

Chia Samen – Gesunde Powersamen

Chia Samen sind überdurchschnittlich reich an Antioxidantien, Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie haben weiterhin den höchsten Omega-3-Vorkommen überhaupt (über 18 Gramm pro 100 Gramm). Doch damit nicht genug: **Chia Samen enthalten 10 Mal mehr Omega-3 als Lachs, 9 Mal mehr Antioxidantien als Orangen, 4 Mal mehr Eisen als Spinat, 5 Mal mehr Calcium als Vollmilch, 15 Mal mehr Magnesium als Brokkoli und 4 Mal mehr Ballaststoffe als Leinsaat.** Weiterhin sind in den Chiasamen Vitamin A und B, Kalium, Bor, Zink, Folsäure sowie lebenswichtige Aminosäuren enthalten. Laut einer Studie des Nutritional Science Research Institute (Massachusetts, USA) haben Chia Samen einen natürlichen blutverdünnenden Effekt, der **das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts deutlich senkt.** Weiterhin kommt die Studie zum Ergebnis, dass Chiasamen den **Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen** und diesen regulieren können.

Diese Informationen sind nicht erst seit 2015 bekannt: Mittelamerikanische Langstreckenläufer, Krieger oder Reisende in vorspanischer Zeit hatten sie alle im Gepäck: Chia Samen in unterschiedlichster Aufbereitung anstelle der heute üblichen Müsli- oder Proteinriegel. Eingeweicht, geröstet oder gemahlen galt Chia in Mittelamerika **als leicht transportables, fast unbegrenzt haltbare Kraftnahrung, die lange satt machte, dabei Kraft und Energie spendete.** Doch auch als Heilpflanze fand Chia Anwendung. 500 Jahre nach der Eroberung Amerikas wird nun das Wissen um die erstaunlichen Eigenschaften der Chia-Pflanze, lateinisch *Salvia Hispanica L.*, aus der Familie der Lippenblütler, nach und nach wiederentdeckt.

Das ist in Chia-Samen enthalten

Omega-3-Fettsäuren: Bei etwa 19 Gramm auf 100 Gramm Chia-Samen ist Chia der üppigste pflanzliche Spender, eine Portion Chia Samen deckt den täglichen Bedarf gleich dreifach. Wichtig ist die Substanz für die Regulierung von Blutdruck, Blutfettwerten und Blutgerinnung. Die Eiweißsynthese und beinahe alle Stoffwechselfvorgänge benötigen unter anderem Omega-3-Fettsäuren. Bessere Gehirndurchblutung und ein erhöhter Serotoninspiegel fördern die geistige Leistungsfähigkeit und beugen sogar Depressionen vor, um nur zwei Beispiele für die anzuführen. Um ihre optimale Wirkung zu entfalten, müssen auch Omega-6-Fettsäuren im richtigen Verhältnis zugeführt werden, nämlich 1:3, so, wie beide Fettsäuren auch in den Chia Samen vorkommen.

Ballaststoffe: Etwa 8 Gramm Ballaststoffe auf 25 Gramm (von uns empfohlene Tagesration) Chiasamen machen lange satt und fördern die Verdauung, indem sie den Darm gut füllen und große Mengen an Wasser binden. Weil viele Ballaststoffe in der Nahrung unter anderem auch die Gallensäureausscheidung erhöhen, muss mehr Gallensäure nachgebildet werden – dazu wiederum ist Cholesterin notwendig und der Cholesterinspiegel im Blut sinkt entsprechend.

Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Ballaststoffe sorgen für einen verlangsamt Kohlehydrat-Abbau. Daher gelangt weniger Insulin in den Organismus. Wer körperliche Leistung bringt oder an Diabetes leidet, profitiert. Heißhungerattacken oder Unterzucker

lassen sich so vermeiden. Wie Ballaststoffe sich im Detail auswirken, wurde bereits in Studien dokumentiert (siehe oben).

