kommen "Squalene" - eine Vorstufe des Cholesterins. Der Stoff entschärft freie Radikale, die durch UV-Strahlung gebildet werden.

**EB**

**Anhänge:****Länge:** 1.000 Zeichen, 141 Wörter**Verweis:** Grafische Elemente**Dok-ID:** 49687351 | ASV-WE20061125-EXTASV WE20061125--AA1E37SM

© Axel Springer AG

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlichen zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie und/oder Weiterleitung, die Aufnahme auf Datenträgern und elektronischen Datenbanken, die Vervielfältigung auf CD-ROM oder DVD. Die Urheber übernehmen keine Gewährleistung und Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Beiträge und Informationen.

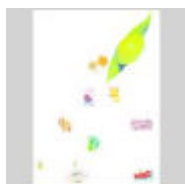
**WISSENSCHAFT****Autor(en):** Tinka Wolf

Nr. 276 (DWBE-VP1) vom 25.11.2006, Seite W2

**Die zehn besten Überlebensmittel****Nüsse**

Nüsse galten lange Zeit als Kalorienbomben, denn sie enthalten zwischen 35 und 70 Prozent Fett. Doch die Zusammensetzung der Fettsäuren hat Studien zufolge eine gesundheitsfördernde Wirkung. Wer regelmäßig Nüsse isst, reduziert sein Risiko für Herzerkrankungen, weil sie den Cholesterinspiegel senken. Wer mehr als vier Mal pro Woche Nüsse konsumiere, könne sein Herzinfarkttrisiko so um 40 Prozent verringern, heißt es in einer Studie.

Botanikern gelten übrigens nur Haselnüsse und Maronen als "echte Nüsse". Alle anderen zählen entweder zu den Hülsenfrüchten (Erdnüsse), den Kapsel Früchten (Macadamia- und Paranüsse) oder zu den Steinfrüchten (Walnüsse, Cashews, Pistazien, Mandeln, Pekannüsse). Gesund sind sie aber allesamt: Neben vielen ungesättigten Fettsäuren enthalten sie reichlich Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Sie lassen sich hervorragend dem Weihnachtsgebäck beimischen - dadurch kann das übliche Backfett in Form von Butter oder Margarine reduziert werden. Wie bei den meisten Lebensmitteln gilt allerdings: Versimmelte Nüsse sind ungesund und gehören in den Müll. **tiw**

**Anhänge:****Länge:** 1.148 Zeichen, 153 Wörter**Verweis:** Grafische Elemente**Dok-ID:** 49687352 | ASV-WE20061125-EXTASV WE20061125--AA1E37SQ

© Axel Springer AG

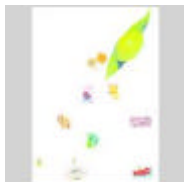
Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlichen zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie und/oder Weiterleitung, die Aufnahme auf Datenträgern und elektronischen Datenbanken, die Vervielfältigung auf CD-ROM oder DVD. Die Urheber übernehmen keine Gewährleistung und Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Beiträge und Informationen.

**WISSENSCHAFT****Autor(en):** Wolfgang W. Merkel

Nr. 276 (DWBE-VP1) vom 25.11.2006, Seite W2

**Die zehn besten Überlebensmittel****Rotwein**

Mit vollmundigen Beschreibungen der Eichen-, Waldbeeren- und Vanille-Noten preisen Winzer ihre Rotweine an. Was den gekelterten roten Rebsaft gesundheitlich so wertvoll macht, ist vor allem eine Substanz, deren Name nicht so leicht über die Lippen geht wie der Trank an sich: Resveratrol. Dieser Stoff ist ein sogenanntes Antioxidans, es eliminiert zellschädigende Stoffwechselprodukte. Resveratrol regulierte in Tierversuchen auch den Insulinspiegel, Mäuse hatten so gesündere Blutzuckerspiegel. Die Substanz dämpft zudem den Gehalt des schädlichen LDL-Cholesterins im Blut und führt so zu weniger Fettablagerungen in Blutgefäßen, Herz und Leber. Sie löst Blutgerinnsel auf und lindert Entzündungen in den Gefäßen. Forscher vermuten deshalb, dass Rotwein Altersgebrechen, Herzleiden und ernährungsbedingte Stoffwechselstörungen wie Diabetes lindert. Im glutvollen Rebsaft stecken zudem die Pflanzenstoffe Quercetin und Epikatechin. Ihnen schreibt man eine krebshemmende Wirkung zu. US-Biochemiker meinen: Mit drei bis vier Gläsern pro Woche lasse sich möglicherweise Krebs aushungern. Doch Vorsicht: Zu viel des Guten kehrt den Effekt um - dann drohen Krebs und Leberschäden durch Alkohol. Wer diese Nebenwirkung ausschalten will, greift zu rotem Traubensaft statt Rotwein. **wom**

