

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.



BIO - Naduria Premium CHIA Samen - 2er Pack - 1000g (1kg) - 10 % günstiger

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 verlangsamten 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 unangenehme 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 verbacken. 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?

<http://www.chia-samen.info/>

Chia Samen kaufen



BIO - Naduria Premium CHIA Samen - 2er Pack - 1000g (1kg) - 10 % günstiger

Sie haben sich gut über Chia Samen informiert und wollen nun in einem Online Shop bestellen? Es gibt einige Dinge, die Sie beachten müssen, Wenn Sie Chia Samen online kaufen wollen, denn die Qualität ist gerade im Internet sehr schwankend, zumal die Chia Samen meistens im Ausland angebaut werden und somit nicht den deutschen Qualitätskontrollen unterzogen werden können.

Sollte man nur Bio Chia Samen kaufen?

Chia Samen, die man in Online Shops oder in Reformhäusern kaufen kann, werden größtenteils nicht in Deutschland oder der EU produziert, sondern aus fernöstlichen Ländern importiert. Die Frage "Wo kaufe ich Chia Samen?" beantworten wir so: Im Internet, und es muss nicht dringend der BIO-Siegel auf der Verpackung abgebildet sein. Warum? Weil Bio und Nichtbio-Erzeugnisse teils aus der selben Plantage kommen. Der einzige Unterschied besteht darin, dass manche sog. "Hersteller" über ein BIO-Zertifikat verfügen und andere nicht.

Chia Samen kann man sowohl online (bspw. bei Amazon) als auch in gut sortierten Reformhäusern kaufen. Meistens ist die Ware jedoch online günstiger.

Der durchschnittliche Preis für Chia Samen

Der Preis hängt natürlich von der Qualität ab. Preislich bewegt sich gute Chia Samen zwischen 2 und 3 Euro pro 100 Gramm. Das klingt vielleicht

viel, ist es jedoch nicht wenn man bedenkt, dass die [Chia Samen gesund](#) und äußerst nährstoffreich sind. Es existieren bereits sehr viele [Studien](#), die die positive Wirkung der kleinen Wundersamen wissenschaftlich belegen.

Mit Chia Samen gesund leben

Chia Samen zu kaufen ist die richtige Entscheidung, denn sie beinhalten so gut wie alle Nährstoffe, die der Körper braucht, um gesund und vital zu funktionieren. Sie sind ein Geheimtipp beim [Abnehmen](#). Das Problem beim Abnehmen ist immer, dass man auf Vieles verzichten muss und dem Körper somit viele wichtige Elemente fehlen. Mit Chia Samen ist das eben nicht der Fall, da sie dem Körper alles liefern, was er braucht.

Mit Chia Samen können Sie sich also viel Gesundheit zu einem relativ kleinen Preis kaufen. Worauf warten Sie noch? Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit!

<http://www.chia-samen.info/>

Mit Chia Samen erfolgreich abnehmen

Wer abnehmen möchte, sucht meist nach Nahrungsmitteln, die dabei unterstützend wirken. Chia Samen sind ein wertvolles Naturprodukt in vielfacher Hinsicht. Man muss verstehen, warum sie **beim Abnehmen ein guter Begleiter sind**. Sie selbst verursachen nicht das Abnehmen, sorgen aber für ein gutes Sättigungsgefühl. Man fühlt sich also satt, obwohl mit Chia Samen wenig Kalorien, aber gleichzeitig viele gesunde Nährstoffe, auf die der Körper beim Abnehmen nicht verzichten sollte, eingenommen wurden.

Chia Samen zählt zu den ältesten menschlichen Nahrungsmitteln. Bereits die Ureinwohner Süd- und Mittelamerikas hatten Erfahrung mit den Chia Samen und kannten die gesunde und kräftigende [Wirkung](#) und bauten die Lippenblütlerpflanze in großen Mengen an. Für die Azteken war Chia (Salvia Hispanica) sogar eine Zauberpflanze, die einen Menschen mit übernatürlicher Energie versorgen konnte. Erst die wissenschaftlichen Forschungsmethoden der heutigen Zeit konnten detaillierte Aussagen zu Inhaltsstoffen und Wirkung auf die [Gesundheit](#). Nach übereinstimmenden [Studien](#) enthält der Chia Samen tatsächlich eine einzigartige Kombination gesundheitsfördernder Wirkstoffe. Danach verfügt das Nahrungsmittel über einen beachtlichen Anteil an Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren sowie über wertvolle Proteine. Der Samen enthält im Vergleich zu anderen Samen von Getreidesorten ungefähr doppelt so viel Eiweiß. Außerdem enthält der Chia Samen die Vitamine B1, B3 und E, einen beeindruckenden Kalzium-Anteil sowie Magnesium, Phosphor, Kalium, Zink und Antioxidantien. Das Naturprodukt ist cholesterin- und glutenfrei und enthält hochwertige lösliche Ballaststoffe. Dadurch werden die Darmflora und die Verdauung günstig beeinflusst. **Mit Chia Samen gelingt also ein gesundes Abnehmen.**



BIO - Naduria Premium CHIA Samen - 2er Pack - 1000g (1kg) - 10 % günstiger

Roh und erhitzt bereichert Chia Samen die Küche

Der geruchs- und nahezu geschmacksneutrale Samen kann mit anderen Nahrungsmitteln vorteilhaft kombiniert werden. Der Samen ist beispielsweise hervorragend als Zugabe zu Müsli und Salatsoßen verwendbar. Er kann auch beim Brotbacken eingemischt werden. Der außergewöhnlich hohe Kalziumgehalt des Samens ist um das Fünffache höher als bei der Milch. Der Eisengehalt ist dreifach größer als beim Spinat und auch der Anteil des wichtigen Kaliums übertrifft den Kaliumanteil einer Banane um das Doppelte. Dies verdeutlicht überzeugend die einzigartige, **hochkonzentrierte Anreicherung wertvoller Mineralien und Spurenelemente**.

Ein zusätzlicher Vorteil des Chia Samens im Verhältnis zu anderen eiweißreichen Getreideprodukten besteht in der **glutenfreien Eigenschaft**. Wer von einer Unverträglichkeit betroffen ist, kann durch den Verzehr von Chia Samen auf einen hochwertigen Ersatz zurückgreifen. Chia Samen findet aus diesem Grund immer häufiger als Alternative zu Leinsamen Verwendung. [Chia Samen Rezepte](#) gibt es zum Beispiel für Pudding, Smoothies oder Gebäck. Der Austausch von handelsüblichem Mehl gegen gemahlene Chia Samen ist problemlos möglich. Aus in Mandelmilch eingeweichtem Samen lässt sich mit einigen Zutaten beispielsweise auch ein wohlschmeckender Reis-Pudding herstellen.

