EcoWellness Group

Biofunktionale Lebensmittel im EcoWellness Standard

Produktliste

Stand 01/2019

Beratung unter:

berlin@oekowellness.de

oder

Tel. +43(0)664 38 20 404
wien@ecowellness.eu

Liste der ÖKOWELLNESS-Spezialitäten

Lieferbare Produkte mit Rezeptideen und typgerechter Zuordnung.
Hergestellt von TSH Holding & Trading UG, 12559 Berlin
Öko-Kontrollstelle: Control Union, DE-ÖKO-070

ÖkoWellness/EcoWellness-Standard bedeutet:

Alle Produkte haben eine handwerkliche Qualität, die einer Gourmet-Haubenküche entspricht. Ein Team von Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Spitzenköchen entwickelte die Produkte. Bei den Rezepturen wurden die neusten Erkenntnisse über die Risiken durch oxydativen und inflammatorischen Stress und die Bedeutung der hormonellen Wirkung der Eicosanoide berücksichtigt, ebenso wie die der Darmflora.
(Literaturverzeichnis insbesondere: W. Funfack, R. Hauss, A. Jungbauer (Anlage 4), B. Kleine-Gunk, M. Metka, B. Sears, R. S. Tomek, B. Vlcek, J. Vormann kann zugesandt werden)

Viele Produkte wurden mehrfach vom Gourmet-Magazin „Der Feinschmecker" ausgezeichnet und von Ernährungsmedizinern und Ernährungsberatern seit Jahren erfolgreich eingesetzt.
Es werden überwiegend nur frische BIO-Kräuter und frische BIO-Gemüse höchster Qualität verarbeitet.
Es werden nur Produkte verarbeitet, die soweit wie möglich regional, jedenfalls aus dem europäischen Raum sind, außer seltenen Gewürzen und subtropischen Spezialitäten. (z.B. Guarana).

Nachhaltigkeitskriterien (CO2) werden nach „best practice" berücksichtigt. Der Mensch steht im Mittelpunkt, die benchmark ist dass der Gehalt der Mikronährstoffe entscheidend ist, auch wenn die C02 Bilanz um 20 % schlechter ist. (20 % mehr Mikronährstoffe sind wichtiger als 20 % weniger C02).
Es werden alle Produkte auf ihre gesundheitliche Wirkung überprüft und - soweit gesetzlich möglich - nach der neuen Health-Claims-Verordnung der EU ausgelobt. Entweder, weil ein ‚Health Claim', also eine erlaubte, nachweisbare, gesundheitsbezogene Aussage möglich ist oder weil die Zusammensetzung den Kriterien dem von der IFOAM (www.ifoam.org) zugelassenen EcoWellness Bio-Standard entspricht. Und ebenso wird die Eignung entsprechend der Stoffwechseltypen nach Tomek ausgelobt. Diese Klassifizierung verbindet die Konvergenz des ayurvedischen Typus mit der Blutgruppe und anderen Kriterien, die dem Leitbild der WHO und dem Standard entspricht.

Der Käufer wird auf Wunsch telefonisch, persönlich per email oder/und über unser Internetportal beraten und kann günstig eine Stoffwechseltyp-Analyse und Darmflora-Analyse erstellen lassen.

Referenz Prof. Vormann

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND ERNÄHRUNG
FORSCHUNG & BERATUNG
INSTITUTE FOR PREVENTION AND NUTRITION
RESEARCH & CONSULTING

INST. FÜR PRÄVENTION & ERNÄHRUNG · ADALPEROSTR. 37, D-85737 ISMANING

Sehr geehrte Damen und Herren,

seit einiger Zeit kenne ich die Ökowellness-Produkte. Bei diesen Produkten handelt es sich um wohlschmeckende, individualisierbare Bio-Delikatessen. In die Entwicklung dieser Produkte sind die Erfahrungen der ayurvedischen Medizin hinsichtlich der Bedeutung verschiedener Ernährungserfordernisse bei unterschiedlichen Stoffwechseltypen eingeflossen. Darüber hinaus wurde die Zusammensetzung und Produktionsweise den modernen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst. Dieses führt zum Erhalt der natürlichen Mikronährstoffe und u. a. zu einem ausgewogenen Verhältnis der Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren. Da für die Produktion nur frische, regionale Rohstoffe aus dem Bio-Landbau verwendet werden, ist eine hohe biologische Wertigkeit garantiert.
Die Kombination von höchster Rohstoffqualität, sinnvoller Auswahl der einzelnen Ingredienzien, äußerst schonender Verarbeitung und Pasteurisierung gewährleistet eine außerordentliche Qualität der Fertigprodukte.
Die Ökowellness-Produkte bieten somit die Möglichkeit den täglichen Speisplan mit wunderbar wohlschmeckenden und gesunden Fertiglebensmittel zu erweitern.

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. Jürgen Vormann

IPEV – INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND ERNÄHRUNG, PROF. VORMANN GMBH · ADALPEROSTR. 37, D-85737 ISMANING/MÜNCHEN
GERMANY · TELEFON: +49(0)89-55 26 79 89 · TELEFAX: +49(0)89-55 26 79 90 · E-MAIL: INFO@IPEV.DE
BANKVERBINDUNG: VOLKSBANK RAIFFEISENBANK ISMANING E.G · BLZ 700 934 00 · KONTONUMMER 25 685 27
BIC: GENODEF1ISV · IBAN: DE 53 7009 3400 0002 5685 27 · STEUERNUMMER: 143/150/90297
GESCHÄFTSFÜHRER: PROF. DR. RER. NAT. JÜRGEN VORMANN · HRB 129753 AMTSGERICHT MÜNCHEN

Informationen für Ernährungswissenschaftler und Ärzte:

Als Fettträger verwenden wir überwiegend preisgekröntes, natives, reines Bio-Olivenöl/Hanföl, Leinöl oder Schwarzkümmelöl-Mischung besonderer Qualität mit sehr hohem Omega 3 Anteil und idealem Verhältnis von Omega 6 und Omega 3. Die Gewürzmischungen und Omega 3 zu Omega 6-Relationen bilden einen idealen „Pan"-PPAR-Aktivator (s. dazu Artikel von Prof. A. Jungbauer, Anlage 4) gegen inflammatorischen Stress.

Anlagen:
Snackkarte, Speisekarte, Buchbesprechung, Fachartikel und Referenz

Lieferbare Produkte

Schlank- & Vital-Creme (Tambara, Herbara, Krenbara)
Kalorienarme Quark-Creme in 3 Geschmacksrichtungen

Vollmundige Cremes mit sehr wenig Fett (ca. 10%) auf Basis von Magerquark (Magertopfen) mit Olivenöl/Hanföl- oder Leinöl-Mischung oder Schwarzkümmelöl, Joghurt, frischen Wurzeln, frischem Knoblauch, Kräutern und edlen Gewürzen, Meersalz.
Neben dem besonderen Geschmackserlebnis ermöglicht sie auch eine Diät zum Abnehmen und gegen Darmpilz, ohne zu hungern und ohne Mangelerscheinungen.
Hohe Anteile von Eiweiß, Kalzium, Magnesium und anderen Spurenelementen sowie Vitaminen (insbesondere B12,E,C) und idealer Fettsäurezusammensetzung (Omega 6 zu Omega 3). Als Brotaufstrich, als Dip mit Gemüsen, Früchten und vor allem zu Kartoffeln und als Sauce/Beilage. Einige Sorten sind besonders gut und praktisch auch als Suppengrundlage verwendbar. Für Diabetiker geeignet.

