



Die heilige Ölsaat der Azteken wird neu entdeckt

Chia ist bei uns in aller Munde. Es wird in Brot verbacken und hat Einzug in die Supermärkte gehalten. Nicht nur für Chiasamen war es „5 vor 12“, als ihr Gesundheitswert erkannt wurde, sondern auch für viele Menschen, die viel zu wenige Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen. Chia ist die Lösung! Die Samen stellen die reichhaltigste Quelle von Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen im gesamten Tier- und Pflanzenreich dar.

Botanik Chia gehört, wie die Pfefferminzpflanzen, zu den Lippenblütlern und ist in Mexiko heimisch. Das einjährige Kraut wird bis zu 1,5 Meter hoch. Die Blüten sind hellblau, purpurfarben oder weiß und wachsen auf langen Blütenständen am Ende der Zweige. Die zu viert angeordneten Samen messen 1,5 bis 2 Millimeter und sind gräulich mit unregelmäßigen Flecken in schwarz, weiß oder rot. Ein Pfund Chia beinhaltet etwa 800000 Samen.

Chia wächst in subtropischen und tropischen Gegenden und verträgt keinen Frost. Daher kann Chia in unseren Breiten nicht angebaut werden.

Im 20. Jahrhundert wurde Chia lediglich noch auf 200 Hektar Fläche angebaut und war fast ausgerottet. Erst vor 20 Jahren wurde die Pflanze wiederentdeckt und tritt jetzt ihren Siegeszug um die Welt an.

Chia, ein Super-Lebensmittel Fetthaltige Samen wie Chia wirken antioxidativ, d.h., sie schützen den Körper vor Umweltgiften, liefern Moleküle zur Isolierung von Nervenfasern, beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, liefern uns einen „Dauerbrennstoff“ für Körper und Gehirn. Ursprüngliche Samen wie Chia, die züchterisch nicht bearbeitet wurden – bereits die Azteken haben sie angebaut – schenken uns besonders viel Energie und Lebenskraft. Kein anderer Samen bietet eine

solche Vitalstoffdichte. Weil unsere Lebensmittel immer nährstoffärmer werden, ist Chia ein willkommenes Superfood für den Menschen der heutigen Zeit.

Chia ist die reichhaltigste Quelle von Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen überhaupt, enthält fast doppelt so viel Eiweiß wie Sojabohnen, 8x so viele Omega-3-Fettsäuren wie Lachs, 15x so viele Ballaststoffe wie Vollkornreis, 8x so viele Mineralstoffe wie Reis, doppelt so viel Kalium wie Bananen, bis zu 6x so viel Eisen wie Spinat und mehr Eisen als Rinderleber, bis zu 6x so viel Kalzium wie Vollmilch, 15x so viel Magnesium wie Brokkoli, 7x so viel Vitamin C wie Orangen, 3x so viel Vitamin E wie Weizenkeime und 5x so viel Folsäure wie Spinat. Chia enthält nur 440 Kalorien pro 100 Gramm, sehr wenig für eine Ölfrucht, denn das sind nur 22 Kalorien pro Teelöffel. Es war noch nie so köstlich wie mit Chia, gesund zu essen.

Chia ist deswegen ein Super-Lebensmittel, weil es all die Stoffe enthält, die wir brauchen, aber in unserer Nahrung oft nicht mehr ausreichend finden: Omega-3-Fettsäuren, hochwertiges Eiweiß, Ballaststoffe, Mineralien, Vitamine und Antioxidanzien, die uns vor frühzeitigen Alterungsprozessen und chronischen Krankheiten schützen. In Chia finden sich mehr Antioxidanzien, Vitamin E und Kaffeesäure, als in Blaubeeren. Besonders hervorzuheben sind Phenolsäuren, Flavonoide und Beta-Sitosterin sowie, besonders in dunklen Sorten, die Anthocyane. Chias Aminosäureprofil ist vollständig und ausgewogen. Besonders beachtenswert ist die hohe Konzentration der Aminosäure Lysin, die antivirale Eigenschaften aufweist.

Auch Chias Mineralstoffdichte ist enorm. Vor allem enthält Chia Knochen bildendes Kalzium, Magnesium, Kalium und Eisen, daneben aber auch bedeutende Mengen wichtiger Spurenelemente wie Bor, Mangan, Kupfer und Zink. Chia enthält 6x so viel Kalzium, 11x so viel Phosphor und 4,6x so viel Kalium wie Milch. Die Mineralien sind vom Körper deshalb leicht aufzunehmen, weil sie an Aminosäuren gebunden und damit chelatiert sind.