**Anhänge:****Länge:** 1.330 Zeichen, 175 Wörter**Verweis:** Grafische Elemente**Dok-ID:** 49687353 | ASV-WE20061125-EXTASV\_WE20061125--AA1E37T6

© Axel Springer AG

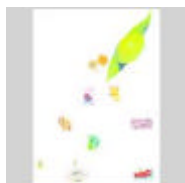
Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlichen zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie und/oder Weiterleitung, die Aufnahme auf Datenträgern und elektronischen Datenbanken, die Vervielfältigung auf CD-ROM oder DVD. Die Urheber übernehmen keine Gewährleistung und Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Beiträge und Informationen.

**WISSENSCHAFT****Autor(en):** Elke Bodderas**DIE WELT**

Nr. 276 (DWBE-VP1) vom 25.11.2006, Seite W2

**Die zehn besten Überlebensmittel****Ingwer**

Ein Allround-Talent ist Ingwer. Die Wurzel, die aus Asien stammt, senkt Cholesterin, wirkt außerdem entgiftend und entzündungshemmend. Die ätherischen Öle im Ingwer helfen gegen Übelkeit und sogar gegen Bronchitis: einfach einen Teelöffel geraffelten Ingwer mit Sirup mischen und mit heißem Wasser aufgießen. Ingwerstäbchen sollte man übrigens besser mit Bitter- als mit Vollmiltschokolade kaufen, sie enthalten weniger Zucker. Ingwer ist außerdem gut fürs Immunsystem und tötet Bakterien. Die chinesische Medizin empfiehlt Ingwer übrigens auch. Man sagt, es habe "kühlende Wirkung". Je nach Konstitution und den Lebensumständen befinde sich jeder Mensch im Ungleichgewicht: Introvertierte Yin-Typen neigten zu Kältezuständen mit schwachem Kreislauf und Müdigkeit. Ihnen wird "warme Nahrung" wie Frühlingszwiebeln oder Ingwer empfohlen. **EB**

**Anhänge:****Länge:** 888 Zeichen, 116 Wörter**Verweis:** Grafische Elemente**Dok-ID:** 49687354 | ASV-WE20061125-EXTASV\_WE20061125--AA1E37TA

© Axel Springer AG

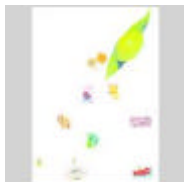
Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlichen zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie und/oder Weiterleitung, die Aufnahme auf Datenträgern und elektronischen Datenbanken, die Vervielfältigung auf CD-ROM oder DVD. Die Urheber übernehmen keine Gewährleistung und Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Beiträge und Informationen.

**WISSENSCHAFT****Autor(en):** Wolfgang W. Merkel

Nr. 276 (DWBE-VP1) vom 25.11.2006, Seite W2

**Die zehn besten Überlebensmittel****Knoblauch**

Den einen ist er unerlässliche Zutat beim Kochen, den anderen ein Graus: Knoblauch aus der Familie der Zwiebelgewächse (*Allium sativum*). Die strenge Knoblauchfahne kommt nicht, wie oft angenommen, dem Magen. Vielmehr stammt er neuen Studien zufolge aus der Reaktion von schwefelhaltigen Knoblauchstoffen mit LDL-Cholesterin; die Folgeprodukte werden über die Lungenbläschen an die Atemluft abgegeben. Was die Zehen so gesund macht, sind ihre schwefelhaltigen Verbindungen, darunter vor allem das Alliin. Erst nach Kontakt mit der Luft entfalten Enzyme daraus das Bouquet der gesundheitsfördernden Stoffe. Deshalb sollte man den geschnittenen oder gepressten Knoblauch vor dem Einrühren etwas an der Luft stehen lassen. Die Folgeprodukte, darunter Thiosulfinate und Allicin, wirken antimikrobiell und senken die Blutfettwerte. So hemmen sie Ablagerungen in den Blutgefäßen (Arteriosklerose). Außerdem lösen sie zusammengeballte Blutplättchen auf, verhindern Blutgerinnsel und verbessern den Blutfluss. Vermutet wird auch, dass die Zehen Bluthochdruck senken. Sie beugen zudem Erkältungen vor und wehren Magen-, Darm-, Speiseröhrenkrebs ab. Außerdem unterstützen die Inhaltsstoffe die Reparatur von beschädigtem Erbgut. Nicht zu vergessen: Knoblauch schützt Reisende in Transsylvanien bekanntlich vor Vampiren. **wom**