Empfehlenswert sind auch die Kombinationsmöglichkeiten mit frischem Obst, Salaten oder Suppen. Der Samen eignet sich auch als Zutat zu einem Früchtequark oder zum Rührei. **Es lohnt sich dauerhaft, diesen leicht verdaulichen Samen aufgrund der gesundheitsfördernden Substanzen abwechslungsreich in den Speiseplan zu integrieren**. Von Vorteil ist dabei auch die jahrelange Haltbarkeitsdauer des Samens ohne Nährstoffverluste.

Vorbeugung und Heilung bei Krankheiten

Chia Samen sind nicht nur ein guter Helfer beim Abnehmen. Durch die Unterstützung bei der **Ausscheidung von Giftstoffen** und Regulierung von Säuren fördert der Chia Samen Wundheilungsprozesse. Dabei ist der hohe Nährstoffgehalt als Grundlage für ein **intaktes Immunsystem** von hilfreicher Bedeutung. Die Nährstoffkonzentration ist ebenso für den Gewebeaufbau relevant. Die löslichen Ballaststoffe **wirken Sodbrennen und Darmbeschwerden entgegen**. Als cholesterinfreier Nahrungsbestandteil trägt der Verzehr des Samens auch langfristig zur Senkung des Cholesterinspiegels bei. Hinzu kommt die gesundheitsfördernde Wirkung der im Samen enthaltenen Antioxidantien. Der dauerhafte Verzehr von Chia Samen bewirkt zusätzlich durch

unterschiedliche Einflusskomponenten eine gesunde Reduzierung des Körpergewichts. Im Internet lassen sich viele positive Erfahrungen diesbezüglich nachschlagen. **Mit Chia Samen gesund Abnehmen ist also möglich.**

Chia Samen als bevorzugte Nahrungsergänzung für Sportler

Das sogenannte Chia-Gel ist bei Sportlern als wirksame und sehr praktische Nahrungsergänzung sehr beliebt. Dabei werden einfach einige Anteile Wasser zum Samen dazugegeben, bis der Samen aufgequollen ist. Alternativ kann aus Geschmacksgründen auch eine Vermischung mit Fruchtsaft erfolgen. **Durch den Verzehr des Samens wird der Körper über einen längeren Zeitraum mit Nährstoffen und Energie versorgt.** Durch die hervorgerufene Verzögerung beim Abbau der Kohlenhydrate kann eine gleichmäßigere und damit längere Energiezufuhr erzeugt werden. Dies ist insbesondere für Ausdauersportler von erhöhter Bedeutung. Außerdem wirkt sich dieser Prozess positiv auf den Blutzuckerspiegel des Körpers aus.

Vorteilhaftes Abnehmen mit Chia Samen

Durch den langsameren Abbau der Kohlenhydrate im Körper können Heißhungerattacken (die schlimmste Herausforderung beim Abnehmen) vermindert werden, da der Blutzuckerspiegel für eine längere Zeit gleich bleibt. Außerdem bewirkt der durch den Chia Samen beschleunigte Sättigungsprozess im Rahmen der ständigen Ernährung eine Reduzierung der Nahrungsaufnahme.

Die positive Beeinflussung des Blutzuckerspiegels hat den Effekt, dass die **Einlagerung von Fetten im Körper reduziert wird.** Die löslichen Ballaststoffe verhindern Verstopfungen und wirken darmreinigend. Der Körper wird durch verstärkt von Schlackenstoffen befreit.

Der Verzehr des Samens sorgt auch für einen vorteilhaften Wasserhaushalt im Körper. Eine positive Auswirkung bei einer gewünschten Gewichtsreduzierung hat auch die Fett verbrennende Wirkung des hohen Eiweißanteils des Samens. Als zusätzliche Ergänzung bei einer Diät erzeugt der Konsum von Chia Samen mit viel Flüssigkeit ein dauerhaft natürliches Sättigungsgefühl. Diese Erfahrung konnte schon bei vielen unterschiedlichen Diäten gemacht werden. **Fazit: Wer abnehmen will, findet in Chia Samen ein sättigendes und gleichzeitig äußerst gesundes Naturprodukt.**

<http://www.chia-samen.info/>

Mit Chia Samen erfolgreich abnehmen

Wer abnehmen möchte, sucht meist nach Nahrungsmitteln, die dabei unterstützend wirken. Chia Samen sind ein wertvolles Naturprodukt in vielfacher Hinsicht. Man muss verstehen, warum sie **beim Abnehmen ein guter Begleiter sind**. Sie selbst verursachen nicht das Abnehmen, sorgen aber für ein gutes Sättigungsgefühl. Man fühlt sich also satt, obwohl mit Chia Samen wenig Kalorien, aber gleichzeitig viele gesunde Nährstoffe, auf die der Körper beim Abnehmen nicht verzichten sollte, eingenommen wurden.

Chia Samen zählt zu den ältesten menschlichen Nahrungsmitteln. Bereits die Ureinwohner Süd- und Mittelamerikas hatten Erfahrung mit den Chia Samen und kannten die gesunde und kräftigende [Wirkung](#) und bauten die Lippenblütlerpflanze in großen Mengen an. Für die Azteken war Chia (Salvia Hispanica) sogar eine Zauberpflanze, die einen Menschen mit übernatürlicher Energie versorgen konnte. Erst die wissenschaftlichen Forschungsmethoden der heutigen Zeit konnten detaillierte Aussagen zu Inhaltsstoffen und Wirkung auf die [Gesundheit](#). Nach übereinstimmenden [Studien](#) enthält der Chia Samen tatsächlich eine einzigartige Kombination gesundheitsfördernder Wirkstoffe. Danach verfügt das Nahrungsmittel über einen beachtlichen Anteil an Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren sowie über wertvolle Proteine. Der Samen enthält im Vergleich zu anderen Samen von Getreidesorten ungefähr doppelt so viel Eiweiß. Außerdem enthält der Chia Samen die Vitamine B1, B3 und E, einen beeindruckenden Kalzium-Anteil sowie Magnesium, Phosphor, Kalium, Zink und Antioxidantien. Das Naturprodukt ist cholesterin- und glutenfrei und enthält hochwertige lösliche Ballaststoffe. Dadurch werden die Darmflora und die Verdauung günstig beeinflusst. **Mit Chia Samen gelingt also ein gesundes Abnehmen.**



BIO - Naduria Premium CHIA Samen - 2er Pack - 1000g (1kg) - 10 % günstiger

Roh und erhitzt bereichert Chia Samen die Küche

Der geruchs- und nahezu geschmacksneutrale Samen kann mit anderen Nahrungsmitteln vorteilhaft kombiniert werden. Der Samen ist beispielsweise hervorragend als Zugabe zu Müsli und Salatsoßen verwendbar. Er kann auch beim Brotbacken eingemischt werden. Der außergewöhnlich hohe Kalziumgehalt des Samens ist um das Fünffache höher als bei der Milch. Der Eisengehalt ist dreifach größer als beim Spinat und auch der Anteil des wichtigen Kaliums übertrifft den Kaliumanteil einer Banane um das Doppelte. Dies verdeutlicht überzeugend die einzigartige, **hochkonzentrierte Anreicherung wertvoller Mineralien und Spurenelemente**.