Rezeptidee:
ÖKOWELLNESS-Kartoffeln und echte Gemüsebrühe:
Bio-Kartoffel (festkochend) mit der Gemüsebürste und Wasser reinigen. Mit Schale kalt aufsetzen, dazu Meersalz pro kg 1 EL, eine halbe Gemüsezwiebel mit Schale und eine halbe Knolle Knoblauch mit Schale, 2 Karotten und Gemüse, Kräuter oder auch etwas Obstreste (z. B. alter Apfel), nach Belieben köcheln bis Kartoffeln weich sind (= ein Messer kann leicht durchgestochen werden), 1 EL Olivenöl dazugeben und abdrehen.
Diese Art zu kochen ergibt:
a) Kartoffeln, die besser schmecken und auch länger halten (ca. 5 Tage), herrlich mit den Schlank- & Vital-Creme-Sorten.
b) Eine natürliche Gemüsebrühe, die im Kühlschrank eine Woche hält.

Schlank & Vital Creme
Tambara

Mit frischem Ingwer und Kurkuma
Für alle Stoffwechseltypen, besonders für Typ 1, Vata, der schlanke, sensitive Typ, der Wärme braucht, mit Blutgruppe A/AB.
Aus kontrolliert ökologischem Anbau

180 g pro Glas. (100 g = ca. 147 Kcal)
Kühl lagern bei + 4 bis + 7 ^{0}C
MHD: 3 Wochen

Rezeptidee:
Ingwer-Tomaten Komposition (zu Pasta oder als Dip)
Frische Tomatenstücke im Topf/Pfanne garen und Schlank- & Vital-Creme „Tambara" untermengen. Gemeinsam kurz köcheln und servieren. Nach Belieben mit frischen Kräutern verfeinern.
Als Suppe: Siehe oben.
Kürbis-Ingwer Suppe: Die Suppe als Grundlage mit einem kleinen, ganzen, weichgekochten und durchgemixten Hokaido-Kürbis vermengen. Abschmecken mit etwas TAO-Sirup oder Agavendicksaft und etwas Zitronensaft und/oder Orangensaft, schmeckt wie vom Sternekoch!

Schlank & Vital Creme
Herbara

Mit frischen Kräutern der Saison.
Besonders für Typ 2, Pitta, der temperamentvolle, sportliche Manager-Typ mit Blutgruppe B/AB. Stoffwechseltyp, der viel Eiweiß und oft Kühlung seines Temperamentes und Senkung des Blutdruckes braucht.
Aus kontrolliert ökologischem Anbau

180 g pro Glas. (100 g = ca. 146 Kcal)
Kühl lagern bei + 4 bis + 7 ^{0}C
MHD: 3 Wochen

Rezeptidee:
Ideal zu allen Nudelgerichten und auch statt Kräuterbutter zu Steak und Fisch oder auch zu einem gebratenen Spiegelei oder als Omelettfüllung.

Einfach die heißen Nudeln, wenn sie fertig sind, im Topf oder in der Schüssel mit dem im Wasserbad leicht angewärmten Glas vermengen: 1 Glas = 2 - 3 Portionen

Schlank & Vital Creme
Krenbara

Mit frischem Meerrettich und Rote Beete Saft
Für alle Stoffwechseltypen, besonders für Typ 1, Vata, der schlanke, sensitive Typ, der Wärme braucht, mit Blutgruppe A/AB und für Typ 3, Kapha mit Blutgruppe 0
Aus kontrolliert ökologischem Anbau

180 g pro Glas. (100 g = ca. 148 Kcal)
Kühl lagern bei + 4 bis + 7 ^{0}C
MHD: 3 Wochen

Rezeptidee:
Als Suppen: Inhalt eines Glases in Suppentopf geben. Suppenbrühe herstellen (entweder durch Kartoffeln kochen nach ÖKOWELLNESS-Art oder mit Brühwürfel, Gemüse-Bouillon). Das leere Glas als Messbecher nehmen. 2 Gläser Suppenbrühe dazugeben, mit Sahne oder Joghurt (auch lactosefreie Sojasahne oder Soja-Vanillemilch) nach Wunsch verfeinern.

Vegan + Vital Creme
Aufstriche mit Tofu oder Grünkern aus regionalem Bio-Anbau in drei Geschmacksrichtungen

Tofu, der Käse aus Sojamilch hat neben einem hohen Proteingehalt auch bis zu dreimal mehr Eisen als z B. Fleisch. Das Eisen wird somit auf natürliche Weise gut aufgenommen.
Ferner sind viele Isoflavone enthalten, die zur Gruppe der Phytoestrogene gehören und die positive Wirkungen auf entzündliche Prozesse (inflammatorischer Stress = silent inflammation) haben, oft Vorstufen von karzinogenen Entwicklungen.

Grünkern ist noch grün, also noch nicht ganz ausgereifter Dinkel, der schonend getrocknet (= gedarrt) wird und dadurch einen nussigen Geschmack bekommt. Er enthält mehr essentielle Aminosäuren als Weizen und einen höheren Anteil an Vitaminen und Mineralien, insbesondere viel Kieselsäure.

Wie bei allen unseren Produkten entstehen positive Synergien durch die Verbindung mit den komplexen Gewürzmischungen, dem idealen Verhältnis von Omega 6 und Omega 3 unserer Ölmischung und den Wirkstoffen des TAO Sirups als gesundem Geschmacksverstärker und dem wertvollen Ballaststoff Inulin.

Vegan + Vital Creme
Grünkernmusik

Grünkern mit frischem Ingwer und Curcuma
Für alle Stoffwechseltypen, besonders für Typ 1, Vata, der schlanke, sensitive Typ, der Wärme braucht, mit Blutgruppe A/AB.
Aus kontrolliert ökologischem Anbau

180 g pro Glas. (100 g = ca. 268 Kalorien)
Nach dem Öffnen kühl lagern bei + 4 bis + 7 ^{0}C
MHD: 12 Monate

Vegan + Vital Creme
Kräutermusik

Mit frischen Kräutern der Saison.
Besonders für Typ 2, Pitta, der temperamentvolle, sportliche Manager-Typ mit Blutgruppe B/AB. Stoffwechseltyp, der viel Eiweiß und oft Kühlung seines Temperamentes braucht.
Aus kontrolliert ökologischem Anbau

180 g pro Glas. (100 g = ca. 265 Kalorien)
Nach dem Öffnen kühl lagern bei + 4 bis + 7 ^{0}C
MHD: 12 Monate

Vegan + Vital Creme
Paprikamusik

Die vegane Alternative zum Liptauer.
Mit Paprika, Heuriger Gewürzmischung und Chili.
Besonders für Typ 3, Kapha, der ruhigere Typ mit Blutgruppe 0. Stoffwechseltyp, der viel Anregung des Stoffwechsels durch Schärfe braucht.
Aus kontrolliert ökologischem Anbau

180 g pro Glas. (100 g = ca. 265 Kalorien)
Nach dem Öffnen kühl lagern bei + 4 bis + 7 ^{0}C
MHD: 12 Monate

IQ - FOOD

Bei den EcoWellness-Brainfood Produkte handelt es sich um schmackhafte Fertiglebensmittel nach Ecowellness-Standard, die die neuesten Erkenntnisse der Forschung in eine praktikable Form der Gesundheitsernährung umsetzen.
Als wesentliche Faktoren enthalten sie Kokos- oder Palmfett, basenreiche Gemüse und Kräuter oder getrocknetes Obst. Zur Stimulation des Gehirnstoffwechsels werden auch Produkte entwickelt, die zusätzlich Koffein in Form von Guarana enthalten. Durch regelmäßige Verwendung der Produkte in Form von Dips, Brotaufstrichen, Speisecremes, Desserts etc. lässt sich eine positive Beeinflussung des Hirnstoffwechsels erreichen.