Chia enthält, und das ist ungewöhnlich für Samen, einige gesundheitlich wertvolle Vitamine in hoher Konzentration, so z.B. 44 I.E./100g Vitamin A bzw. seine pflanzliche Vorstufe Betacarotin oder Provitamin A. Vitamin A ist wichtig für Augen, Haut und Schleimhäute, es schützt vor Krebs, Herzinfarkt und Schlaganfall. Daneben wirkt Beta-carotin antiviral und mindert die Schädlichkeit krebsauslösender Stoffe. Chia ist mit etwa 30 mg/100g eine gute Quelle für Vitamin E, denn das ist das Dreifache der in Weizenkeimen enthaltenen Menge, die als gute Vitamin-E-Quelle bekannt sind. Vitamin E ist nicht nur das „Fruchtbarkeits-Vitamin“, sondern es schützt als kraftvolles Antioxidans vor chronischen Erkrankungen und verfrühten Alterserscheinungen. Damit ist es das wichtigste der fettlöslichen Vitamine. Chiasamen wirken antioxidativ, schützen den Körper vor Umweltgiften, isolieren die Nerven, beugen Herzkrankheiten vor, liefern Dauerbrennstoff, fördern die Assimilation von Mineralstoffen, wie z. B. Kalzium, und unterstützen den Transport der Vitamine A, D, E und K zu den Geweben.

Gesunde Fettsäuren, die Basis für Zellgesundheit Wir sollten uns nicht nur bei unserem Auto, sondern auch in Bezug auf

unseren Körper für einen „Ölwechsel“ stark machen, damit der „Motor“ lange und störungsfrei läuft. Falsche Fette wie Transfettsäuren führen zu Arteriosklerose: Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall, Todesursache Nr. 1 in den Industrienationen. Bereits 700000 Kinder in Deutschland leiden unter Bluthochdruck! Hier kommt Chia ins Spiel. 30% der Samen bestehen aus Fettsäuren, davon sind mehr als 60% spezielle essenzielle Omega-3-Fettsäuren: Alpha-Linolensäure (ALA). Mit einem Drittel der Menge von ALA findet sich in Chiasamen auch die wertvolle Omega-6-Fettsäure Linolsäure (LA). Es gibt keine Ölsaat, die mehr von diesen beiden Fettsäuren aufweist, die der Körper selbst nicht herstellen kann. In unserer Ernährung ist das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren komplett aus dem Gleichgewicht geraten, und zwar aufgrund von falschen Zielen in der Pflanzenzucht und von falscher Fütterung unserer Nutztiere mit Getreide. Bei den Menschen in der Steinzeit war das Verhältnis Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren 1:1, heute liegt es bei uns bei 16:1, in den USA bereits bei 21:1. Wir leiden fast alle unter einer „Überdosis“ von Omega-6-Fettsäuren und an einem eklatanten Mangel an Omega-3-Fettsäuren. Ein Zuviel an Omega-6-Fettsäuren führt zu chronischen Entzündungen, Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs, Alzheimer, Arthritis, Darmentzündungen und Demenz.

Omega-3-Fettsäuren laden die Lebenskraft des Organismus auf wie eine Batterie, besonders im Gehirn und im Nervensystem. Das Leben in der Zelle hängt ab von der Funktion ungesättigter Fette in den Zellmembranen. Essen Sie Chia als Burnout-Prophylaxe! Chia enthält im Gegensatz zu Leinsamen eine Fülle von Antioxidanzien, die die sensiblen und reaktionsfreudigen Fettsäuren vor Oxidation schützen.

Chia zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und für Diabetes-Prophylaxe Etwa 6 Millionen Deutsche leiden an Diabetes, jährlich erkranken allein in Deutschland etwa 350000 Menschen neu an dieser Krankheit. Chia kann bei Diabetes I und II helfen, indem es die Kohlenhydratverdauung verlangsamt. Unsere Vorfahren haben täglich 60g Ballaststoffe zu sich genommen, heute werden durchschnittlich nur noch 15g verzehrt. Ärzte empfehlen ein Tages-Minimum von 30g. Chia liefert die reichhaltigste Quelle an Faserstoffen!

Ballaststoffe verhindern das Schwanken des Blutzuckerspiegels (die sog. Zuckerschaukel mit suchartigem Verlangen nach Süßem) über

Stunden hinweg. Die Rate, mit der Zucker vom Verdauungstrakt aufgenommen wird, verlangsamt sich durch Faserstoffe. Vitamin E in Chia reduziert den Insulinbedarf. Auch die Omega-3-Fettsäuren in diesem Superfood helfen, Insulin zu sparen. Nehmen Kinder ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu sich, sinkt ihr Diabetesrisiko um erstaunliche 55%. Mit Chia angereichertes Brot führte in einem wissenschaftlichen Experiment an der Universität Toronto zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels nach Mahlzeiten um durchschnittlich 41%. Eine Chiasorte, Salba, erhielt sogar ein medizinisches Patent als Lebensmittel für das erfolgreiche Management von Diabetes.

Chia für eine gesunde Darmpflege und zur Prophylaxe von Darmerkrankungen Ballaststoffe fördern die Darmassage und nehmen wie ein Löschpapier Darmgifte auf, die dann ausgeschieden werden. Somit wird Darmkrebs sowie Darmentzündungen vorgebeugt. Außerdem „füttern“ die Faserstoffe in Chia unsere physiologische Darmflora (wir besitzen rund 80 Milliarden Darmbakterien!) und stärken so das Immunsystem. Die Omega-3-Fettsäuren in Chia helfen Morbus-Crohn-Patienten und Menschen mit anderen entzündlichen Darmerkrankungen, weil „Omega-3s“ Entzündungen eindämmen. Die Häufigkeit von Schüben bei Morbus-Crohn-Patienten, die ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu sich nahmen, halbierte sich während einer einjährigen Studie.