Ein zusätzlicher Vorteil des Chia Samens im Verhältnis zu anderen eiweißreichen Getreideprodukten besteht in der **glutenfreien Eigenschaft**. Wer von einer Unverträglichkeit betroffen ist, kann durch den Verzehr von Chia Samen auf einen hochwertigen Ersatz zurückgreifen. Chia Samen findet aus diesem Grund immer häufiger als Alternative zu Leinsamen Verwendung. [Chia Samen Rezepte](#) gibt es zum Beispiel für Pudding, Smoothies oder Gebäck. Der Austausch von handelsüblichem Mehl gegen gemahlene Chia Samen ist problemlos möglich. Aus in Mandelmilch eingeweichtem Samen lässt sich mit einigen Zutaten beispielsweise auch ein wohlschmeckender Reis-Pudding herstellen.

Empfehlenswert sind auch die Kombinationsmöglichkeiten mit frischem Obst, Salaten oder Suppen. Der Samen eignet sich auch als Zutat zu einem Früchtequark oder zum Rührei. **Es lohnt sich dauerhaft, diesen leicht verdaulichen Samen aufgrund der gesundheitsfördernden Substanzen abwechslungsreich in den Speiseplan zu integrieren**. Von Vorteil ist dabei auch die jahrelange Haltbarkeitsdauer des Samens ohne Nährstoffverluste.

Vorbeugung und Heilung bei Krankheiten

Chia Samen sind nicht nur ein guter Helfer beim Abnehmen. Durch die Unterstützung bei der **Ausscheidung von Giftstoffen** und Regulierung von Säuren fördert der Chia Samen Wundheilungsprozesse. Dabei ist der hohe Nährstoffgehalt als Grundlage für ein **intaktes Immunsystem** von hilfreicher Bedeutung. Die Nährstoffkonzentration ist ebenso für den Gewebeaufbau relevant. Die löslichen Ballaststoffe **wirken Sodbrennen und Darmbeschwerden entgegen**. Als cholesterinfreier Nahrungsbestandteil trägt der Verzehr des Samens auch langfristig zur Senkung des Cholesterinspiegels bei. Hinzu kommt die gesundheitsfördernde Wirkung der im Samen enthaltenen Antioxidantien. Der dauerhafte Verzehr von Chia Samen bewirkt zusätzlich durch

unterschiedliche Einflusskomponenten eine gesunde Reduzierung des Körpergewichts. Im Internet lassen sich viele positive Erfahrungen diesbezüglich nachschlagen. **Mit Chia Samen gesund Abnehmen ist also möglich.**

Chia Samen als bevorzugte Nahrungsergänzung für Sportler

Das sogenannte Chia-Gel ist bei Sportlern als wirksame und sehr praktische Nahrungsergänzung sehr beliebt. Dabei werden einfach einige Anteile Wasser zum Samen dazugegeben, bis der Samen aufgequollen ist. Alternativ kann aus Geschmacksgründen auch eine Vermischung mit Fruchtsaft erfolgen. **Durch den Verzehr des Samens wird der Körper über einen längeren Zeitraum mit Nährstoffen und Energie versorgt.** Durch die hervorgerufene Verzögerung beim Abbau der Kohlenhydrate kann eine gleichmäßigere und damit längere Energiezufuhr erzeugt werden. Dies ist insbesondere für Ausdauersportler von erhöhter Bedeutung. Außerdem wirkt sich dieser Prozess positiv auf den Blutzuckerspiegel des Körpers aus.

Vorteilhaftes Abnehmen mit Chia Samen

Durch den langsameren Abbau der Kohlenhydrate im Körper können Heißhungerattacken (die schlimmste Herausforderung beim Abnehmen) vermindert werden, da der Blutzuckerspiegel für eine längere Zeit gleich bleibt. Außerdem bewirkt der durch den Chia Samen beschleunigte Sättigungsprozess im Rahmen der ständigen Ernährung eine Reduzierung der Nahrungsaufnahme.

Die positive Beeinflussung des Blutzuckerspiegels hat den Effekt, dass die **Einlagerung von Fetten im Körper reduziert wird.** Die löslichen Ballaststoffe verhindern Verstopfungen und wirken darmreinigend. Der Körper wird durch verstärkt von Schlackenstoffen befreit.

Der Verzehr des Samens sorgt auch für einen vorteilhaften Wasserhaushalt im Körper. Eine positive Auswirkung bei einer gewünschten Gewichtsreduzierung hat auch die Fett verbrennende Wirkung des hohen Eiweißanteils des Samens. Als zusätzliche Ergänzung bei einer Diät erzeugt der Konsum von Chia Samen mit viel Flüssigkeit ein dauerhaft natürliches Sättigungsgefühl. Diese Erfahrung konnte schon bei vielen unterschiedlichen Diäten gemacht werden. **Fazit: Wer abnehmen will, findet in Chia Samen ein sättigendes und gleichzeitig äußerst gesundes Naturprodukt.**

<http://www.chia-samen.info/>

Leckere Chia Samen Rezepte

Chia Samen sind echte Alleskönner. Sie sind nicht nur wirklich gesund und eine wunderbare Nährstoffquelle, sondern sind in der Küche vielseitig verwendbar. Die Chia Samen haben ihren Ruf als Superfood aufgrund ihrer einzigartigen Reichhaltigkeit an wichtigen Nährstoffen erhalten. Sie haben nicht nur einen extrem hohen Proteingehalt, sondern sind auch reich an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, und sind zudem eine gute Calcium- und Eisenquelle. Diese Eigenschaft macht die Chia Samen zu einem idealen Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. (Hier ein paar [Studien](#)).

Die Chia Samen zeichnen sich durch zwei wesentliche Merkmale aus. **Erstens sorgen sie für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl, und zweitens sind Chia Samen nahezu geschmacksneutral.** Genau aus diesem Grund lassen sich Chia Samen auch in ganz unterschiedlichen Rezepten verwenden und sorgen somit in vielen Rezepten für eine verbesserte Nährstoffbilanz.

Chia Gel



Das Chia Gel ist das Grundrezept für die Verwendung von Chia Samen. Für das Chia Gel werden Chia Samen und eine Flüssigkeit, zum Beispiel Wasser, Sojamilch oder Mandelmilch, in einem Verhältnis von 1:6 miteinander vermischt. Also zum Beispiel eine halbe Tasse Chia Samen und 3 Tassen Wasser. Anschließend wird die Mischung kalt gestellt, damit die Samen quellen können. Nach etwa zwei Stunden ist eine gelartige Masse entstanden, die als Grundlage für viele Rezepte und Smoothies

verwendet werden kann. Das Chia Gel macht extrem satt und hält sich zudem im Kühlschrank etwa eine Woche. Besser ist es natürlich, die Masse noch am selben Tag zu verwenden.

