



Barbara Simonsohn

# Chia

Fit und schlank mit der  
Povernahrung der Azteken



Mit leckeren Rezepten

**man  
kau:**

# Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Barbara Simonsohn

**Chia – Fit und schlank mit der Povernahrung der Azteken**

**Kompakt-Ratgeber**

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-297-3

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-296-6, 1. Auflage 2016)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Julia Feldbaum, Augsburg

*Endkorrektorat:* Susanne Langer M. A., Traunstein

*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

*Abbildungen/Fotos:* thinkstock (1); charlottelake - Fotolia.com (4o, 12/13); Jürgen Fälchle - Fotolia.com (4u, 5o, 38/39); katrinshine - Fotolia.com (5u, 78/79); photocrew - Fotolia.com (7); alex9500 - Fotolia.com (8); mylitleye - Fotolia.com (17); Tupungato - Fotolia.com (18); v0v - Fotolia.com (20); sherjaca - Fotolia.com (23); ellenmol1814 - Fotolia.com (24); B. Wylezich - Fotolia.com (29); marilyn barbone - Fotolia.com (42); vetkit - Fotolia.com (45); fotoliarender - Fotolia.com (49); Robert Kneschke - Fotolia.com (52); Quanthem - Fotolia.com (55); fotogerstl - Fotolia.com (60/61); Andrey Popov - Fotolia.com (64); Jürgen Fälchle - Fotolia.com (67); Billion-Photos.com - Fotolia.com (68); Heike Jesträm - Fotolia.com (71); benedetti68 - Fotolia.com (75); Robert Kneschke - Fotolia.com (77); hjschneider - Fotolia.com (80); Jenifoto - Fotolia.com (87); Björn Wylezich - Fotolia.com (88); fahrwasser - Fotolia.com (89); Boyarkina Marina - Fotolia.com (90); fahrwasser - Fotolia.com (91)

## **Hinweis für die Leser:**

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Vorwort

Dieses Buch macht Sie vertraut mit den Vorzügen eines wirklichen Superfoods: Chia, die heilige Ölsaart der Azteken. Nicht nur bei Marathonläufern sind die kleinen Samenkörner ein Geheimtipp, sondern für jeden bieten sie viele gesundheitliche Vorzüge. Weniger Entzündungen, mehr Lebensfreude, Krebs-Prophylaxe, Stärkung des Immunsystems – um nur einige zu nennen. Sportler, Frauen, Manager, Eltern, Senioren, Kinder und Jugendliche – sie alle profitieren von den Power-Samen. Dieses Büchlein fasst in aller Kürze die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien von Chia als Lebens- und Heilmittel zusammen.

Im letzten Kapitel findet sich ein kleiner Rezeptteil, der Sie zu eigenen Kreationen inspirieren soll. Chia schmeckt lecker nussig, ob im Müsli, Smoothie, Eintopf oder Salat.

Sie haben hier ein wahres Superfood vor sich, ursprünglich und mit Sonnenenergie aufgeladen. Lassen Sie sich in Balance bringen und dabei helfen, die Herausforderungen des Lebens mit Bravour zu meistern.

Ihre Barbara Simonsohn

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>3</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
Eine gerettete Pflanze .....	10



<b>Chia – ein wahres Superfood</b> .....	<b>13</b>
<b>Die Wunderpflanze</b> .....	<b>14</b>
Wertvolle Inhaltsstoffe .....	14
Chia – eine kurze Geschichte .....	18
Zur Botanik der Pflanze .....	22
Fettsäuren im Gleichgewicht .....	25
<b>Ein Füllhorn an Vitalstoffen</b> .....	<b>31</b>
Mineralstoffe .....	31
Proteine .....	33
Vitamine .....	33
Ballaststoffe .....	34
Antioxidantien .....	35



<b>Chia – ein Plus für die Gesundheit</b> .....	<b>39</b>
<b>Chia schützt das Herz</b> .....	<b>40</b>
Gesunde Omega-3-Fettsäuren .....	41
Antioxidantien schützen .....	43
<b>Kann Chia Krebs heilen?</b> .....	<b>46</b>
Die Leistung ungesättigter Fettsäuren .....	46
Chia fördert den Zellschutz .....	48
<b>Chia hilft bei Diabetes</b> .....	<b>51</b>
Warnung vor falscher Ernährung .....	52
Hoffnung für Erkrankte .....	55