Chia, das ideale Herzschutzmittel Omega-3-Fettsäuren können Bluthochdruck reduzieren. Alpha-Linolensäure, in Chia reichlich enthalten, kann den Blutdruck bereits um 5mmHg senken, wenn die Erhöhung der Konzentration dieser Fettsäure im Blut nur 1% beträgt. Nur 3g EPA und DHA, die aus Omega-3-Fettsäuren gebildet werden, reduzieren den systolischen Druck um fünf Punkte und den diastolischen um drei Punkte. Omega-3-Fettsäuren werden zu Thromboxan A3 umgewandelt, ein Eicosanoid mit hormonähnlicher Wirkung, das die Arterien entspannt und weitet. Im Gegensatz dazu werden Omega-6-Fettsäuren in Thromboxan A2 umgewandelt, das die Arterien verengt, sodass das Herz mehr Energie aufwenden muss, um Blut durch die Arterien zu pumpen. Die Thromboxane aus Omega-6-Fettsäuren fördern außerdem die Blutplättchenbildung und damit die Gefahr von Thrombosen. Omega-3-Fettsäuren reduzieren das „schlechte“ Cholesterin LDL und erhöhen den Wert des „guten“ Cholesterin HDL. Omega-6-Fettsäuren senken zwar den

LDL-Wert, aber gleichzeitig auch die Konzentration des herzschtützenden HDL-Cholesterols.

Menschen, die mit ihrer Nahrung eine hohe Konzentration an Omega-3-Fettsäuren aufnehmen, verringern ihr Risiko, an Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben, um beeindruckende 42%. In der „Lyon-Diet-Heart-Studie“ wiesen die Forscher Renaud und de Lorgeril an 302 Überlebenden eines Herzinfarkts nach, dass diejenigen, die eine Omega-3-Fettsäuren-reiche Ernährung zu sich nahmen, wesentlich bessere Überlebenschancen haben. Die Patienten, die eine Omega-3-reiche „Kreter-Diät“ bekamen, hatten ein sensationell geringeres Risiko (76%), an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben.

Auch Antioxidanzien wie Vitamin E und Vitamin C sind wichtig zur Vorbeugung von Arteriosklerose, weil Freie Radikale zur Entstehung von Plaque und chronischen Entzündungen der Arterienwände beitragen. Chia steckt voller Antioxidanzien wie Quercetin, Kaempferol, Chlorogensäure und Kaffeesäure, neben antioxidativ wirkenden Mineralien wie Magnesium und Zink, Vitamin A, Vitamin E, Vitamin C und den B-Vitaminen Thiamin,

Riboflavin und Niacin. Chia enthält darüber hinaus auch Beta-Sitosterin, ein Antioxidans und Pflanzensterin, das als Wunderwaffe zum Schutz des Herzens bezeichnet wird. Es senkt erhöhte Werte von LDL-Cholesterin im Blut und steigert die Konzentration des HDL-Cholesterins. Flavonoide in Chia verdünnen das Blut und verhindern damit Infarkte. Selen in Chia senkt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

Professor Vladimir Vuksan von der Universität Toronto veröffentlichte 2007 eine Studie mit Diabetes-II-Patienten, die über 12 Wochen täglich 37g Chia-Samen einnahmen. Die Teilnehmer der Studie hatten um den Faktor 6,8 niedrigere Blutdruckwerte, und der Spiegel des C-reaktiven Proteins (CRP), Schlüsselwert für Entzündungen und zur Darstellung des Risikos für koronare Herzerkrankungen, sank um 30%. Professor Vuksan: „Die Resultate dieser Studie waren niedrigerer Blutdruck, verringerte Entzündungsrate, und Chia machte das Blut der Probanden dünner. Auch mit den stärksten medizinischen Kombinationspräparaten ist ein solch dramatisch sinkender Blutdruck nicht dokumentiert. Das war ziemlich spektakulär.“

Wenn Ihnen an einem gesunden Herzen auch

im fortgeschrittenen Lebensalter gelegen ist, kommen Sie an Omega-3-Fettsäuren und Antioxidanzien nicht vorbei. Dafür ist Chia eine hervorragende Quelle.

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für Konzentration, Gedächtnis, gute Laune, schnelles Denken und Kreativität. Wir nehmen nur etwa ein Zehntel der empfohlenen Menge an Omega-3-Fettsäuren zu uns. Hier kann Chia einen Ausgleich schaffen. Mit Chia können Sie wieder ins Gleichgewicht kommen. „Back to balance“ – es war selten so lecker, gesund zu werden und zu bleiben.

Barbara Simonsohn
Gesundheits-Autorin



info@barbara-simonsohn.de

Buchtipp
Simonsohn, Barbara:
Chia-Power,
Windpferd Verlag, 2014