Chia Pudding Rezept



Ein weiteres klassisches Rezept mit Chia Samen ist der Chia Pudding. Dabei handelt es sich nicht um einen klassischen Pudding, sondern um gequollene Chia Samen, ähnlich dem Chia Gel. Für dieses Rezept werden einfach ca. vier Esslöffel Chia Samen in eine Schüssel gegeben und 250 Milliliter Flüssigkeit, zum Beispiel Mandel-, Soja-, Hafer- oder klassische Kuhmilch, hinzugefügt. Das ganze muss mindestens zwei Stunden quellen. Je nach Geschmack können Gewürze wie Zimt oder Vanille, Kakao, oder Süßungsmittel wie Honig oder Ahornsirup untergerührt werden. Vor dem Servieren kann man beliebig Obst hinzufügen. Dieses Rezept lässt sich wunderbar vorbereiten und im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren. Deshalb eignet es sich besonders gut als schnelle Frühstücksgrundlage. Denn Chia Samen sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und enthalten viele wertvolle Nährstoffe, die dem Körper die nötige Energie für den Tag geben.

Chia Marmelade Rezept



Auch Marmelade lässt sich mit Chia Samen herstellen. Für dieses Rezept muss zunächst etwa eine Handvoll des ausgewählten Obstes zerkleinert und püriert werden. Es eignen sich zum Beispiel Beeren, Pflaumen oder Aprikosen. Danach die Chia Samen und ein Süßungsmittel nach Wahl, beispielsweise Honig oder Vanilleextrakt, hinzufügen und untermischen. Je nach Geschmack und Obstsorte kann auch noch etwas Zitronensaft für eine leicht säuerliche Note hinzugegeben werden. Anschließend alles in ein Einmachglas geben und in den Kühlschrank stellen. Dabei ist darauf zu achten, dass das Glas nicht voll ist, da sich die Marmelade durch die Chia Samen noch ausdehnt.

Chia Pfannkuchen Rezept



Mit Chia Samen lassen sich auch leckere Pfannkuchen herstellen, sogar ganz ohne Mehl. Man braucht dafür zwei Bananen, vier Eier und 2-3 Esslöffel Chia Samen, sowie etwas Zimt oder Vanilleextrakt. Zunächst die Bananen zerdrücken und die verquirlten Eier unterrühren. Dann Chia Samen und Gewürze unterheben. Wer möchte kann auch noch kleine Apfelstückchen oder Heidelbeeren in den Teig geben. Danach können die Pfannkuchen in der Pfanne einzelnen ausgebacken werden. Mit Ahornsirup servieren.

Das Ganze funktioniert zwar auch mit Mehl, wenn aber doch die Möglichkeit besteht, die Kalorien zu reduzieren und zwar so, dass es lecker bleibt, dann ziehen wir diese Version des Rezepts natürlich vor.

Chia Brot Rezept



Bei diesem Brotrezept mit Chia Samen werden 700 Gramm Vollkornmehl, zum Beispiel Dinkel-, Buchweizen oder Roggenvollkornmehl, oder auch eine Mehlmischung mit einem Päckchen Trockenhefe, 20 Gramm Trockensauerteig, 3-4 Esslöffeln Chia Samen und Leinschrot vermischt. Dann langsam 400 Milliliter warmes Wasser hinzufügen und durchkneten bis ein klebriger Teig entsteht. Für etwa eine Stunde zugedeckt gehen lassen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat. Danach zu einem Laib formen und gegebenenfalls mit Samen bestreuen. Abschließend mehrfach einritzen und bei 180 Grad im Ofen für etwa eine Stunde backen. Sehr lecker!

Reis Chia Energieriegel Rezept



Für dieses Rezept muss zunächst Milchreis gekocht werden. Dafür wird ein Liter Milch erwärmt und anschließend etwa 250 Gramm Reis hinzugefügt. Wenn der Reis die Milch komplett aufgesogen hat, kann man den Milchreis etwas süßen, zum Beispiel mit einem Esslöffel Rohrzucker oder einem Esslöffel Honig. Wer möchte kann auch etwas Zimt und Kakaopulver hinzugeben. Alles gut verrühren. Danach 250 Gramm getrocknete Früchte, zum Beispiel Rosinen, getrocknete Cranberries oder auch klein geschnittene Datteln oder Pflaumen, sowie 3 Esslöffel Chia Samen hinzugeben und untermischen. Anschließend die Masse auf ein Backblech geben und auf Daumenhöhe glatt streichen. Wer möchte kann weitere Chia Samen oder andere Samen und Körner auf die Masse streuen. Das Ganze bei ca. 150 Grad für 30 Minuten backen. Nach dem Erkalten kann die Masse dann in die gewünschte Größe geschnitten werden. Die einzelnen Riegel anschließend in Alufolie wickeln und ins Gefrierfach legen und ein oder zwei Stunde vor dem Verzehr wieder herausnehmen.

Chia Fresca Rezept



Der Chia Fresca ist das klassische, mexikanische Erfrischungsgetränk aus Chia Samen. Die Herstellung des Rezepts ist sehr einfach. Man gibt zwei Teelöffel Chia Samen in ein Glas und gibt etwa 300 Milliliter kaltes Wasser sowie einen Spritzer Zitrone dazu. Je nach Geschmack kann man das

Getränk noch mit Sirup oder Honig süßen. Das Getränk muss relativ zeitnah getrunken werden, da die Chia Samen sonst quellen.

Im Sommer ist dieses Rezept sehr erfrischend. Wer es alkoholisch mag, kann es mit einem Schuss Rum erweitern. Wir ziehen es vor, alkoholfrei zu bleiben.

Chia Samen Eis Rezept



Ein ganz besonders erfrischendes Rezept für Chia Samen Fans ist das Chia Eis. Ähnlich wie beim Chia Pudding wird auch beim Chia Eis eine Flüssigkeit nach Wahl, zum Beispiel Mandel-, Kokos- und/oder Reismilch, als Grundlage verwendet. Auf 250 Milliliter kommen ca. 100 Gramm Obst nach Wahl, sowie 2 Esslöffel Chia Samen und 1-2 Esslöffel Honig zum Süßen. Als Obst eignen sich zum Beispiel Beeren, aber auch pürierte Mango. Alle Zutaten werden verrührt und im Kühlschrank für mindestens zwei Stunde kalt gestellt, damit die Chia Samen quellen können. Anschließend kann die Masse in Eisformen für Eis am Stiel gefüllt werden und über Nacht im Gefrierfach auskühlen. Mit diesem Rezept gelingt ein leckeres und gesundes Eis.