<b>Chia schützt vor Burn-out</b> .....	57
Aktiv gegen Depressionen und Demenz .....	58
<b>Chia wirkt gegen Entzündungen</b> .....	62
Mit Antioxidantien gegen den Zellverfall .....	65
<b>Chia unterstützt das Abnehmen</b> .....	68
Bessere Sättigung .....	70
<b>Gesundheit ist mehr als gesunde Ernährung</b> .....	73
Entspannung für die Seele .....	74
Bewegung hält jung .....	75



<b>Kochen mit Chiasamen</b> .....	79
<b>Chia in der Küche</b> .....	80
In aller Munde .....	81
Anreicherung von Nahrungsmitteln mit Omega-3-Fettsäuren .....	84
<b>Rezeptideen aus der Chiaküche</b> .....	86
Chia Fresca .....	86
Green Super-Smoothie ..	87
Feine Hanfmilch .....	88
Chia-Eiweiß-Shake .....	88
Gewürz-Shake .....	89
Frühstückstraum .....	90
Chiamüsli .....	90
Kürbissuppe .....	91
Chia-Nudelsalat .....	92
Süßkartoffelsalat .....	93
Chia-Hummus .....	93
Energiekugeln .....	94
Hanf-Poppies .....	94

<b>Register</b> .....	95
-----------------------	----

## Einleitung

Chia ist – endlich – auch bei uns »angekommen«. Es gibt Chiabrot in vielen Bäckereien, im Reformhaus, im Bioladen, ja, sogar beim Discounter. Chia ist seit Erscheinen meines Standardwerks »Chia-Power« im April 2014 buchstäblich in aller Munde. Warum jetzt noch ein kleines Chiabüchlein? Viele Menschen möchten kompakt alle wesentlichen Informationen in einer »Nusschale«. Deshalb sind kleine Ratgeber-Büchlein der »Renner« auf dem Buchmarkt. Daher freute ich mich, dass der Mankau-Verlag mich als Expertin und Pionierin zu diesem Thema bat, ein Chiabüchlein zu schreiben.

In den USA ist Chia schon seit den 1990er-Jahren der Hit auf Sport- und Gesundheitsmessen. Es gibt dort kaum einen Marathonläufer, der nicht vor dem Langlauf Chia zu sich nimmt – und auch unterwegs. Das Buch »Born to run« von Christopher McDougall, unter diesem Titel auch auf Deutsch erhältlich, machte als Erstes in den USA die Läufer- und Gesundheitsszene auf dieses magische Superfood aufmerksam. Darin beschreibt der Autor, wie der legendäre Indianerstamm der Tarahumara in Mexiko mit Chia Distanzläufe von bis zu 350 Kilometern in drei Tagen schaffte und Angehörige dieses Stammes eine Zeit lang viele Ultra-Marathons in den USA gewannen, in langen Gewändern und mit Sandalen aus alten Gummireifen an den Füßen. Schon die Krieger und Boten der Azteken bewältigten ihre Langläufe mit

Chiasamen, die sie in einem Stoffbeutelchen mit sich führten. Dazu noch Wasser, und die Beine liefen, liefen und liefen. Der erste Marathonläufer im antiken Griechenland brach im Ziel entkräftet zusammen und starb. Mit Chia wäre ihm dieser Tod vielleicht erspart geblieben. Chia schenkt nicht nur Marathonläufern Ausdauer, gute Laune und Energie, sondern jedem, der es konsumiert. Dass Chia die Ausdauer fördert, habe ich selbst unfreiwillig ausprobiert. Mein damaliger Partner lief 2013 einen Marathon in Hannover. Aus Solidarität wollte ich ihn ein paar Kilometer begleiten. Wovon ich keine Ahnung hatte: Eine Runde in der Eilenriede misst 22 Kilometer. Ich war müde, mental natürlich unvorbereitet und hatte aus Zeitgründen nicht gefrühstückt. Aber ich hatte als Proviant ein Tütchen Chiasamen dabei.