EcoWellness-Brainfood – Der Demenz ein Schnippchen schlagen.

Univ. Prof. Dr. Jürgen Vormann (Ernährungswissenschaftler, Biochemie)

Demenzerkrankungen stellen in unserer alternden Gesellschaft leider ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft hat alarmierende Zahlen veröffentlicht: In Deutschland leben mehr als 1,4 Millionen Menschen mit Demenz. Gelingt kein Durchbruch in Prävention und Therapie, könnte sich die Anzahl bis 2050 auf etwa drei Millionen Patienten erhöhen. Eine erfolgreiche medikamentöse Therapie ist gegenwärtig nicht verfügbar. Untersuchungen der letzten Jahre lassen jedoch bestimmten Nahrungsbestandteilen eine bedeutende Rolle in der Prävention und sogar der Therapie von Demenzerkrankungen zukommen.
Ohne funktionierende Energieversorgung ist keine Nervenzelle in der Lage, die entsprechenden Aufgaben zu erfüllen. Die Versorgung des Gehirns mit dem Hauptbrennstoff Glukose (Traubenzucker) wird mit zunehmendem Alter jedoch schwieriger, da die Aufnahme von Glukose in die Zelle auch Insulin benötigt, das oft nicht mehr ausreichend vorhanden ist oder wirkt. Allerdings kann das Gehirn auch bestimmte Abbauprodukte von Fetten zur Energieversorgung verwenden. Dieses sind insbesondere die sog. Ketonkörper, die vor allem aus dem Stoffwechsel von mittelkettigen Fettsäuren entstehen. Diese Fette stellen somit eine wesentliche Energiequelle für das Gehirn dar. In unserer üblichen Nahrung sind diese Fette jedoch nur in relativ geringen Mengen enthalten. Insbesondere stammen sie aus Kokosfett und Palmfett - aber auch in Butter sind sie zu finden, allerdings nur in geringeren Mengen.
Diäten, die eine hohe Zufuhr von Ketonkörpern erzeugen, werden in der Behandlung von schweren neurologischen Erkrankungen (z.B. Epilepsie, Autismus) schon seit längerem erfolgreich eingesetzt. Allerdings sind sie mit Nebenwirkungen verbunden. Neue Untersuchungen zeigen nun, dass auch bei Demenzerkrankungen (insbesondere der Alzheimer Krankheit) die Zufuhr dieser Fette eine deutliche Verbesserung bewirken kann. Lei-

der führt der Stoffwechsel der Fette zu einer wesentlichen Belastung des Säure-Basen-Haushalts. Eine so erzeugte Übersäuerung kann wiederum die - für die Alzheimer-Demenz mitverantwortliche - Ablagerung von bestimmten Proteinen an den Nervenzellen fördern, wodurch positive Effekte der Fettzufuhr eingeschränkt oder aufgehoben werden. Die Kombination einer entsprechenden Fettzufuhr mit Säure-neutralisierenden, Basenreichen Lebensmitteln kann dieses Problem lösen.
Eine hohe Basenzufuhr hat darüber hinaus den positiven Effekt, dass eine Übersäuerung, die automatisch bei einer unzureichenden Energieversorgung der Zelle entsteht, ausgeglichen wird.
Der Energiestoffwechsel in den Zellen findet insbesondere in den Mitochondrien statt, die dazu jedoch bestimmte Überträgerstoffe benötigen. Diese werden mit zunehmendem Alter in geringerem Umfang hergestellt. Durch erhöhte Zufuhr dieser Substanzen kann die Energieversorgung der Zellen und damit die Hirnfunktion verbessert werden.
Demenzerkrankungen haben keine monokausale Ursache. Durch Beeinflussung verschiedener Stoffwechselfunktionen mithilfe verschiedener Nahrungs-üblicher Substanzen ist es jedoch möglich, verschiedene Stellglieder der Stoffwechselregulation so zu beeinflussen, dass insgesamt eine deutliche Verbesserung der Energieversorgung des Gehirns erreicht werden kann. So kann einer Demenz vorgebeugt werden und bei bereits bestehender Demenz eine Verbesserung erreicht werden.

Brain Food Gemüse

Für alle Stoffwechseltypen
Aus kontrolliert ökologischem Anbau

200 g pro Glas. (100 g = ca. 292,8 Kalorien)
Bei Zimmertemperatur lagern, da das Kokosfett im Kühlschrank fest wird. Nach dem Öffnen kühl stellen.
MHD: 12 Monate

Brain Food Orange-Apfel

Für alle Stoffwechseltypen
Aus kontrolliert ökologischem Anbau

180 g pro Glas. (100 g = ca. 247,0 Kalorien)
Bei Zimmertemperatur lagern, da das Kokosfett im Kühlschrank fest wird. Nach dem Öffnen kühl stellen.
MHD: 12 Monate

Brain Food Schoko

Für alle Stoffwechseltypen, besonders für Typ 1, Vata mit Blutgruppe A/AB
Aus kontrolliert ökologischem Anbau

200 g pro Glas. (100 g = ca. 475,2 Kalorien)

Bei Zimmertemperatur lagern, da das Kokosfett im Kühlschrank fest wird. Nach dem Öffnen kühl stellen.
MHD: 12 Monate

Brain Food Wake up
Petersilien-Guarana-Pesto

Für alle Stoffwechseltypen
Aus kontrolliert ökologischem Anbau

200 g pro Glas. (100 g = ca. 247,0 Kalorien)
Bei Zimmertemperatur lagern, da das Kokosfett im Kühlschrank fest wird. Nach dem Öffnen kühl stellen.
MHD: 12 Monate

Obst-Gemüse-Kompositionen

Diese Kompositionen werden nach ayurvedischer Art, aber unter Berücksichtigung unseres Kulturkreises -und Geschmackempfindens in verschiedenen Geschmacksrichtungen hergestellt, auch entsprechend der Jahreszeiten.
Die Basis bildet eine mit wenig Rohrzucker und mehr TAO-Sirup in einer Oliven-/Hanfölmischung karamellisierte Zwiebel-Knoblauch–Grundmasse. In diese werden die frischen Gemüse- und Obstsorten mit Gewürzen wie Kurkuma, Ingwer, schwarzem Pfeffer u.a. eingemixt und schonend bei 85°C kurz im Glas pasteurisiert. Teilweise erfolgt die Zubereitung mit Schalen, dort wo es aus gesundheitlichen Gründen sinnvoll ist (z.B. bei Zitrusfrüchten um den Wirkstoff Dosmin zu nutzen, der entzündungshemmend wirkt).
Die Kompositionen sind sehr vielfältig einsetzbar: Als würzige Beilage zum kalten und warmen Verzehr nach indischer Art, als Brotaufstrich, zur Soßenproduktion oder zum Würzen/Marinieren/Aufbessern von Gemüsegerichten. Ideal auch in Verbindung mit Reis, Nudeln und Kartoffeln. Ballaststoffreich, verdauungsfördernd, kalorienarm.
Sie dienen auch als Suppengrundlage oder Saucengrundlage mit Gemüsebrühe (siehe auch am Beispiel Produkt Kichererbsen-Brokkoli).

Obst-Gemüse-Komposition nach Chutney Art
Zitrone/Tomate, vegan

Würzig-fruchtige Beilage oder Brotaufstrich, zum kalten und warmen Verzehr, auch ideal zu Fisch und als Marinade von Fisch.
Nach indischer Rezeptidee (nach Art milder Chutneys).

Für alle Stoffwechseltypen, besonders für Typ 1 und Typ 2: Vata, der schlanke, sensitive Typ, der Wärme braucht, mit Blutgruppe A/AB und Pitta, der temperamentvolle, sportliche Manager-Typ mit Blutgruppe B/AB.