Chia Samen im Smoothie



Ein weiteres, sehr gesundes Rezept mit Chia Samen ist der grüne Smoothie. Beim grünen Smoothie hat man sehr viele verschiedene Kombinationsmöglichkeiten. Generell gilt aber ein Verhältnis von einem Drittel Grün, zum Beispiel frischer Spinat, Salat oder Kräuter, zu zwei Dritteln Obst. Zusätzlich kann noch etwas Flüssigkeit und Superfood

hinzugefügt werden. Ein klassisches Rezept für einen grünen Smoothie besteht aus zwei Handvoll Pflücksalat, einer halben Banane, einem Apfel, dem Saft einer Orange und einem Esslöffel Chia Samen. Die Samen sorgen bei diesem Rezept für ein besonders langanhaltendes Sättigungsgefühl. Je grüner und bitterer die Ausgangsstoffe sind, desto eher ist dieses Rezept fürs Abnehmen geeignet. Denn wie man heute schon weiß: Bitterstoffe fördern die Fettverbrennung ungemein. Die Kombination von Bitterstoffen und Chia Samen ist nahezu perfekt wenn es darum geht, sich gesund zu ernähren und das Ziel zu haben, dauerhaft abzunehmen.

Weitere Verwendungsmöglichkeiten von Chia Samen

Ähnlich wie andere Samen können auch Chia Samen als Topping für Joghurts oder Desserts verwendet werden. Auch in selbst gemachtem Brot, in Brötchen oder sogar in Kuchen und Keksen lassen sich Chia Samen verwenden. Sie sind zum einen glutenfrei und senken durch ihren hohen Proteingehalt sogar den glykämischen Index der Backwaren. Ideal lassen sich Chia Samen auch in verschiedenen Rezepten für eigenes Müsli oder Crunchies einsetzen. Selbst als Panade für Fisch oder Hähnchen kann man Chia Samen, z.B. gemischt mit Sesam, verwenden.

Man sieht, der Fantasie ist beim Kochen und Backen mit Chia Samen keine Grenze gesetzt. So kann man fast jedes gewünschte Rezept mit einem extra an guten Nährstoffen versehen, indem man Chia Samen verwendet. Chia Samen machen das Essen und Getränke nicht nur noch interessanter, sondern auch noch viel gesünder.

Gut für Menschen, die gesund abnehmen wollen

Übrigens: [Mit Chia Samen ist gesundes Abnehmen](#) möglich. Dadurch, dass die Samen im Magen aufquellen und über die zehnfache Masse erreichen können, tritt nach dem Verzehr ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Gleichzeitig liefern Chia Samen viel Energie und alle gesunden Nährstoffe, die der Körper braucht. Man ernährt sich also gesund und ist gleichzeitig satt, ohne Heißhungerattacken, die Einen zurückwerfen können. Perfekt!

Chia Samen und ihre gesundheitliche Wirkung

Chia Samen stärken den gesamten Körper: **Sie fördern die Leistungsfähigkeit des Gehirns, liefern lang anhaltende Energie, haben eine entschlackende Wirkung, unterstützen die Verdauung, machen satt, stärken das Herz und schützen vor Hautalterung.**

Damit machen die Samen ihrem Namen alle Ehre: Das aus den Maya-Sprachen stammende Wort "Chia" bedeutet "Stärke". Die starken Samen enthalten in der Tat so viele Nährstoffe und Eigenschaften, dass eine **positive Wirkung auf den Bewegungsapparat, das Herz-Kreislauf-System, das Verdauungssystem, das Gehirn, den Energiestoffwechsel sowie unsere DNA haben.** Durch ihre hohe Nährstoffdichte helfen sie dem Körper zugleich dabei, gesundes Gewebe aufzubauen, was sich förderlich auf die Heilung von Wunden auswirkt und für Frauen in Schwanger- und Stillzeit nützlich ist. Chia Samen helfen dem Körper außerdem dabei, Krankheiten vorzubeugen und zu bekämpfen. In diesem Artikel erfahren Sie mehr über die gesundheitliche Wirkung von Chia Samen, die durch mehrere Studien bereits als bewiesen gilt.

Bewegungsapparat: Starke Knochen und Muskeln

Chia Samen enthalten [eine Nährstoffzusammensetzung](#), die unseren Bewegungsapparat unterstützt: Kupfer, Mangan, Phosphor und Kalzium sind maßgeblich am **Aufbau von Knochengewebe** beteiligt. Die Samen enthalten fünf Mal mehr Kalzium als Milch sowie das Spurenelement Bor, was dem Körper die Kalziumaufnahme erleichtert. Kalzium ist auch für eine gesunde Muskelfunktion unerlässlich. Diese wird durch Magnesium unterstützt, was in Chia Samen reichlich enthalten ist.

Ein gesundes Herz

Das in den Chia Samen enthaltene Kalzium unterstützt nicht nur den Bewegungsapparat, sondern spielt auch eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung.

Chia Samen haben mit 20% den höchsten bei Pflanzen vorkommenden Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Diese dreifach ungesättigte Fettsäure hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems: **Sie hilft dem Körper dabei, Blutdruck, Cholesterinspiegel sowie die Blutfettwerte zu senken.** Außerdem wirkt die Omega-3-Fettsäure der Entstehung von Thrombosen entgegen, indem sie die Durchblutung verbessert. Diese Faktoren tragen dazu bei,

das Herzinfarkttrisiko herabzusetzen. Das Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren beträgt in den Chia Samen 3:1, was als ein besonders gesundheitsförderndes Verhältnis für unseren Körper gilt.



BIO - Naduria Premium CHIA Samen - 2er Pack - 1000g (1kg) - 10 % günstiger

Die reichlich enthaltenen Ballaststoffe helfen bei der **Ausscheidung von Cholesterin** und unterstützen so die Wirkung der Omega-3-Fettsäure, den Cholesterinspiegel zu senken. Diese Wirkung hat auch [Kurkuma](#).

Kupfer, Eisen und Mangan unterstützen die **Bildung und Regeneration der roten Blutkörperchen**, die für den Sauerstofftransport in unserem Blut verantwortlich sind. Rote Blutkörperchen sind die am zahlreichsten vertretenen Zellen im menschlichen Körper. Kupfer, Eisen und Mangan aus den Chia Samen wirken sich somit positiv auf die Sauerstoffversorgung des menschlichen Körpers aus, was die **Leistungsfähigkeit verbessern** kann.

Verdauungsfördernde und entgiftende Wirkung der Chia Samen

Ballaststoffe haben nicht nur eine cholesterinsenkende Wirkung, sie unterstützen auch die Darmtätigkeit auf natürliche Weise und beugen so Darmträgheit vor. Die Ballaststoffe in den Chia Samen sind dafür verantwortlich, dass die Samen innerhalb von 10 Minuten das 9-12-fache ihres eigenen Gewichts an Flüssigkeit aufnehmen können. Dadurch wird das Volumen des Speisebreis vergrößert und **die Muskeltätigkeit im Darm zusätzlich angeregt**.