Proteine: Proteine oder ihre Baustoffe, die Aminosäuren, steuern sämtliche Körperfunktionen und liefern überlebenswichtige Energie. Chia Samen bestehen zu über 20% aus Proteinen und sind daher als pflanzliche Proteinspender der Sojabohne mindestens ebenbürtig. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag für die Eiweißgewinnung der Veganer. Eiweiß unterstützt effektive Diäten in Kombination mit Muskelaufbautraining, wie bereits 2012 eine Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bewiesen hat. Eine gezielte höhere Eiweißzufuhr zügelt den Appetit und hilft Cholesterin- und Leberfettwerte zu senken.

Vitamin B1: zwei Esslöffel Chia-Samen decken etwa 11% des Tagesbedarfs. Das Vitamin liefert unter anderem „Treibstoff“ für die Nervenzellen.

Vitamin B3: Auch hier decken zwei Esslöffel Chia-Samen ungefähr 18% des täglichen empfohlenen Bedarfs. Vitamin B3 ist am Aufbau von Haut und Muskeln beteiligt, hilft den Körper entgiften, stärkt das Nervensystem und das Bindegewebe und sorgt für schöne, gesunde Haut.

Vitamin E: Zwei Esslöffel Chia-Samen entsprechen knapp einem Drittel des Tagesbedarfs der Antioxidantien aus der Familie der E-Vitamine, die sich positiv und schützend auf Haut und Haare, die Nervenzellen und das Immunsystem auswirken.

Calcium: Der Calcium-Gehalt eines Esslöffels Chia-Samen übertrifft den eines Glases Milch bei weitem und ist biologisch besser verwertbar. Für den Skelettaufbau, die Blutgerinnung, die Nervenreizübertragung und den Energiestoffwechsel ist Calcium essentiell notwendig.

Eisen: Etwa 1,65 mg Eisen auf 25 Gramm Chia decken bei 2 EL 13% der empfohlenen Tagesration. Damit ist Chia auch fast dreimal eisenhaltiger als roher Spinat. Eisen bindet Sauerstoff und unterstützt die Sauerstoffversorgung im Organismus.

Kalium: 150 mg Kalium – wichtig für die Muskel- und Nervenfunktionen im Körper – sind in 25 Gramm Chia enthalten. Das entspricht 8% der empfohlenen Tagesmenge.

Kupfer: 25% des Tagesbedarfs an Kupfer decken 2 Esslöffel Chia Samen. Benötigt wird das Spurenelement beispielsweise für die Eisenbildung, das Immunsystem und bei der Wundheilung.

Magnesium: Der hohe Magnesiumanteil von 73 mg auf 25 Gramm deckt einen Fünftel der notwendigen Tagesration. Magnesium steuert unter anderem die Nerven- und Muskeltätigkeit, den Schlaf-Wachrhythmus und den Fettstoffwechsel.

Phosphor: 135 mg auf 25 Gramm Chia-Samen decken 11% der empfohlenen Tagesdosis. Notwendig ist Phosphor für die Stabilität von Knochen und Zähnen.

Zink: 1,25mg Zink auf 25 Gramm decken 8% des tagesbedarfs und unterstützen beispielsweise das körpereigene Immunsystem und viele Stoffwechselfvorgänge.

Antioxidantien: Einige davon, wie etwa Flavanole, sind nicht nur in Chia-Samen, sondern auch in dunkler Schokolade, in Traubensaft oder Wein enthalten. Sie halten weiße

Blutkörperchen agil und Gefäßwände flexibel, womit sie beispielsweise Arteriosklerose vorbeugen. Zudem hindern Antioxidantien Krebszellen am Wachstum.

Weitere Wirkungen: Chia-Samen können viel Wasser binden, wenn sie eingeweicht werden. Bei sportlichen Anstrengungen kann mit einer solchen Chia-Ration einer Dehydration wirksam vorbeugt werden.