Aus kontrolliert ökologischem Anbau

180 g pro Glas (100 g = ca. 111 Kalorien)
MHD: 12 Monate

Rezeptidee:
Weißen, festen Fisch z. B. Zander, Dorsch oder Seewolf (aber auch Wildlachs), falls tiefgefroren auftauen, kurz abwaschen, abtropfen lassen und in Zitronenchutney marinieren, so dass der Fisch bedeckt ist, und mit klein gehacktem Salbei bestreuen. Hält auf diese Weise auch lange und der Fisch wird köstlich. Olivenöl in Pfanne erhitzen und Fisch mit der Marinade 10 min. braten. Mit Reis oder Kartoffel und Weißkohlsalat oder Romanasalat servieren.

Gemüse-Komposition
Zwiebel-/ Karotten-/ Ingwermus, vegan

Für alle Stoffwechseltypen, besonders für Typ 1 und Typ 2: Vata = der schlanke, sensitive Typ, der Wärme braucht, mit Blutgruppe A/AB und Typ 2 Pitta, der temperamentvolle, sportliche Manager-Typ mit Blutgruppe B/AB.
Beide Typen sind gute Kalorienverwerter, die auch etwas Dämpfung und Beruhigung brauchen können. Hoher, gut und schnell verwertbarer Anteil an Vitaminen K und E durch die ideale Mischung aus Olivenöl und Hanföl (= ideale Omega 6 – Omega 3 Komposition) und Ingwerwurzel und Knoblauch als wärmende Katalysatoren.

Aus kontrolliert ökologischem Anbau

180 g pro Glas (100 g = ca. 141 Kalorien)
MHD: 12 Monate

Rezeptidee:
Sowohl als Aufstrich, Dipp wie als Suppengrundlage ideal.
Mit Gemüsebrühe (3 Anteile Brühe, 1 Anteil Zwiebel-Karotten-Ingwermus) mixen und mit Sahne oder Joghurt verfeinern.

Gemüse-Komposition
Tomate, vegan

Pikant-würzige Beilage oder Brotaufstrich, zum kalten und warmen Verzehr, ideal zu Nudeln.
Nach indischer Rezeptidee (Chutney).
Für alle Stoffwechseltypen, besonders für Typ 1 und Typ 3: Vata, der schlanke, sensitive Typ, der Wärme braucht, mit Blutgruppe A/AB und Kapha, der eher träge, ruhige, zu Übergewicht neigenden Typ mit Blutgruppe 0.

Aus kontrolliert ökologischem Anbau

180 g pro Glas (100 g = ca. 70 Kalorien)
MHD: 12 Monate

Rezeptidee:
Spaghetti oder andere Nudeln nach Anweisung kochen. Tomatenchutney in einem kleinen Topf mit etwas Wasser erhitzen und die köstliche Sauce mit den Nudeln servieren. Ein Glas reicht für 2 - 4 Personen, je nachdem, wie intensiv man die Sauce haben möchte. Kann auch mit etwas heißem Öl noch gestreckt werden, da sehr kräftig im Geschmack aus ganzen Tomaten. Als heiße Beilage auch zu Putensteak oder Huhn ideal.

Gemüse-Komposition
Kichererbsen/Brokkoli/Curry, vegan

Mit Aprikosen, Zitrone und Rote Beete Saft, Nussöl und Oliven-Hanföl Mischung. Idealer Omega 6 & Omega 3 Spender.
Fertiges, nahrhaftes Gericht zum kalten und warmen Verzehr.
Für alle Stoffwechseltypen, besonders für Typ 1 und Typ 2: Vata, der schlanke, sensitive Typ, der Wärme braucht, mit Blutgruppe A/AB und Pitta, der temperamentvolle, sportliche Manager-Typ mit Blutgruppe B/AB, der besonders viel Energie und leicht verdauliche Proteine braucht. **Hat sehr viel natürliches Protein**

Aus kontrolliert ökologischem Anbau

200 g pro Glas (100 g = ca.110 Kalorien)
MHD: 12 Monate

Rezeptideen:
Generelle Anmerkungen: Dieses fertige Gemüsegericht (Curry) ist noch wertvoller und variantenreicher als unsere anderen Gemüsekompositionen nach indischer Art (Chutney) und ungemein nährstoffreich. Es kann

kalt gelöffelt werden, man kann eine gute Suppe daraus machen, 1: 3 mit Gemüsebrühe, auch als Bouletten oder vegetarisches Schnitzel braten oder zu heißer Kartoffel reichen.
Beispiele:
Zucchini gefüllt mit Kichererbsen-Brokkoli-Curry, überbacken mit Feta:
Innenleben der Zucchini mit Kichererbsen-Brokkoli-Curry, Ei und Braunhirse vermengen und in ausgehöhlte Zucchini-Hälften füllen. Darüber Feta streuen und im vorgeheizten Ofen 15 min. überbacken.
Kichererbsen-Brokkoli-Boulette:
Kichererbsen-Brokkoli-Curry vermengt mit Semmelmehl oder Sojamehl oder/und Ei binden und in der Pfanne mit etwas Olivenöl oder Sesamöl braten.
Rote Beete Suppe mit Kichererbsen-Brokkoli:
Zwiebeln im Topf anschmoren, mit Gemüsebrühe aufgießen. Rote Beete zusammen mit Knoblauch gar kochen und mit Schwarzkümmel (Öl oder Saat), Koriander und Ingwer würzen. Anschließend Kichererbsen-Brokkoli-Curry beimengen und etwas durchziehen lassen. Auf Wunsch mit Schlank- & Vital-Creme „Meerrettich" verfeinern und/ oder Pürieren.

Petersilien-Pesto
Via Naturale

Vormals Viagra Naturale genannt, nach Prozess mit dem Pfizer Konzern geändert.
Pesto aus glatter „Casanova Petersilie" (Persilea Neapoliensis = extrem viel Vitamin E und C), Parmesan (= Glutaminsäure), Mandelmehl (= Zink), mit idealer Fettkomposition aus Olivenöl und Hanföl (Omega 6/Omega 3), Ingwerwurzel und Elixier aus Ginsengwurzel, Kurkuma, Chili, Meersalz. Aphrodisierender kalorienreicher Energiespender als Dipp, Beilage oder Brotaufstrich für sie und ihn. Ideal auch bei nahendem BURN-OUT und für Behandlung und Prophylaxe desselben und als Aufbau-Nahrung bei und nach besonderen Belastungen.

Für alle Stoffwechseltypen, besonders für Typ 2, Pitta, der temperamentvolle, sportliche Manager-Typ mit Blutgruppe B/AB, der viel Energie braucht oder für den Mischtyp 2/1 Pitta/Vata oder 2/3 Pitta/Kapha.

Aus kontrolliert ökologischem Anbau

180 g pro Glas (100 g = ca. 252 Kalorien)
MHD: 6 Monate

Rezeptidee:
Als Speise pur oder auf Vollkornbrot oder mit Pasta, wunderbar mit süßem Wein. Ideal auch auf einer halben, leicht ausgehöhlten heißen Kartoffel, einen Esslöffel pro Kartoffel.
Auch gut: Sellerieknolle mit einer halben Zitrone oder etwas Zitronensaft blanchieren. Dann in Chiliöl oder Olivenöl anbraten und die Scheiben mit Via Naturale ca. 1 cm dick bestreichen.
Wirkt besser und nachhaltiger als Kaviar!