Das außerordentliche Quellvermögen macht vorher in Wasser eingeweichte Chia Samen zu einem gesunden Magenfüller, der die Flüssigkeitszufuhr im Körper über längere Zeit aufrecht erhalten kann. Konsumiert man die Samen mit weniger oder ganz ohne Wasser, quellen sie im Magen auf und lösen ein Sättigungsgefühl aus. Außerdem haben sie

eine magen- und darmreinigende Wirkung, da sie neben Wasser auch **Giftstoffe und Säuren an sich binden und abführen** können. Chiasamen helfen so dabei, den Körper zu entschlacken und von eventuellen Krankheitserregern zu befreien oder diesen vorzubeugen.

Isst man Chia Samen zusammen mit Kohlenhydraten, wird die Energieumsetzung verlangsamt: Die Samen hindern die Verdauungsenzyme daran, die Kohlenhydrate sofort in Zucker umzuwandeln. Dies führt zu einem flacheren, aber stetigeren Anstieg des Blutzuckerspiegels. Daher sind Chia Samen **besonders für Diabetiker geeignet**, aber auch für alle, die eine langsamere Freisetzung von Energie im Körper erzielen wollen (Z.B. Sportler).

Weitere Positive Auswirkungen

Nervensystem: Mit Omega-3-Fettsäuren, Kupfer, Magnesium, Kalzium und den Vitaminen B1 und B3 unterstützen Chia Samen die Funktion von Gehirn und Nervensystem.

Stoffwechselprozesse: Die Vitamine B1 und B3 helfen dem menschlichen Organismus bei der Energieumsetzung. Magnesium unterstützt allgemeine Stoffwechselfvorgänge, Mangan die Verarbeitung von Kohlenhydraten und Phosphor hilft bei der Energielagerung. Chia Samen optimieren so die Energiegewinnung im Körper und stärken das Immunsystem. Allergien können vom Körper somit besser bekämpft werden. Tipp: Ein gutes Öl gegen Allergien ist [Schwarzkümmelöl](#).

DNA - Bildung und Reparatur: Die Vitamine B1 und B3 helfen dem Körper bei der Reparatur von DNA. Phosphor ist an der Bildung von DNA maßgeblich beteiligt. Somit haben Chia Samen auch eine positive Wirkung auf unserer DNA.

Zellgesundheit: Chia Samen enthalten Selen. Das Antioxidans ist eines der stärksten und hilft dem Körper dabei, Zellschäden zu reduzieren, die durch freie Radikale entstehen können. Es erleichtert außerdem die Aufnahme von Vitamin E. Somit schützen Chiasamen vor Zellalterung, besonders der Alterung von Hautzellen.

Gesund abnehmen: Chia Samen können eine Diät ausgezeichnet unterstützen. Mehr dazu in unserem Artikel [Mit Chia Samen abnehmen](#).

Fazit: In jeder Hinsicht gesund

Es lohnt sich, Chia Samen in unseren täglichen Speiseplan zu integrieren. Wir haben weniger Cholesterin und Bluthochdruck und unsere Leistungsfähigkeit wird dank dem besseren Sauerstofftransport im Blut gesteigert. Wir fühlen uns insgesamt besser.

<http://www.chia-samen.info/>

Chia Samen - Nährwerte, Kalorien und Inhaltsstoffe

Bereits ein Teelöffel mit Chia Samen versorgt den Körper mit einer Vielzahl von hochwertigen Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren sowie Ballaststoffen. Mit ihrem hohen Nährstoffgehalt übertreffen die Samen der Chiapflanze den zahlreicher Nahrungsmittel:

- Ihr Proteingehalt ist höher als der von Hafer, Gerste und Weizen,
- sie enthalten zwölf Mal mehr Magnesium als Brokkoli,
- fünf Mal mehr Kalzium als Milch und
- weit mehr Ballaststoffe als beispielsweise Roggenbrot
- Zwei Esslöffel Chia-Samen decken bereits den halben Tagesbedarf an Vitamin E und
- enthalten außerdem mehr als doppelt so viele Omega-3-Fettsäuren wie 100 g Lachs.

Nährwerte



BIO - Naduria Premium CHIA Samen - 2er Pack - 1000g (1kg) - 10 % günstiger

Die große Menge der Inhaltsstoffe in Chia Samen liefert unserem Körper Energie und gibt den Samen **hohe Nährwerte**. Es gibt sehr wenige Lebensmittel, die eine derart hohe Nährstoffdichte aufweisen können. 100g Chiasamen enthalten unter anderem

- 21 g Eiweiß,
- 38 g Kohlenhydrate (davon 0 g Zucker) und

- 31 g Fett (gesättigte Fettsäuren: 4 g, einfach ungesättigte: 3 g und **mehrfach ungesättigte: 24 g**).

Damit liegt die Nährwertverteilung der Chia Samen nah an der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Erwachsene empfohlenen optimalen Verteilung von Nährwerten. Die DGE empfiehlt die folgende Aufteilung:

- 55 % Kohlenhydrate,
- 30 % Fett und
- 15 % Proteine.

Im Vergleich dazu enthalten Chia Samen rund

- 42 % Kohlenhydrate,
- 35 % Fett und
- 24 % Proteine.

Chia Samen stellen somit eine Nahrungsquelle dar, die die Nährwerte und Inhaltsstoffe vieler verschiedener Produkte in einem Nahrungsmittel vereinen kann.

Kalorien

Bei dieser Verteilung der Nährwerte – besonders bei Beachtung des hohen Fettanteils – ist zu vermuten, dass Chia Samen sehr kalorienreich sind. Viele andere Nahrungsmittel, die einen hohen Fettanteil besitzen, enthalten auch viele Kalorien, wie zum Beispiel Mandeln.

Mit etwa 486 kcal pro 100 g beinhalten Chia Samen allerdings vergleichsweise wenige Kalorien: Zwei Esslöffel Chia Samen weisen nur halb so viele Kalorien wie ein kleines Glas Milch auf. Dies liegt besonders an der Zusammensetzung der in Chia Samen enthaltenen Nährwerte sowie anderer wichtiger Inhaltsstoffe:

- Die Proteine bestehen aus für den Körper essentiellen Aminosäuren, die er nicht selbst herstellen kann.
- Chia Samen hemmen Verdauungsenzyme, die Kohlenhydrate normalerweise sofort in Zucker umwandeln. So wird Energie langsamer, jedoch stetiger, freigesetzt.
- 77 % der enthaltenen Fettsäuren bestehen aus gesunden Omega-3-Fettsäuren.

Die gesunden Inhaltsstoffe der Chia Samen

Welche Inhaltsstoffe sind es, die den Chia Samen ihre hohen Nährwerte und ihre niedrigen Kalorien geben?