*Klein, aber oho: Chiasamen sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen.*



Energy-Gels für Läufer sind Chemiebomben, die ich nicht vertrage, mir wird schlecht davon. Ich nahm also meine Chiasamen zusammen mit stillem Wasser zu mir und produzierte sozusagen meinen eigenen Chia-Smoothie. Die befürchtete »Wand« blieb aus, die entsteht, wenn die Glykogenspeicher nach rund 70 Minuten Ausdauersport leer sind. Glykogen wird in den Muskeln und in der Leber gespeichert und ist der Treibstoff fürs Laufen. Für einen Durchschnittsläufer wie mich liegt die Schwelle, bei der der Körper streikt, zwischen dem 12. und 15. Kilometer. Davon war dank Chia bei meiner unfreiwilligen Halbmarathonstrecke nichts zu spüren. Leichtfüßig lief ich in einer guten Zeit ins Ziel. Chia ist ein wertvolles

*Omega-3-Fettsäuren sollten in unserer Ernährung – um unserer Gesundheit willen – häufig vorkommen.*



Nahrungsmittel und enthält genau die Stoffe, die unserer Zivilisationskost immer mehr fehlen: Ballaststoffe, wertvolle Omega-3-Fettsäuren, hochwertiges Eiweiß, Mineralien, Vitamine, Antioxidantien und Bioflavonoide oder Pflanzenbegleitstoffe. Damit schützt Chia vor Burn-out, Herzkrankheiten, Depressionen, Demenz, Diabetes, Übergewicht und vorzeitigen Alterungsprozessen. Körper und Gehirn bekommen endlich Hochleistungsnahrung. Wir essen mit Chia art- und gehirngerecht und kommen damit unserer Spezies entgegen, die sich seit Millionen von Jahren erfolgreich entwickelt hat. Genetisch sind wir nämlich noch in der Steinzeit, die Gene verändern sich nur sehr, sehr langsam. Burn-out kann vermieden werden, nicht ganz Deutschland gehört auf die Couch, sondern wir müssen unser Gehirn mit den Stoffen wie Omega-3-Fettsäuren und hochwertigem Eiweiß »powern«, damit es den ständig wachsenden und sich verändernden Anforderungen des Alltags gewachsen ist.

Das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren ist bei uns völlig aus dem Gleichgewicht geraten. Chia bringt uns wieder in Balance. Beide Gruppen sind essenziell, das heißt, wir müssen sie über die Nahrung zu uns nehmen, der Körper kann diese wertvollen Fette nicht selbst bilden. Ärzte empfehlen ein Verhältnis von 3 (Omega 6) : 1 (Omega 3). Das Verhältnis ist in Deutschland mittlerweile 16:1. Da Omega-6-Fettsäuren Entzündungen begünstigen und Omega-3-Fettsäuren entzündliche

Prozesse bremsen, leiden fast alle Menschen heute oft unbemerkt unter chronischen Entzündungen. Diese begünstigen Diabetes, die Entwicklung von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei uns Todesursache Nummer eins. Was für ein Geschenk des Himmels, dass Chia noch mehr Omega-3-Fettsäuren als Leinöl enthält, dreimal mehr als Omega-6-Fettsäuren.

**INFO****GESUNDHEITLICHE VORZÜGE**

Chia verbessert die Stimmung, schenkt Ausdauer für den ganzen Tag, gleicht den Blutzuckerspiegel aus, harmonisiert die Verdauung, schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall, verbessert das Gedächtnis, schenkt eine schöne Haut und fördert Lebenskraft und Lebensfreude. Chia ist nicht nur aufgrund seiner Aminosäuren, Omega-3-Fettsäuren oder Ballaststoffe eine Wunderpflanze. Sie ist ein vollständiges Lebensmittel.

**Eine gerettete Pflanze**

Chia war schon fast ausgestorben. Warum? Weil die spanischen Eroberer den Ureinwohnern Süd- und Mittelamerikas den Anbau dieser Ölsaat verboten. Die Indianer, Mayas und Azteken verwendeten Backwaren aus Chiasamen für religiöse Zwecke, für Rituale zugunsten ihrer Gottheiten. Die Spanier hatten das Ziel, die eroberten Gebiete mit allen Mitteln zu christianisieren.