**Anhänge:**

**Länge:** 1.367 Zeichen, 177 Wörter  
**Verweis:** Grafische Elemente  
**Dok-ID:** 49687355 | ASV-WE20061125-EXTASV\_WE20061125--AA1E37T1

© Axel Springer AG

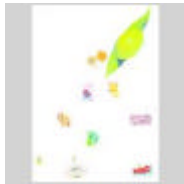
Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlichen zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie und/oder Weiterleitung, die Aufnahme auf Datenträgern und elektronischen Datenbanken, die Vervielfältigung auf CD-ROM oder DVD. Die Urheber übernehmen keine Gewährleistung und Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Beiträge und Informationen.

**WISSENSCHAFT****Autor(en):** Wolfgang W. Merkel**DIE WELT**

Nr. 276 (DWBE-VP1) vom 25.11.2006, Seite W2

**Die zehn besten Überlebensmittel**  
**Brokkoli**

Das Kohlgemüse ist reich an Vitamin C. Damit stärkt es das Immunsystem und schützt gerade jetzt gegen Erkältungen. Es ist zudem reich an Kalium. Das reguliert den Blutdruck und entwässert, sodass es den Kreislauf entlastet. Auch weitere Mineralien enthält es: Kalzium stärkt Knochen; Phosphor wird gebraucht beim Aufbau der Erbsubstanz DNA und des Energieträgers ATP im Körper; Eisen ist Blutbilder und Zink Bestandteil vieler Enzyme. Der Gehalt an Vitaminen der B-Gruppe (B1, B2, B6) macht Brokkoli wertvoll für die Verwertung von Kohlehydraten, Fetten und Eiweiß. Das Gemüse enthält aber auch andere wichtige sekundäre Pflanzenstoffe. Sie beseitigen unter anderem aggressive Stoffwechselprodukte. Für einen von ihnen, das Sulforaphan, haben Forscher in Zellkultur und Tierversuchen nachgewiesen, dass diese Substanz Krebs hemmt. Andere Forscher haben belegt, dass Wirkstoffe im Brokkoli vor Arteriosklerose schützen. **wom**

**Anhänge:****Länge:** 973 Zeichen, 135 Wörter**Verweis:** Grafische Elemente**Dok-ID:** 49687356 | ASV-WE20061125-EXTASV\_WE20061125--AA1E37TQ

© Axel Springer AG

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlichen zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie und/oder Weiterleitung, die Aufnahme auf Datenträgern und elektronischen Datenbanken, die Vervielfältigung auf CD-ROM oder DVD. Die Urheber übernehmen keine Gewährleistung und Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Beiträge und Informationen.

**WISSENSCHAFT**Autor(en): Ines Krause

---

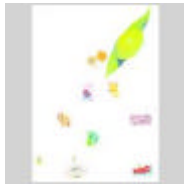
**DIE WELT**

Nr. 276 (DWBE-VP1) vom 25.11.2006, Seite W2

**Die zehn besten Überlebensmittel****Fisch**

Die Formel für ein hohes Alter steckt in fettreichen Fischen wie Hering, Makrele oder Lachs, aber auch in pflanzlichen Alternativen wie in Lein-, Walnuss- und Rapsöl. Sie enthalten Omega-3-Fettsäuren, die dem Herzinfarkt vorbeugen und die Blutbahnen geschmeidig halten. Regelmäßiger Fischverzehr hält das Gehirn länger jung. Das belegten Mediziner des Rush University Medical Center in Chicago. Eine mehrjährige Studie unter Senioren ergab, dass sich der geistige Abbau um 10 bis 13 Prozent pro Jahr verzögert, wenn mindestens einmal pro Woche Fisch auf dem Speisezettel stand.

Außerdem schützen Omega-3-Fettsäuren vor Entzündungen im Körper und scheinen das Krebsrisiko zu vermindern. Studien zeigen, dass sie Rheuma, Allergien und andere chronische Krankheiten positiv beeinflussen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ein bis zwei Mal pro Woche frischen Fisch. Auch mit Milchprodukten aus biologischer Erzeugung kann rund die Hälfte des täglichen Omega-3-Bedarfs gedeckt werden. **ikr**

**Anhänge:****Länge:** 1.056 Zeichen, 144 Wörter**Dok-ID:** 49687357 | ASV-WE20061125-EXTASV WE20061125--AA1E37TT© Axel Springer AG

---

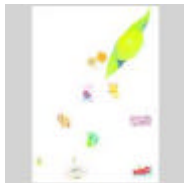
Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlichen zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie und/oder Weiterleitung, die Aufnahme auf Datenträgern und elektronischen Datenbanken, die Vervielfältigung auf CD-ROM oder DVD. Die Urheber übernehmen keine Gewährleistung und Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Beiträge und Informationen.