Fettsäuren:

Chia Samen enthalten einen großen Anteil mehrfach ungesättigter Omega-3-Fettsäuren. Sie helfen dem Körper nicht nur bei der **Senkung des Blutdrucks, der Blutfettwerte und des Cholesterinspiegels, sondern verbessern auch die Durchblutung und senken so das Thromboserisiko**. Omega-3-Fettsäuren unterstützen ebenfalls die Funktionen des **Nervensystems und des Gehirns**. Chia Samen enthalten auch Omega-6-Fettsäuren, die zu den Omega-3-Fettsäuren in einem Verhältnis von 1:3 stehen. Diese Verteilung ist besonders günstig für unseren Körper, da eine übermäßige Einnahme von Omega-6-Fettsäuren die Entwicklung von Herzkrankheiten begünstigen kann.

Proteine und Aminosäuren:

Der hohe Proteingehalt der Chia Samen **unterstützt den Muskelaufbau** und die körperliche Leistungsfähigkeit. Außerdem enthalten die Proteine zahlreiche essentielle Aminosäuren, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden können.

Vitamine (A, B1-B3 und E):

- Die Vitamine der B-Gruppe unterstützen die Stoffwechselfvorgänge im Körper sowie den **Reparaturprozess der DNA**. Außerdem sind sie an der Energieumsetzung beteiligt.
- Vitamin E ist für den Fettstoffwechsel essentiell: Es schützt und bewahrt die mehrfach ungesättigten Fettsäuren.
- Vitamin A ist für **die Funktion der Augen sowie das Immunsystem** von Bedeutung.

Mineralstoffe und Spurenelemente:

- Die Inhaltsstoffe Kalzium, Kupfer, Phosphor und Mangan sind an der einwandfreien Funktion unseres Bewegungsapparates beteiligt: **Sie unterstützen den Aufbau von Knochengewebe. Kalzium und Magnesium sind besonders wichtig für die Muskelfunktion, und Kalzium unterstützt die Blutgerinnung.**
- Eisen, Mangan und Kupfer sind am **Regenerationsprozess der roten Blutkörperchen** beteiligt – was deren Funktion, den Sauerstofftransport, unterstützt.
- Kupfer, Kalzium und Magnesium sind außerdem essentiell für **die Funktion von Gehirn und Nervensystem**.

Antioxidantien:

Das enthaltene Antioxidans Selen hilft dem Körper bei der **Reduzierung von Zellschäden**, die durch freie Radikale entstehen können. Somit werden die Zellen der Haut geschützt und der Alterungsprozess verlangsamt. Das Antioxidans ist auch für die gute Haltbarkeit der Chia Samen verantwortlich, da es die Samen schützt.

Ballaststoffe:

Es handelt sich hierbei um meist energiearme Stoffe. Das heißt, dass der Körper diese in Chia Samen enthaltenen Inhaltsstoffe nicht für die Energiegewinnung nutzen kann. Sie nehmen dennoch eine **wichtige Rolle** für Funktionen im Körper ein, besonders für das Verdauungssystem. Unter anderem wirken sie **cholesterinsenkend und beugen Darmträgheit vor**: Das enorme Quellvermögen der Chia Samen, das sie innerhalb von wenigen Minuten das 9-12-fache ihres eigenen Gewichts an Flüssigkeit aufnehmen lässt, erhöht ihr Volumen und regt durch die vergrößerte Menge an Speisebrei **die Muskeltätigkeit im Darm an**. Die in Wasser eingeweichten Chia Samen können den Körper außerdem über einen längeren Zeitraum hinweg mit Wasser versorgen. Ballaststoffe binden nicht nur Wasser, sondern auch Säuren und Giftstoffe an sich. Roh eingenommen **unterstützen Chia Samen so die Entgiftung des Körpers und helfen, das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrecht zu erhalten**.

Chia Samen sind äußerst empfehlenswert

- Es gibt kaum eine Funktion im menschlichen Körper, auf die Chia Samen keine gesundheitsfördernde [Wirkung](#) haben. Die kleinen Energielieferanten erreichen dank ihrer **immensen Nährstoffdichte** hohe Nährwerte und enthalten dabei nur wenige Kalorien.

<http://www.chia-samen.info/>

Chia Samen - Einnahme, Dosierung & Anwendung

Chia Samen sind ein echtes Superfood, und die regelmäßige Anwendung wirkt absolut förderlich und positiv auf Körper, Geist und Seele. Die kleinen Körnchen enthalten jede Menge wichtiger Vitalstoffe und Antioxidantien und können so als Kraftspender für einen ganzen Tag dienen. Chia Samen kann man auf verschiedene Arten zubereiten, so dass die Einnahme sich ganz leicht in die tägliche Ernährung integrieren lässt.

Die korrekte Einnahme der Chia Samen

Wer Chia Samen täglich essen möchte, muss natürlich zuerst etwas über die richtige Anwendung, Dosierung und den Umgang mit den kleinen Körnchen wissen. **Chia sollte grundsätzlich immer roh gegessen werden**, denn wie bei anderen Lebensmitteln auch wird ein großer Teil der wichtigen Vitalstoffe beim Kochen zerstört, oder es bilden sich Stoffe, die der Gesundheit nicht besonders zuträglich sind. Nur die Einnahme von rohen Chia Samen garantiert also den positiven Effekt der Superkörner.

Man kann sie trocken einnehmen, sollte dann aber darauf achten, genug zu trinken, denn Chia hat eine besondere Eigenschaft - es bindet Flüssigkeit.

Lässt man die Chia Samen in Wasser oder einer anderen Flüssigkeit einweichen, entsteht eine Gelee artige Masse. Dieser Effekt lässt sich nutzen, um das Superfood in den unterschiedlichsten Variationen in die täglichen Mahlzeiten einzubinden, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Pro Tag darf übrigens nur eine bestimmte Dosierung an Chia verzehrt werden.

Diese Dosierung wird empfohlen

Weil Chia Samen in Europa noch nicht sehr lange auf dem Markt sind, wurde die empfohlene tägliche Dosierung relativ gering gehalten. Sie liegt derzeit bei 15 Gramm. Das ist 1 EL. Für die Zubereitung von Smoothies, Pudding, Müslis oder anderen Rezepten, die Chia enthalten, reicht diese Menge in der Regel gerade noch aus. Es ist aber gesundheitlich unbedenklich, bis zu 30 Gramm pro Tag zu essen.

In den USA und anderen Ländern ist die Dosierung deutlich höher. In Südamerika, wo Chia Samen herkommen, kann man über diese

Dosierung nur schmuzzeln, Chia Samen werden dort in deutlichen größeren Mengen gegessen und das seit Jahrhunderten. Bei der Einnahme sollte man sich jedoch in etwas an die Mengenangabe halten, und eine übertriebene Überdosierung vermeiden.