Petersilien-Pesto
Wake up

Pesto aus glatter „Casanova Petersilie" (Persilea Neapoliensis), Mandeln und Guarana. Ideale Hanföl/Olivenöl-Mischung (Omega 6 – Omega 3 Fettsäuren).
Als Energie spendender Brotaufstrich mit viel Vitamin E und C, Zink und Fruchtzucker und der koffeinreichsten Pflanze Guarana, die harmonisch die körperliche und geistige Leistungskraft steigert und die Stimmung aufhellt.
Für alle Stoffwechseltypen, besonders für Typ 3, Kapha, der eher träge, ruhige, zu Übergewicht neigenden Typ mit Blutgruppe 0.

Aus kontrolliert ökologischem Anbau

180 g pro Glas (100 g = ca. 237 Kalorien)
MHD: 6 Monate

Rezeptidee:
Als Speise pur oder auf Vollkornbrot oder mit Pasta, wunderbar mit süßem Wein. Ideal auch auf einer halben, leicht ausgehöhlten heißen Kartoffel, einen Esslöffel pro Kartoffel.
Anwendung als schneller Energiespender und Wachmacher für Autofahren, Prüfungen etc. Einfach löffeln. Ein Glas hat 700 kcal, das entspricht einem Menü!

Kapern in Kräuter-Oliven-Marinade - Riesenkapern aus Wildsammlung, gewässert und in Olivenöl mit

frischen Kräutern (Salbei und Estragon), Knoblauch und 4 Sorten Pfeffer mariniert. Sehr mineral- und vitaminstoffreich, insbesondere Magnesium, Selen und Kalzium. Reich an Querzin!

(Schmeckt nicht mehr wie eine übliche Kaper!)
Köstlich auch als Mahlzeit zum Vollkornbrot und zu Wein.
Für alle Stoffwechseltypen

Aus kontrolliert ökologischem Anbau

180 g pro Glas (100 g = ca. 580 Kalorien)
MHD: 12 Monate

Rezeptidee:
Eignet sich wunderbar als dekorative und durch seine Spurenelemente sinnvolle Ergänzung zu unseren Schlank- & Vital-Cremes mit heißer Kartoffel. Köstlich als Bestandteil zu grünen Salaten und für Gemüsegerichte oder Saucen.
Ganz ideal und viel besser als die sonst übliche Sauce zu Vitello Tonato (= das hauchdünn geschnittene, kalte Kalbfleisch mit der Thunfischsauce, in die dann die üblichen sauren Kapern aus dem Glas gemengt werden).
Zu kräftigem, rotem Wein und Käse und etwas Dinkel-Ciabatta ein Geschmackserlebnis ohnegleichen.

Gurkenmus

Eine Art sommerleichtes Relish aus Spreewälder Bio-Gurken (63%) oder frischen Bio-Gurken und Peperoni, Kapern, Knoblauch, Olivenöl/Hanfölmischung, Meersalz
Ideal als Brotaufstrich, als Würze, zum Grillen und als Dip, mit etwas Wasser vermengt eine wunderbare Salat- oder Nudel-Marinade.
Für alle Stoffwechseltypen geeignet, besonders für Typ 1 und 2: Vata mit Blutgruppe A/AB und Pitta mit Blutgruppe B/AB.

Aus kontrolliert ökologischem Anbau

180 g pro Glas (100 g = ca. nur 63,3 kcal)
MHD: 12 Monate

Rezeptidee:
Nudelsalat mit Gurkenmus:
Nudeln mit Meersalz, 1 geviertelten Zitrone (mit Schale), 1 halben Zwiebel (mit Schale) aufsetzen und köcheln lassen bis Nudeln bissfest sind. Sud abgießen (kann als Fond für Suppe oder andere Nudelgerichte wieder gut verwendet werden). Zwiebel und Zitrone mit grünen Oliven und frischem, rotem Paprika klein hacken und mit einem Glas Gurkenmus und den Nudeln gut durchmischen.
Warm oder kalt servieren, dekoriert mit gehacktem Rucola.

Paprikarelish

Eine Art sommerleichtes Relish aus rotem Paprika (57%) und Spreewälder Bio-Gurken oder frischen Bio-Gurken. Gleiche Marinade wie Gurkenmus.
Ideal als Brotaufstrich, als Würze, zum Grillen und als Dip, mit etwas Wasser vermengt eine wunderbare Salat- oder Nudel-Marinade.
Für alle Stoffwechseltypen geeignet, besonders für Typ 3, Kapha mit Blutgruppe 0.

Aus kontrolliert ökologischem Anbau

180 g pro Glas (100 g = nur ca. 79 kcal)
MHD: 12 Monate

Rezeptidee:
Weißkohlsalat mit Harzer:
Weißkohl (ca. 1 kg) mit Meersalz, 1 geviertelten Zitrone (mit Schale), 1 halben Zwiebel (mit Schale) und 1 zerdrückten Knoblauchzehe kalt aufsetzen und einmal aufwallen lassen (= blanchieren). Sud abgießen (kann als Fond für Suppe, Nudel- oder Reisgerichte gut wieder verwendet werden). Vom Fond ca. 0,2 l entnehmen, mit der gekochten und einer frischen Zwiebel, mit der mitgekochten Zitrone, mit grünen Oliven und einem Glas Paprikarelish gut mischen.
2 Harzer Rollen würfeln und in der Marinade 15 min. ziehen lassen. Weißkohl und frische, rote Paprika klein hacken und mit der Marinade und dem Harzer gut mischen. Warm oder kalt servieren, dekoriert mit Rucola oder Feldsalat.

Der Schlanke Sirup TAO

Die gesunde Süßkraft! TAO-Sirup anstatt Zucker und Süßstoff, hat nicht nur wenig Kalorien, sondern auch eine prebiotische Wirkung durch einen hohen Prozentsatz an Inulin und ist damit gut für die Darmflora. Er begünstigt die Ansiedlung von Bifidobakerien.
Hergestellt aus Bio-Topinambursirup mit einer raffinierten Mischung aus Bio-Ahornsirup, Bio-Apfel-und Orangendicksaft, Agavendicksaft und Bio-Orangenöl. Ideal in Verbindung mit einer Kefir oder Joghurt – Kur. Reich an Kalium, Kalzium, Magnesium und Inulin (100 g Sirup enthalten 40 % prebiotischen Ballaststoff Inulin).

Mischungsverhältnis 1 : 20, 1Flasche TAO-Sirup ergibt ca. 5 l gesunde Limonade.
100 g TAO-Sirup = 257 kcal.
100 g TAO-Sirup entsprechen einer Süßkraft von 300 g Zucker.
Für alle Stoffwechseltypen geeignet, auch für Diabetiker.
Aus kontrolliert ökologischem Anbau
1 Flasche: 200 ml
MHD: 12 Monate

Rezeptidee:
Heiße TAO-Banane: Bananen in 2 Hälften schneiden. In einer Pfanne etwas Kokosfett oder Sesamöl und TAO-Sirup heiß machen (1 Esslöffel Fett pro Banane = 1 Person und 1 Teelöffel TAO), Bananen hineingeben und leicht anbräunen. Die heißen Bananen mit TAO und Zitronenmelisse und/oder Orangen-Filets garnieren und mit etwas Kurkuma und/oder Zimt (auch am Tellerrand) bestreuen und servieren.

Gesunder Punsch

Orangenpunsch ohne Alkohol, 70 % weniger Kalorien als ein „normaler" Punsch.
Hergestellt aus Bio-TAO-Sirup, der aus der Topinambur-Knolle gewonnen wird. Diese hat einen hohen Anteil Inulin, einem süßen Ballaststoff, der günstig auf die Verdauung wirkt mit prebiotischer Wirkung. Frisch gepresster Bio- Orangensaft mit hohem Vitamin C-Anteil rundet den „gesunden Punsch" ab.