Chia-Samen und ihre Anwendung

Chia-Samen sind **glutenfrei** und liefern wichtige Ernährungsbestandteile wie Omega-3-Fettsäuren (höchstes pflanzliches Vorkommen), Antioxidantien, Eiweiß (helfen durch ihren hohen Eiweißanteil nachweislich beim Aufbau von Muskel- und Bindegewebe), Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die extrem lange satt machen. Über das exakte Zusammenwirken und die biologische Verfügbarkeit der enthaltenen Substanzen und Wirkstoffe liegen bereits einige Studien vor.

Warum Chia Samen beim Abnehmen helfen

Wer mehr Kalorien zuführt, als er „verbrennt“, nimmt zu. Halbiert man die Tagesration, schaltet der Körper auf Energiesparmodus und am Ende einer Diät tritt der Jojo-Effekt ein, Betroffenen nehmen umso rascher wieder zu. Dagegen hilft nur eine grundsätzliche Umstellung der gesamten Ernährung, bei der Chia-Samen wertvolle Hilfe leisten:

Chia Samen nehmen viel Flüssigkeit auf, sowohl bei der Zubereitung als auch im Darm. Mit ein Grund, viel zu trinken, wenn Chia-Samen verzehrt werden. **Durch ihr Aufquellen füllen sie den Magen und erzeugen ein anhaltendes Sättigungsgefühl.** Die reichliche Dosis Ballaststoffe erfüllt den gleichen Zweck. Die Kohlehydrate von Chia-Samen werden nur sehr langsam im Körper freigesetzt – der Blutzuckerspiegel bleibt konstant, **Heißhungerattacken oder „Unterzucker“, der die Leistungsfähigkeit ebenso wie die Laune beeinträchtigt, bleiben aus.** Chia-Samen zum Frühstück ins Müsli oder Joghurt gemischt, halten lange angenehm satt. Das hervorragende Nährstoffprofil von Chia lässt auch bei reduzierter Nahrungszufuhr keine Mangelerscheinungen aufkommen. Kalorienreiche „Zwischenmahlzeiten“ werden unnötig. Kombiniert mit viel Bewegung und gezieltem Muskelaufbau ist Chia eine ideale Unterstützung beim Abnehmen.

Chia Samen senken den Cholesterinspiegel

Zu viel Cholesterin im Blut gilt als Risikofaktor für die Gesundheit: **Die Arterien neigen verstärkt zu Verkalkung, durch die verengten Gefäße kann es eher zu Schlaganfällen oder Herzinfarkten kommen.** Wer raucht, sich zu wenig bewegt, an Übergewicht oder erhöhtem Blutdruck leidet, für den ist ein hoher Cholesterinwert bedenklich.

Treffen all diese Faktoren zusammen, ist unter anderem eine radikale Ernährungsumstellung angeraten. Chia-Samen als fester Bestandteil des Frühstücks machen nicht nur lange zufriedenstellend satt, sie sind auch der beste vegetarische Lieferant von Omega-3-Fettsäuren, allen voran **die Alpha-Linolensäure. Diese reguliert den Cholesterinstoffwechsel nachhaltig.** Zusätzlich erfüllen die Ballaststoffe in den Chia-Samen den gleichen Zweck, wie einige Studien beweisen.

Chia Samen sind effektiv gegen Sodbrennen

Sodbrennen entsteht, wenn Magensäure aus dem Magen gelangt. Typisch ist ein brennender Schmerz, der aus dem Magenbereich hinter dem Brustbein aufsteigt, oft gepaart mit saurem Aufstoßen. Der Schließmuskel, der Speiseröhre und Magen verbindet, lässt unter Umständen Speisereste samt aggressiver Magensäure in die Speiseröhre zurückfließen, was sie unangenehmen Symptome auslöst. Stress, ein gereizter Magen, zu fettes oder zu reichliches Essen, bei Schwangeren der Druck des Fötus auf den Magen können Sodbrennen verursachen. Tritt es regelmäßig und heftig auf, ist ärztliche Behandlung angezeigt. Als erste Hilfe sind Chia-Samen jedoch ein gutes und nebenwirkungsfreies Mittel: **Ein Teelöffel trockener Chia-Samen mit einer anschließenden Tasse Wasser bindet überschüssige Magensäure zuverlässig:** Die Samen nehmen jede Flüssigkeit auf, in diesem Falle die Säure, das Sodbrennen bleibt aus.