**WISSENSCHAFT****Autor(en):** Wolfgang W. Merkel**DIE WELT**

Nr. 276 (DWBE-VP1) vom 25.11.2006, Seite W2

**Die zehn besten Überlebensmittel****Sanddorn**

Sanddorn ist *der* Vitamin-C-Lieferant schlechthin. Zitrone und Orange liegen da weit abgeschlagen zurück. Sanddornbeeren sind allerdings sehr sauer. Man kann sie jedoch mit Honig oder Zucker essen und beispielsweise unter Joghurt oder Müsli mischen. Das hat den Vorteil, dass der Vitaminlieferant nicht, wie zumeist bei Gemüse, erhitzt wird. Denn Ascorbinsäure ist hitzeempfindlich. Aber auch gesüßter Saft oder Nektar ist ein Schatz an Vitamin C. Die Beere des Ölweidengewächses hat jedoch noch mehr zu bieten: Das Fruchtfleisch enthält ein Öl mit viel mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Auch sie gehören, da vom Körper nicht herstellbar, zu den Vitaminen. Sie sind unter anderem beteiligt am Aufbau der Zellmembran und beim Vermitteln von Hormonwirkungen. Außerdem wirken sie entzündungshemmend. Die Sanddornfrucht ist zudem reich an Karotinen. Beta-Karotin ist die Vorstufe zu Vitamin A, das unerlässlich ist für den Sehvorgang und die Gesundheit von Haut und Schleimhäuten. Die Gruppe der Karotine als Ganzes wirkt antioxidativ. Das beugt dem Altern vor und schützt vor Krebs. **wom**

**Anhänge:****Länge:** 1.137 Zeichen, 163 Wörter**Dok-ID:** 49687358 | ASV-WE20061125-EXTASV WE20061125--AA1E37U0

© Axel Springer AG

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlichen zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie und/oder Weiterleitung, die Aufnahme auf Datenträgern und elektronischen Datenbanken, die Vervielfältigung auf CD-ROM oder DVD. Die Urheber übernehmen keine Gewährleistung und Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Beiträge und Informationen.

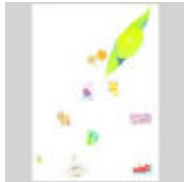
**WISSENSCHAFT****Autor(en):** Tinka Wolf**DIE WELT**

Nr. 276 (DWBE-VP1) vom 25.11.2006, Seite W2

**Die zehn besten Überlebensmittel**  
**Schokolade**

Schokolade in ihrer edelsten Form, der Bitterschokolade, ist nicht nur ein Genuss, sondern auch gesund. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen kann sie den Spiegel an Antioxidantien im Blut einige Stunden lang stark anheben. Durch die gleichzeitige Aufnahme von Milch wird dieser Effekt jedoch zunichte gemacht.

Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass der Kakao in der Schokolade Karies verhindert. Wegen seines hohen Anteils an Fett und Zucker ist das Naschwerk in jedem Fall ein hervorragender Energielieferant und sollte auf keiner Wanderung fehlen. Nur als Hustenmittel kann Schokolade nicht dienen: Zwar lindert der Inhaltsstoff Theobromin Hustenanfälle, doch seine Konzentration in Schokolade ist eindeutig zu gering. Stattdessen enthält sie Anadamid und Phenylethylamin - Stoffe, die unser Glücksempfinden beeinflussen und auch in Haschisch oder Morphinum zu finden sind. Für eine berauschende Wirkung müsste man allerdings etwa 20 Kilo Vollmilchschokolade verzehren - Suchtgefahr besteht in dieser Hinsicht also nicht. **tiw**

**Anhänge:****Länge:** 1.092 Zeichen, 149 Wörter**Verweis:** Grafische Elemente**Dok-ID:** 49687362 | ASV-WE20061125-EXTASV WE20061125--SO1E4D3P

© Axel Springer AG

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlichen zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie und/oder Weiterleitung, die Aufnahme auf Datenträgern und elektronischen Datenbanken, die Vervielfältigung auf CD-ROM oder DVD. Die Urheber übernehmen keine Gewährleistung und Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Beiträge und Informationen.

