

# Das Kraftbündel

Entweder man hasst oder man liebt ihn – geschmacklich spaltet der Sellerie die Gemüter. Hinsichtlich seiner gesundheitlichen Wirkungen ist man sich aber einig: ein Heilgemüse, wie es im Buche steht.

Am bekanntesten ist der Knollensellerie mit kugeligen, bis zu 20 Zentimeter großen »Knollen«, die in Salaten, Gemüsegerichten oder Suppen Verwendung finden. Der Stangensellerie bildet keine Knolle, hat aber verlängerte und fleischig verdickte Stängel, die für ihre feste Konsistenz bekannt und häufig als Gemüsesticks gereicht werden. Und schließlich – aller guten Dinge sind drei – gibt es noch den Blatt- oder Schnittsellerie. Das herbe Kraut wird meist zum Würzen von Suppen und Eintöpfen verwendet, um ihnen eine aromatische Note zu verleihen. Welche der drei Sorten auch immer, die Gemüsepflanze hat es in sich: Entscheidend ist vor allem ihr hochkonzentrierter Anteil an ätherischen Ölen. Die sind nicht nur für das Geschmacks- und

Geruchsaroma verantwortlich, sondern haben viele gesundheitsfördernde Eigenschaften: Sie wirken schleimlösend, abführend, galaretreibend und entwässernd. Während seines Wachstums reichert der Sellerie ätherische Öle an, um Bakterien und Pilze zu verscheuchen – und so wirken sie auch in unserem Körper: Sie töten Bakterien und Pilze in Magen und Darm und desinfizieren die Schleimhäute im Mund- und Rachenraum. Auch beim Ausscheiden über Nieren, Blase und Harnleiter desinfizieren die sogenannten Terpene die Schleimhäute, lindern somit Entzündungen der Harnwege und verhindern vor allem bei Frauen, dass Bakterien die Blase befallen. Zudem hilft Sellerie bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Darmtrüge und Verstopfung, da er die Peristaltik anregt. Ein



## SELLERIE (APIUM GRAVEOLENS) auch Eppich, Gailwurz,



### Grüne Power – das steckt drin:

In den Früchten sind circa 2–3 Prozent ätherisches Öl mit den Hauptkomponenten Limonen und Selenen enthalten, sowie als

Geschmacksträger Butylphthalide. Zudem finden sich im Sellerie sekundäre Pflanzenstoffe wie Cumarine und Flavonoide sowie Furanocumarinderivate und 5–30 Prozent fettes Öl. Das ätherische Öl wirkt wassertreibend und entzündungshemmend. Außerdem sind Bitterstoffe, die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, C und E und Mineralstoffe (besonders Kalium, Calcium, Eisen) enthalten.

### BUCHTIPP

#### *Sehr gut vegetarisch grillen*

Torsten Mertz

Über 100 innovative Rezeptideen für vollwertige Gemüsegerichte vom Grill.  
208 S. | 24,90 € | Stiftung Warentest  
ONLINE BESTELLEN:  
[WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE](http://WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE)



# »Der schnellste Weg zur Gesundheit ist die Entgiftung.«

Paracelsus (1493–1541), Arzt und Philosoph

natürliches Abführmittel also. Aufgrund seines hohen Kaliumgehalts wirkt das Gemüse harntreibend, da der Mineralstoff die Funktionen von Nieren und Blase anregt. So werden körperliche Abbauprodukte leichter ausgeschieden und der Körper entgiftet.

Was den Sellerie außerdem als natürliches Heilmittel äußerst interessant macht, sind die verschiedenen Vitamine der B-Gruppe. Der B-Komplex ist dafür zuständig, dass der Kohlenhydratstoffwechsel angekurbelt und Energie in unseren Gesamtorganismus gepumpt wird; zusätzlich »füttert« der Komplex Nerven und Gehirn. Nervöse Störungen wie Unruhe, Gereiztheit oder depressive Verstimmungen sind oftmals auf einen Vitamin-B-Mangel

zurückzuführen. Ein B-Vitamin kommt jedoch selten allein, es wirkt nur im Verbund mit seinen »Kollegen«. Das heißt: Wenn ein B-Vitamin fehlt, zum Beispiel B<sub>2</sub> oder B<sub>6</sub>, sinkt auch die Bioverfügbarkeit aller anderen ab.

Sellerie enthält sämtliche B-Vitamine in ausgewogener Konzentration und ist daher sehr wirkungsvoll, insbesondere für Menschen, die Nervenstärke, Energie und Konzentration brauchen: Schulkinder, Hausfrauen, Workaholics, Sportler. Also: Ab auf die Gemüseplatte mit den grünen Stängeln und

Knollen. Vor allem an heißen Tagen ein leichter Snack mit großem Gesundheitsplus. Auch wenn er geschmacklich nicht jedermann's Sache ist ... ☺ aei

Schoppenkraut, Suppenkraut, Zeller



## BEWÄHRTES HAUSMITTEL

### Sellerie gegen Mundgeruch

Schlechter Atem ist eine lästige Angelegenheit. Er entsteht in der Mundhöhle, wo Milliarden von Bakterien zu Hause sind, die teils unangenehme Geruchsstoffe produzieren. Roher Sellerie hilft, die Fäulnisbakterien von den Zähnen zu reiben – genau wie andere Rohkostsorten, etwa Karotten oder Äpfel. Außerdem regt Sellerie den Speichelfluss an.

# Vitalität & Balance



vegetarian capsules  
Made in Germany