Chia Samen & die Regeneration der Zellen

Nach Operationen oder Verletzungen, aber auch nach anstrengendem sportlichen Training ist es wichtig, dass sich Zellen rasch regenerieren, neues Gewebe sich bildet oder Muskeln „zulegen“. Wer sein Frühstücks-Müsli oder Joghurt etwa mit Chia-Samen anreichert, bleibt nicht nur lange satt und dabei leistungsfähig, sondern **fördert auch den Zellaufbau.** Verantwortlich sind nicht nur die Spurenelemente und Vitamine in den Chia-Samen, sondern auch der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren und Aminosäuren. **Beide sind wichtige Bausteine für einen gesunden Stoffwechsel.**

Chia Samen für ein gesundes Herz

Weil die regelmäßige Aufnahme von Chia-Samen den Organismus mit reichlich Omega-3-Fettsäuren versorgt, ist auch das Verhältnis von „gutem“ und „schlechtem“ Cholesterin bald ausgewogen, die Gefahr von Ablagerungen in den Blutgefäßen und von damit verbundenen Herz-Kreislaufkrankungen sinkt. **Insbesondere die Alpha-Linolensäure, kurz ALA genannt, verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und die Durchblutung insgesamt.** Ein eventuell zu hoher Blutdruck geht zurück: Viele gute Gründe, um Chia-Samen als Nahrungsmittel zu nutzen.

Nach und nach finden Ernährungsexperten und Mediziner heraus, dass Chia-Samen noch sehr viel vielseitiger in der Anwendung sind als bisher angenommen. Unter anderem kann ihr Verzehr **den Cholesterinspiegel senken, den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel regulieren, wirkt positiv auf das Immun- sowie das Nervensystem und kann sogar die Gehirnaktivität beeinflussen.**

Bei den Maya und Azteken waren Chiasamen bekannt für ihre Fähigkeit, **Gifte und Säuren zu binden und deren Ausscheidung zu fördern.** Weitere Anwendungsgebiete sind unter anderem die Behandlung von Wunden, Gelenkschmerzen, Reizdarm oder Sodbrennen oder die Regulierung des Blutzuckerspiegels, etwa bei Diabetes.

Chia Samen bei Glutenunverträglichkeit

Viele Menschen leiden unter einer Gluten-Unverträglichkeit oder einer Zöliakie und können Produkte aus Weizenmehl schlecht oder gar nicht verdauen: Haut, Verdauungs- und

Atmungsapparat reagieren unterschiedlich heftig mit Allergiesymptomen und Betroffene sind oft allgemein matt und abgeschlagen. Chia Samen sind glutenfrei.

Chia Samen gegen Arthrose und Gelenkschmerzen

Arthrose – verbunden mit chronischen Gelenkschmerzen bis hin zu Bewegungseinschränkungen, trifft viele, auch jüngere Menschen. Die Ursache für Arthrose ist ein **Verschleiß der Knorpelschicht** in den Gelenken. Fehlstellungen und Fehlbelastungen, Bewegungsmangel mit Übergewicht, Blutungen oder Verletzungen, die das Gelenk instabil werden lassen, aber auch genetische Defekte oder Stoffwechselerkrankungen können die Auslöser sein. Der Gelenkspalt verkleinert sich, die Knorpelschicht wird dünner: Beständige Schmerzen in der Bewegung, Anlaufschmerz und morgendliche Steifheit sind deutliche Anzeichen.

Versucht der Organismus, die „Abrieb-Rückstände“ im Gelenk, Gewebe- und Zellreste zerstörter Knorpel- und Knochensubstanz abzubauen, werden Enzyme gebildet, die die noch vorhandene Knorpelschicht weiter angreifen und den Entzündungsprozess verstärken. Dieses Stadium ist zusätzlich durch starken Ruheschmerz gekennzeichnet.