Aus kontrolliert ökologischem Anbau
MHD: mind. 6 Monate
2,2 l Gastro-Flasche (Kunststoff)
0,7 l Flasche (Glas)
250 ml Flasche (Glas)

Gesunder, prebiotischer Glühwein

70 % weniger Zucker, weniger Alkohol als „herkömmlicher" Glühwein bei vollem Geschmack, 3,5 % vol.
Hergestellt mit weniger Bio-Rotwein und mit Bio-TAO-Sirup, der aus der Topinambur-Knolle gewonnen wird. Diese hat einen hohen Anteil Inulin, ein süßer Ballaststoff, der günstig auf die Verdauung wirkt, prebiotische Wirkung.

Aus kontrolliert ökologischem Anbau
MHD: mind. 12 Monate
2,2 l Gastro -Flasche (Kunststoff)
0,7 l Flasche (Glas)
250 ml Flasche (Glas)

Anlage 1:

Snack und Fingerfood Buffet aus und mit ÖKOWELLNESS Produkten nach Stoffwechseltypen von Küchenchef Bernd Trum und Ernährungsberater Reinhardt Stefan Tomek

(Es müssen ausschließlich biozertifizierte Zutaten, möglichst aus regionalem Anbau, zumindest Europa verwendet werden. Ausnahme: Gewürze und Kakaobohnen, soweit es die Herkunft betrifft.)

Besonders geeignet für Stoffwechseltyp Typ 1, Vata mit Blutgruppe A und AB und Typ 2, Pitta mit Blutgruppe B und AB
Grundlage: ÖKOWELLNESS Kichererbsen/Broccoli

- Zucchinischeiben mit Kichererbsen-Brokkoli Käse-Haube überbacken, garniert mit Brokkoli
- Schlankes Brot mit Kichererbsen-Dip
- Kichererbsen-Brokkoli Suppe (1 : 3 Teile Gemüsebrühe, mit Sahne, Joghurt und Zitrone abschmecken)

Besonders geeignet für Typ 2, Pitta mit Blutgruppe B und AB
Grundlage: ÖKOWELLNESS Gurkenmus

- Eingelegter (gebackener) Kürbis mit Gurkenmus-Marinade
- Gurkenmus-Quark-Dip auf Kürbiskernkräcker
- Tofu-Würfel mariniert mit Gurkenmus

Besonders geeignet für Typ 2, Pitta mit Blutgruppe B und AB und Typ 3, Kapha mit Blutgruppe O
Grundlage: ÖKOWELLNESS Zitronen/Tomaten Komposition

- Schafskäsebällchen (mit Couscous gebunden) – Zitronen/Tomaten Chutney als Dip
- Wraps bzw. Strudelform mit Spinat-Schafskäse-Füllung und Zitronen-Tomaten-Sauce
- Wildlachswürfel mariniert mit Zitronen/Tomaten Chutney, in der eigenen Marinade heiß gemacht mit roher Mitte, angerichtet in Fischform oder als ganzes Filet auf der Haut gebraten oder gedämpft (für alle Typen)

Besonders geeignet für Stoffwechseltyp Typ 3, Kapha mit Blutgruppe 0
Grundlage: ÖKOWELLNESS Tomaten/Zwiebel Chutney:

- Geschmorter Schafskäse oder Tofu mit Tomatensauce
- Pilz (Palatschinken) Omelette mit Tomatenletscho (selbes Grundprodukt, nur zusätzlich mit gehackten Cocktailtomaten)
- Tomaten/Zwiebelsuppe (1 : 3 Teile Gemüsebrühe, mit Sojasahne verfeinert)

Für alle Stoffwechseltypen geeignet
Der Schlanke TAO Sirup von ÖKOWELLNESS (präbiotisch und Kalorien reduziert):

- Gebratene Kokosbanane mit TAO-Sirup
- Feldsalat mit Curry-Karottendressing (TAO-Sirup zur Abrundung)
- Gesundes Schokoladendessert (50 % fermentierte ÖKOWELLNESS Kakaobohnen, 25% Kokosfett, 20% TAO Sirup, 5 % Sojasahne, mixen und mit etwas Chili und Kurkuma würzen)

Anlage 2 (Beispiel):
"Genieße Dich gesund!" Speisekarte im Hilton, Vienna

Als erstes Hotel in Wien präsentiert Hilton

Die "Genieße Dich gesund!" Speisekarte

Die Bedeutung der Ernährung hat nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen einen immer größeren Stellenwert. Der „ÖkoWellness" Standard für die gehobene Gastronomie bedeutet, alle Produkte werden nicht nur aus staatlich kontrolliertem, ökologischem Anbau bezogen sondern berücksichtigen zusätzlich in der Rezeptierung 3 weitere wichtige Qualitätsmerkmale:

1. Sie sind individuell nach Ihrem Stoffwechseltyp zubereitet.
Nach der über 5000 Jahren alten und heute mehr als je zuvor anerkannten Ayurvedischen Medizin und modernen Erkenntnissen westlicher Medizin.

2. Sie berücksichtigen generell gesundheitliche Kriterien
Sie enthalten besonders viel Substanzen wie z.B. Flavonoide und Polyphenole , Mineralien , Vitamine und eine ideale Relation von Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren. Diese Mikronährstoffe machen Jagd auf Gifte in unserem Körper, verhindern Fettablagerungen in den Blutgefäßen. Das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen sinkt, sogar entzündliche Prozesse und damit das Wachstum von Krebszellen wird gehemmt. Die Verdauung wird generell gefördert.

3. Sie berücksichtigen generell „CO2 Kriterien"
Die erfolgreiche, fernöstliche Ayurvedische Medizin, dem westlichen Geschmack angepasst und ergänzt mit der Blutgruppenlehre, bildet die Grundlage für eine genaue Bestimmung des Stoffwechseltypus nach Tomek. Dies ist erforderlich für ein individuelles Ernährungs- und Gesundheitsprogramm. Alles in unserem Körper hängt mit der individuellen Ernährungs- und Lebensweise zusammen - ob wir uns wohl oder unwohl fühlen, ob wir energiegeladen sind oder schlapp. Die richtige, auf den Stoffwechseltypus bezogene Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden und vitalen Körper.

Hier ein paar Tipps zur Karte.

Erkennen Sie sich?

TYP 1 Vata = Luft
Schlank, sensitiv, verletzlich, beweglich, kreativ, eher beobachtend, braucht Wärme und Würze, zärtlich, kulturell interessiert, oft kalte Hände und Füße, oft Vegetarier, oft Verdauungsstörungen, besonders bei Stress, kann morgens gut aufstehen, ideal mit Blutgruppe A und AB

TYP 2 Pitta = Feuer
Mittlerer Körperbau, temperamentvoll, sportlich, Manager, guter Rechner, eher extrovertiert, warme Hände und Füße, verbraucht viel Energie, liebt Herausforderungen, neigt dazu, sich und andere zu überfordern, meist Blutgruppe ideal mit Blutgruppe B und AB

TYP 3 Kapha = Erde
Starker Knochenbau, neigt zu Übergewicht, hat es gern gemütlich, tolerant, schläft gerne länger, ist belastbar, mag keine Veränderungen, träger Stoffwechsel, langsam, aber zuverlässig, Ideal mit Blutgruppe 0

Guten Appetit wünschen
Küchenchef Andre Tokev, Ernährungsberater R .Stefan Tomek
*) Unser Service kann Ihnen ein Buch von R S Tomek zur genauen Ermittlung Ihres Stoffwechseltypus geben
www.oekowellness.de

s´parks RESTAURANT ÖkoWellness Genieße Dich Gesund!