Um die noch vorhandene Knorpelschicht zu erhalten, ist es vor allem wichtig, die Entzündungen im Gelenk rechtzeitig aufzuhalten. Chia Samen sind bei einer arthritischen Erkrankung eine sinnvolle Ergänzung des Speisezettels. Sie enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, vor allem an Alpha-Linolensäure, (ALA). Diese verbessert die Durchblutung, was die Versorgung der Gelenkknorpel mit Nährstoffen unterstützt. Zugleich wirkt ALA stark entzündungshemmend. Zusätzlich sind Chia-Samen reich an Antioxidantien und Vitalstoffen, was die Zellerneuerung, die Regenerations- und Heilfähigkeit nach starken Belastungen oder Verletzungen fördert.

Chia Samen fördern die Wundheilung

Chia-Samen **übertreffen viele bekannte Nahrungsmittel mit ihrem Vitalstoff-Profil**. Sie liefern Aminosäuren, Spurenelemente und ein breites Spektrum an lebensnotwendigen Vitaminen. Damit unterstützen sie die Zellerneuerung und das Regenerations- und Heilvermögen des Körpers.

Chia Samen bei Diabetes

Diabetes Typ 2 ist mittlerweile eine Volkskrankheit. Weil der Organismus entweder nicht genügend vom Hormon Insulin produziert oder es nicht ausreichend verwerten kann, ist er auch **nicht in der Lage, den Blutzuckerspiegel zu regeln**. Unbehandelt hat die „Zuckerkrankheit“ schwerwiegende Folgen.

Eine radikale Umstellung der Lebensweise und Ernährung kann die Situation jedoch verbessern. **Chia Samen gehören zu den Nahrungsmitteln mit einem denkbar niedrigen Glykämischen Index** – das bedeutet, komplexe Kohlehydrate werden durch einen hohen Anteil an löslichen Ballaststoffen nur extrem langsam vom Körper aufgenommen, dabei wird kaum Glukose gebildet, **der Blutzuckerspiegel bleibt insgesamt konstant**. Daher sind Chia Samen die perfekte Ergänzung eines Diabetiker-Speiseplans.

Chia Samen & Reizdarmsyndrom

Wenn Blähungen, Bauchschmerzen und unregelmäßige Verdauung dauerhaft zum Alltag gehören, ohne dass der Arzt eine spezifische Ursache finden könnte, wird dies als Reizdarmsyndrom bezeichnet. Häufig gehen die körperlichen Symptome mit Depressionen und Angstzuständen einher. **Chia-Samen wirken wohltuend und ausgleichend auf die Darmfunktion:** Ihr hoher Anteil an löslichen Ballaststoffen nimmt viel Flüssigkeit auf und führt zu starkem Aufquellen im Darm. Ihr Volumen multipliziert sich dabei oft um ein Zwölffaches, das erhöht wiederum das Stuhlvolumen und fördert die Reinigung des gesamten Darms. Liegt eine Neigung zu Verstopfung vor, regen die nicht löslichen Ballaststoffe die Darmtätigkeit an. Die entgiftende Wirkung der Chia-Samen erleichtert im Anschluss die Aufnahme und Verwertung wichtiger Vitalstoffe über den Darm.

Die reichlich enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können eine gedrückte Stimmung oder Stresssymptome mildern, was sich wiederum beschwichtigend auf ein stressgeplagtes Verdauungssystem auswirkt.