VORSPEISEN

Sautierte Schwarzwurzeln auf Petersilien- Pesto und süss-sauer marinierten Karottenstreifen	€ 8,50
Veganes Gericht besonders geeignet für den trägen Stoffwechseltyp 3 (Kapha) und Blutgruppen A & AB	
Glasierte Ziegencreme mit TAO Sirup auf Tomaten Chutney	€ 9,00
Für alle Typen, ideal für den Typ 1(Vata) & 3 (Kapha) und Blutgruppen A & B	
Gebeizter Lachs, Gemüse-Curry-Humus mit Fladenbrot Chips	€ 11,00
Für alle Typen, ideal für Typ 1 & 2 (Vata & Pitta.) und Blutgruppen A & B	

HAUPTSPEISEN

Gegrilltes Selleriesteak mit Gurkenmus und Roggenbrotchips	€ 10,00
Ideal für den heißblütigen Typ 2 (Pitta) und alle Blutgruppen	
Pochiertes Saiblingfilet auf Kürbisrisotto und Kürbiskernöl	€ 19,00
Für alle Stoffwechseltypen ideal, besonders für Typ 2 (Pitta) und 3 (Kapha), der auf Herz & Kreislauf besonders achten soll. Ideale Omega 6 & Omega 3 Relation	
Rinderfilet-Medaillons auf Paprika-Relish und Rosemarin-Kartoffeln	€ 22,50
Ideal für den Typ 2 (Pitta) mit Blutgruppe B und 3 (Kapha) mit Blutgruppe 0	

DESSERT

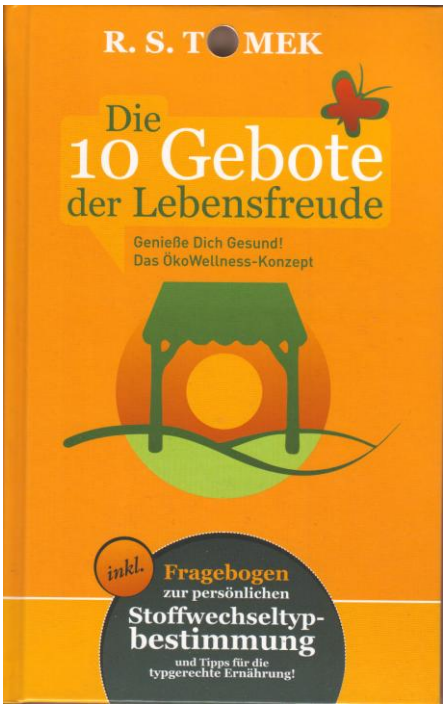
Apfel-Holunder-Süppchen mit Kokosmilcheis	€ 7,50
Orangen-Minze-Salat mit Joghurt und TAO Sirup	€ 5,50
Köstliche, glutenfreie Desserts für alle Typen, die auf Ihre Kalorien achten wollen. Ideal für Typ 3 (Kapha)	

Preisangaben in Euro inklusive Mwst.

Anlage 3

Iss, was du bist!

„Die 10 Gebote der Lebensfreude" von R. S. Tomek – Das Buch mit dem Durchblick



Der Autor Reinhardt Stefan Tomek präsentiert die aktualisierte Neuauflage seines Bucherfolgs „Die 10 Gebote der Lebensfreude – Genieße dich gesund! Das ÖkoWellness-Konzept".

Ein Buch voller Genuss, Weisheit und Hoffnung.

In „Die 10 Gebote der Lebensfreude", seinem bereits zehnten Buchprojekt, gewährt der bekannte Autor, Herausgeber, Journalist, Ernährungsexperte, Künstler und Manager Tomek seinen Leserinnen und Lesern einen Einblick in sein ÖkoWellness-Konzept, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Lebenserfahrung gleichermaßen aufbaut. Das Konzept steht für eine neue Qualität des Lebens, für Genuss und individuelles Wohlgefühl, für Wellness ohne chemische Schadstoffe, für einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff auf präventivmedizinischer Basis. Getreu dem vom Autor proklamierten Motto „Genieße dich gesund" will das Buch Erkenntnisquelle sein und die Leser dazu ermutigen, freudvoll gesünder zu leben.

Mit Hilfe eines beiliegenden Fragebogens kann jede Leserin/jeder Leser ganz einfach seinen ganz persönlichen Stoffwechseltyp bestimmen. Für die einzelnen Typen gibt das Buch auch ganz konkrete Tipps und nützliche Empfehlungen für eine gesunde, typengerechte Ernährung.

Der Autor
Reinhardt Stefan Tomek wird 1945 in Kautzen, Österreich, geboren. Nach einem medizinischen Grundstudium als „cand. med." sammelt er praktische Erfahrungen auf der Krebsstation der Uniklinik sowie in der väterlichen Internistischen Praxis in Wien. Nach Abschluss eines Diploms als Physiotherapeut sowie einer Zusatzausbildung als Ernährungsberater arbeitet Tomek im Management großer, internationaler Lebensmittelkonzerne. Später entwickelt er in Zusammenarbeit mit Ärzten, Psychologen und Köchen ganzheitliche Ernährungs- und Analyseprogramme sowie funktionale BIO-Lebensmittel und patentiert das EcoWellness (ÖkoWellness) Gütesiegel. Tomek ist heute Vorsitzender des Aufsichtsrats der Integrated ART Aktiengesellschaft, der einzigen real existierenden Aktiengesellschaft der Welt, die gleichzeitig ein Gesamtkunstwerk ist. Sie fördert ausschließlich Projekte, die sich abseits von Grenzen- und Schubladendenken für eine „neue Kunst des Lebens" engagieren. Reinhardt Stefan Tomek lebt in Berlin und Wien.

„Die 10 Gebote der Lebensfreude – Genieße dich gesund! Das ÖkoWellness-Konzept" von Reinhardt Stefan Tomek, Verlag D. Fischer, Berlin; dritte, aktualisierte Auflage, ISBN 978-3-923135-53-0

Anlage 4:

11. Februar 2011

MEDICAL TRIBUNE MEDIZIN MEDIEN AUSTRIA

Natürliche antiinflammatorische Substanzen
Früchte gegen Entzündungen

WIEN – Beim Entstehen vieler Krankheiten sowie bei verschiedenen Erkrankungen an sich, wie etwa rheumatoider Arthritis, Arteriosklerose, Asthma, oder aber auch beim metabolischen Syndrom und dessen Folgen spielen chronische Entzündungen eine wichtige Rolle. Die Natur bietet hochpotente antiinflammatorische Substanzen, die manchen modernen Medikamenten um nichts nachstehen, wie neueste auf dem Anti-Aging-Kongress präsentierte Untersuchungen zeigen.

Die chronische Inflammation gerät immer mehr ins Visier der Wissenschaft. So sind Probleme unserer Zeit, wie Adipositas, mit chronischen systemischen Entzündungsreaktionen assoziiert, wie auf dem Wiener Anti-Aging-Kongress erneut zu hören war.

Auch Univ.-Prof. Dipl.-Ing. Dr. Alois Jungbauer, Leiter des Christian-Doppler (CD)-Laboratoriums für Rezeptorbiotechnologie, Institut für Angewandte Mikrobiologie, Universität für Bodenkultur, Wien, nahm als Beispiel die Fettleibigkeit. „Adipositas wird eine wirkliche Seuche bei uns werden“, befürchtet der Wissenschaftler mit Blick auf die bekannten WHO-Prognosen.

Aber eine Ernährungsumstellung, die „stark pflanzenbasiert“ sei, „kann dazu beitragen, eine schleichende Inflammation zu bekämpfen“, meint Prof. Jungbauer, der sich hauptsächlich mit der Identifikation von bioaktiven Substanzen essbarer Pflanzen – also weit über die Pharmakognosie hinaus – beschäftigt. Er und sein Team untersuchen hierfür Kräuter, Gewürze und Früchte in Bezug auf „Schlüssel-Regulationsmechanismen der Inflammation“, d.h. inwieweit gewisse Pflanzen tatsächlich beispielsweise proinflammatorische bzw. antiinflammatorische Zytokine abschwächen bzw. verstärken können.

Manche Pflanzen hätten auch Liganden für die PPAR-Rezeptor-Familie, streicht Prof. Jungbauer ein interessantes Detail heraus. PPAR steht für Peroxisom-Proliferator-aktivierte Rezeptoren (intrazelluläre Rezeptoren für die Gentranskription). Künstliche Liganden für PPAR-α zum Beispiel sind Lipidsenker aus der Gruppe der Fibrate, an PPAR-γ binden Insulin-Sensitizer wie Glitazone. PPAR-δ und PPAR-β wiederum regulieren Gene mit Funktionen im Lipid- und Glukosestoffwechsel, dafür gibt es jedoch noch kaum Substanzen.

„Das Ideale wäre – die Pharmafirmen suchen auch danach – ein ‚Pan‘-PPAR-Aktivator“, fasst der Experte zusammen, also eine Substanz, die alle PPA-Rezeptoren (von α bis δ) gleichzeitig

aktivieren könnte. Leider sei das bis jetzt nicht gelungen. „Ich werde Ihnen zeigen, dass Sie bei einer sinnvollen Zusammensetzung Ihrer Nahrung eigentlich einen Pan-PPAR-Aktivator zu sich nehmen“, macht der Laborleiter das Auditorium neugierig.

Zuerst präsentierte er eine Reihe von essbaren antiinflammatorischen Pflanzen, von denen Chilipfeffer (Cayennepfeffer) das höchste antientzündliche Potenzial hat. „Chili reguliert antiinflammatorische Zytokine sehr schön rauf und proinflammatorische Zytokine wie Interleukin-6 (IL-6) oder TNF-α runter“, berichtet Prof. Jungbauer. Die Forscher haben sich auch die COX-2-Induktion (Cyclooxygenase- 2) der Pflanzenextrakte bzw. der Reinsubstanzen angeschaut, als Referenz nahmen sie Kortison.

Es stellte sich heraus, dass Capsacain, die aktive Substanz von Chili, genauso effektiv wie Kortison ist. Als weitere antientzündliche Pflanzen nennt Prof. Jungbauer: Piment (Nelkenpfeffer), Petersilie, Lorbeerblatt, Schwarzer Pfeffer, Lakritze (Süßholz), Muskatnuss, Oregano, Granatapfel, Safran, Paprika, Stevia-Tee, Thymian und Salbei – wobei die letzten zwei sich eigentlich schon in der „Grauzone“ zwischen Lebensmittel und Arzneimittel bewegen würden. Sein CD Labor hat natürlich auch die eigentlich wirksamen Einzelsubstanzen der Pflanzen untersucht. Dazu gehören etwa (Beispiele in Klammer):

- Anthocyane (rote Früchte, Wein)
- Apigenin (Sellerie, Kamille)
- Capsaicin (Chili)
- Chrysin (Passionsblume)
- Diosmetin (Schalen von Zitrus- Früchten, v.a. im weißen Anteil)
- Ellagsäure (Granatapfel, Wein)
- 6-Gingerol (Ingwer)
- Isohumulon (Hopfen)
- Kaempferol (rote Trauben, Rotwein)
- Luteolin (Petersilie)
- Naringenin (Grapefruit)
- Quercetin (Apfel, Brokkoli, Zwiebel)
- Resveratol (Wein, Erdnuss).

Bei Resveratol müsse man jedoch aufpassen, da man wegen der schlechteren Bioverfügbarkeit nicht von den In-vitro-Untersuchungen auf die In-vivo-Wirkung schließen könne. Was den Wein betrifft, erwähnt der Experte eine rezent veröffentliche Arbeit (Oktober 2010), die v.a. im angloamerikanischen Raum durch die Medien gegangen ist:

Sein Team verglich nämlich die PPAR Aktivität in österreichischen Weinen mit jener eines Glitazons. 100 ml Wein entsprächen demnach einer bis zu vierfachen Tagesdosis an Rosiglitazon, informiert Prof. Jungbauer über die überraschend hohe Äquivalenz zum Insulin-

Sensitizer. Zum Abschluss löst der Forscher sein Versprechen ein und stellt die Gewürzmischung vor, die laut Laboranalysen einem Pan-PPAR-Aktivator gleichkommt:

Kümmel, Chili, Koriander, Schwarzer Pfeffer und Muskatnuss. „Wenn Sie Speisen mit diesen Gewürzen zu sich nehmen, haben Sie einen Cocktail, der ein Pan-PPAR-Aktivator ist." Und nicht nur das, die Mischung spreche auch die anderen Signalwege der Inflammation an. „Zusätzlich verbessern Gewürze und Kräuter die physiologische sowie organoleptische Qualität unserer Nahrung", so Prof. Jungbauer, gewürzte Speisen stimulierten das gesamte endokrine System und trügen zu einer optimalen Verwertung unserer Nahrung bei.

Die Schalen von Zitrusfrüchten enthalten antientzündliche Substanzen. Das Dosmin befindet sich v.a. im oft verschmähten weißen Anteil der Schalen.

Mag. Anita Groß

** Mueller M, Jungbauer A. Culinary plants, herbs and spices – A rich source of PPAR ligands. Food Chemestry 2009; 117: 660–7 und Mueller M, Jungbauer A. PPARα activation by culinary herbs and spices. Planta Med 2010; 76: 1–8*

Kongress „Menopause, Andropause, Anti-Aging 2010"; Wien, Dezember 2010

Anlage 5: Referenz Prof. Dohr

o. Univ. Prof. Dr. med. univ. Gottfried Dohr
Histologe und Embryologe
Psychotherapeut
Johann Fux Gasse 35
8010 Graz

9.4.2012

An Herrn
Reinhard Stefan Tomek
ÖkoWellness Gruppe
Wien Berlin
INtegrated ART Holding GmbH
Alserstrasse 47
1080 Wien

Referenzschreiben

Herr Reinhard Stefan Tomek hat zusammen mit verschiedenen Fachleuten in den letzten 20 Jahren ein Verfahren zur Erfassung des gesundheitlichen Status des Menschen sowie ein daraus abgeleitetes entsprechendes Behandlungskonzept entwickelt. Dabei fließen nicht nur klassische, schulmedizinische Untersuchungsverfahren, wie ärztliche Untersuchungen und Laboruntersuchungen ein, sondern auch Aspekte der Ayurvedischen Medizin sowie ein Fragebogen der biografische, soziale und psychische Lebensfaktoren erfasst. Ergänzt wird diese Methode durch Erkenntnisse von Naturwissenschaftlern wie z.B. Herrn Prof. Bohuslav Vlcek, der die Funktion des unspezifischen Immunsystems und den Einfluss von DCA auf Makrophagen untersuchte.
Dieses von Tomek mehrfach publizierte Verfahren ist ein sehr interessanter, ganzheitlicher Zugang der in dieser Form einzigartig ist.
Das Ergebnis der gesundheitlichen Erfassung führt zu einer individualisierten, präventivmedizinische Behandlung vor allem über die Umstellung der Ernährung und über eine psychologisch-psychotherapeutische Begleitung der Menschen.

Wie bereits andere Kolleginnen und Kollegen vor mir, konnte ich mich persönlich von den Vorteilen dieser Systeme und Methoden in der Anwendung überzeugen.

Ich sehe in diesem Verfahren einen neuen ganzheitlichen und wertschätzenden Zugang im Umgang mit Menschen.

Mit freundlichen Grüßen