Die Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem beim Verdauen glutenhaltiger Nahrung die Darmschleimhaut angreift. Gluten steht zudem im Verdacht, zu einer chronischen Schilddrüsenentzündung, dem Hashimoto-Syndrom, beizutragen. Die sicherste Methode für Betroffene, beschwerdefrei zu bleiben, ist die Vermeidung glutenhaltiger Nahrung. Leider versteckt sich das „Klebeiweiß“ in vielen Nahrungsmitteln. Im eigenen Haushalt kann man allerdings konsequent glutenfreie Bestandteile einsetzen: Mit gemahlenem und in warmem Wasser verrührten Chia-Samen lassen sich beispielsweise zusammen mit glutenfreien Getreidearten nahrhaftes und leckeres Brot und Gebäck herstellen, Müslis mischen oder Soßen, Suppen und Gemüse „binden“.

Chia Samen & Schilddrüsenerkrankungen

Die Schilddrüse produziert für den Stoffwechsel **lebenswichtige Hormone**. Bei einer Über- oder Unterfunktion treten oft schwerwiegende Erkrankungen auf. Eine chronische Entzündung mit einer Unterfunktion gepaart weist häufig auf Hashimoto-Thyreoiditis hin – was dieses Syndrom auslöst, kann bislang nur vermutet werden. Symptome einer Unterfunktion sind typischerweise Gewichtszunahme, Leistungs- und Konzentrationsabfall, Depressionen.

Bei einer Überfunktion vergrößert sich die Schilddrüse sicht- und spürbar und produziert mehr Hormone, als der Körper benötigt. Mögliche Symptome sind unter anderem beständiges Hungergefühl, Nervosität und Schlafstörungen, Herzrasen, erhöhter Blutdruck, Haarausfall oder Osteoporose. Wer an Schilddrüsenerkrankungen leidet, sollte seine Ernährung um Chia-Samen bereichern. Sie ersetzen in der Küche einige glutenhaltige Nahrungsmittel, auf die viele Menschen Autoimmunreaktionen entwickeln. Dazu liefern sie reichlich Selen und Zink, Spurenelemente, die die Funktion der Schilddrüse regulieren, und obendrein Antioxidantien. Zusätzlich unterstützen sie eine Darmsanierung und Entgiftung – alles Schritte, die die Nährstoffaufnahme des Körpers verbessern, Entzündungsprozesse aufhalten **und den Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht bringen.**

Chia Samen helfen, den Körper zu entwässern

Wer dazu neigt, Wasser im Gewebe anzulagern, kann unabhängig von der körperlichen Ursache, den Organismus mit der richtigen Ernährung unterstützen. Entwässernd wirken beispielsweise Reis, Kartoffeln oder Spargel, Erdbeeren sowie eine große Zahl von Kräutern,

die zum Würzen oder für Tee in Frage kommen, etwa Zitronenmelisse oder Liebstöckel. Hilfreich sind auch verdauungsfördernde und abführende Nahrungsmittel. Wichtig ist es bei einer Entwässerungskur, stets ausreichend zu trinken und sich, wenn möglich, auch ausgiebig zu bewegen. Entwässert man zu stark, kann der Kaliumspiegel zu stark ansteigen.

Chia-Samen nehmen selbst sehr viel Flüssigkeit auf, sie unterstützen zudem wirksam alle Maßnahmen zur Gewichtsreduktion und zu einer Entwässerung, indem sie zusätzlich den Darm reinigen und entgiften.

Mit Chia Samen leckere Rezepte zaubern

Weil Chiasamen geruchs- und geschmacksneutral sind, lassen sie sich praktisch überall beimischen, beispielsweise in Power-Drinks, Smoothies oder in Müsli einrühren. Dabei sind die Rezepte völlig unkompliziert und schnell zuzubereiten. Die empfohlene Menge liegt in Deutschland bei etwa 15 Gramm pro Tag, in den USA ist man großzügiger und rät zu maximal 50 Gramm unverarbeiteter Samen pro Tag.

Der Klassiker: Etwa 1/3 Tasse Chia-Samen werden in zwei Tassen Wasser eingerührt und sofort verwendet, oder man lässt die Mischung beliebig lange (Minuten, Stunden oder Über Nacht) quellen. Die so entstehende Masse mit gelartiger Konsistenz ist im Kühlschrank durch die enthaltenen Antioxidantien sehr lange haltbar und kann gut in Suppen, Salate, Müsli, Brot, im Pudding oder Smoothie gemischt werden. Wer wenig Aufwand betreiben, aber effektiv abnehmen möchte, der setzt Chia Gel an und trinkt es mehrmals täglich mit Fruchtsaft vermischt oder als Grundlage für einen Chia-Pudding, beispielsweise mit Mandelmilch und Obst Topping. Einfach ausprobieren!

Sprossen für Salat: Chia-Samen sind sehr keim-freudig. In einem Töpfchen, auf Keramik oder in speziellen Schalen lassen sich aus der Saat leicht frische vitaminreiche Sprossen für den Salat züchten.

Glutenfrei: Bei Gluten-Unverträglichkeit kann die Anwendung von Chia-Samen gut andere Cerealien ersetzen, indem man sie etwa auf Joghurt streut oder 1:1 gemahlen als Mehlersatz verwendet. Entsprechende Backrezepte wurden bereits erfolgreich erprobt.

Ei-Ersatz: Ein vollwertiger Ersatz für Ei lässt sich aus einem Esslöffel gemahlenem Chiasamen und drei Teilen Wasser pro Ei herstellen, in einen Teig rühren und backen. Die gesunden Samen können auch ganz oder gemahlen angewendet werden, dabei sollte man auf reichliche Flüssigkeitszufuhr nach dem Essen achten, denn die Samen absorbieren sehr viel Wasser.

Für Experimentierfreudige sind längst zahlreiche Rezepte bekannt, etwa für Smoothies, selbstgemachte Energieriegel oder Puddings. Gerade wer Sport treibt, der kann mit einem Chia Frühstück recht gut in den Tag starten, da diese extrem satt machen.

Chiasamen: Für figur- und gesundheitsbewusste Menschen

Die Vorteile der Chia Samen für ernährungs- und figurbewusste Menschen liegen auf der Hand. Chia Samen liefern

- kaum Kalorien
- viele Ballaststoffe
- reichlich Eiweiß
- überdurchschnittlich viel Omega-3-Fettsäuren
- reichlich Antioxidantien und Mineralstoffe
- gelten wissenschaftlich als gut & gesund für den Körper

und helfen damit indirekt, aber **wirksam beim Abnehmen und parallel beim Muskelaufbau**. Wer etwa eine Low-Carb-Diät mit den schnell und leicht zu mischenden Chia-Powerdrinks ergänzt, erleidet keine plötzlichen Hungerattacken auf Süßes und bleibt auch bei starker geistiger und körperlicher Belastung satt und fit. Der Samen schmeckt (im Gegensatz zu bspw. Leinsamen) neutral, durch den fehlenden Geschmack kann dieser jedes Rezept ergänzen.

Durch die Fähigkeit, Flüssigkeit zu binden, helfen Chia Samen dabei, den Körper zu entgiften, den Darm zu reinigen und sogar Sodbrennen vorzubeugen.

Wer sich aus diätetischen Gründen oder aus Überzeugung nur vegetarisch oder vegan ernähren möchte, erschließt sich mit Chia-Samen eine wichtige Quelle für Calcium und Proteine. In Kombination mit den übrigen Wirkstoffen ist Chia eine **perfekte Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung** auch ohne Fleisch und andere tierische Produkte. Wer überdies glutenhaltige Nahrungsmittel schlecht verträgt, kann seinen Speiseplan mit Chia entsprechend variieren.

Der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren der Chia-Samen sorgt für geistige Fitness und gute Laune. Blutfettwerte, Blutdruck und im Zusammenspiel mit dem hohen Anteil an Ballaststoffen, auch der Cholesterinspiegel kann durch regelmäßigen Verzehr von Chia Samen nachweislich positiv beeinflusst werden. Wer viel auf seine liebe Gesundheit hält und gesund leben möchte, dem antworten wir mit Chia Samen. Wann Probieren Sie die Kraftsamen der Maya?