BIO - Naduria Premium CHIA Samen - 2er Pack - 1000g (1kg) - 10 % günstiger

Beispiele der Anwendung / Verwendung (Grundrezepte)

Natürlich lässt sich Chia als eine Art Nahrungsergänzungsmittel ganz pur und roh einnehmen. Die Verwendung von Chia Samen in der Küche bietet jedoch **vielfältige Möglichkeiten** der Zubereitung, und kann das tägliche Essen nicht nur um die stärkenden Vitalstoffe bereichern, sondern auch um ganz neue Rezeptideen, vor allem im Bereich der Rohkost. So kann man unter anderem Smoothies, Desserts, Brot, Aufstriche, Salate und Suppen mit Chia Samen zubereiten und verfeinern. Auch Anfängern im Kochen oder in der Rohkost-Küche gelingen Rezepte mit Chia, denn es ist kinderleicht zu verarbeiten.

Mit der Anwendung von Chia lassen sich ganz besondere Aufstriche, Pudding und Marmeladen herstellen, die lecker und vor allem so richtig gesund sind. Dazu lässt man einfach gemixte Früchte, Kräuter oder auch Nussmuße zusammen mit Chia, einer kleinen Menge Wasser und eventuell anderen aromatisierenden Zutaten zusammen einweichen. Heraus kommt ein Super-Dessert, das den Körper mit wichtigen Stoffen wie Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren, Eiweiß, Calcium und Eisen versorgt. Da Chia kaum Eigengeschmack hat, lässt sich der Geschmack ganz nach Wunsch zusammenstellen. Auch Smoothies lassen sich mit Chia eindicken und in puncto Nährstoffe so richtig aufpeppen.

Der bindende Effekt von Chia Samen kommt vor allem in Rohkostcrackern, Brot- und anderen Teigzubereitungen zum Einsatz. **Für Veganer bieten die Samen sich auch als Ei-Ersatz an** und können in

Pfannkuchen, Brot, Bratlingen und Gebäck verwendet werden. Sie werden ganz einfach in den Teig gegeben und mitgebacken. Dabei ist aber zu beachten, dass sich durch die Hitze die Qualität der Nährstoffe und Eiweiße verändert. Eine gute Alternative sind rohe Zubereitungen. Rohes Brot wird bei niedriger Temperatur im Ofen oder einem Dörrgerät gedörrt, und rohe Kuchen können aus Obst, Nüssen, Mandeln, Kakao und Trockenfrüchten zubereitet werden. Chia Samen als Zutat bringen Festigkeit und den besonderen Nährstoff-Kick in diese rohen Vitalstoffbomben.

Die Verwendung als Topping ist eine weitere Einsatzmöglichkeit und die einfachste Art überhaupt, Chia Samen zu sich zu nehmen. Über Salat, Müsli, Suppe, Gemüse, Eintopf, Joghurt oder Dessert gestreut, bringen die kleinen Samenkörnchen nicht nur die extra Portion vitale Energie ins Essen, sondern auch einen knackigen Biss.

Küchen-Experimente mit Chia Samen machen Spaß und geben ein gutes Gefühl, **denn die vielen Mineralstoffe bringen den Organismus in Schwung**. Vor allem die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können Wunder wirken, denn sie steigern die Denkfähigkeit und sorgen sogar für seelische Harmonie . Also, nichts wie ran an die Chia Saat.

<http://www.chia-samen.info/>

Chia Samen – Die Nebenwirkungen

Chia Samen werden schon seit einiger Zeit als neues "Superfood" bezeichnet, da sie nicht nur nahrhaft sind, sondern auch viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Dennoch sollte man auch über die **Nebenwirkungen** Bescheid wissen und sich darüber informieren, wie Chia Samen richtig konsumiert werden.

Mögliche Nebenwirkungen der Chia Samen

Chia Samen sind prinzipiell dem Salbei sehr ähnlich, sie gehören zur Familie der Lippenblütler und weisen einen sehr hohen Omega-3-Fettsäuren-Anteil auf. Auch das Vitamin B-17 sowie Bor und Protein sind reichlich darin enthalten. Bekannt sind Chia Samen außerdem für die Fähigkeit, den Elektrolyt- und Flüssigkeitshaushalt in Balance zu halten.

Wichtig ist vor dem Verzehr für Menschen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, mit dem Arzt abzuklären, ob die Einnahme gefahrlos möglich ist. Da Chia Samen den Blutdruck senken und wie ein natürlicher Blutverdünner wirken, können in Kombination mit zusätzlichen Blutverdünnungsmitteln gesundheitliche Gefahren entstehen.

Weiterhin werden Chia Samen in der Forschung auf eventuelle Allergene geprüft. **Bei manchen Personen kann ein übertrieben erhöhter Verzehr zu tränenden Augen, zu Ausschlägen der Haut oder sogar zu Nesselsucht führen. Nebenwirkungen wie Erbrechen, Durchfall, Blähungen, Probleme mit der Verdauung, Atemprobleme oder Zungenschwellungen treten sehr selten vor**, meistens wenn der Konsument bereits allergisch gegen viele andere Stoffe ist. Sollte man eine dieser - selten vorkommenden - Reaktionen nach dem Verzehr bei sich bemerken, muss umgehend ein Arzt kontaktiert werden. Bei normaler Einnahme bzw. Dosierung sollten in **99% der Fälle jedoch keine Nebenwirkungen** auftreten.

Die (eigentlich gute) Nebenwirkung auf die Verdauung



BIO - Naduria Premium CHIA Samen - 2er Pack - 1000g (1kg) - 10 % günstiger

Werden Chia Samen vor dem Verzehr eingeweicht, so können sie recht große Mengen an Flüssigkeit speichern. Auf diese Weise halten sie den Wasserhaushalt im Körper - vor allem bei Anstrengungen - aufrecht, ohne dass sie dabei schwer im Magen liegen. Weil die Samen aufquellen, vergrößern sie ihr Volumen innerhalb zehn Minuten um das bis zu Zwölfwache und "fegen" dann regelrecht durch den Darmtrakt. Dank der enthaltenen löslichen Ballaststoffe wird die Ausleitung von Ablagerungen gefördert, weiterhin unterstützt der Verzehr die Verdauung - **dies kann unter Umständen nicht nur Nebenwirkungen wie Durchfall, sondern auch Blähungen** mit sich bringen.

Gesundheitliche Vorteile

Trotz der Nebenwirkungen - die es wohl bei übermäßigem Verzehr von jedem Lebensmittel geben dürfte - sind Ernährungsberater begeistert von Chia Samen, da die darin enthaltenen Nährstoffe jede Menge Energie liefern, die auch noch sehr lange anhält, weshalb man gut mit [Chia Samen abnehmen](#) kann. Ebenso soll die Verdauung anderer Lebensmittel vereinfacht werden. Nimmt man Chia Samen als Teil einer Hauptmahlzeit zu sich, so wirkt sich dies positiv auf den Blutzuckerspiegel des Körpers aus.

Weil die Samen eine Art "Barriere" zwischen den verzehrten Kohlenhydraten und den Verdauungsenzymen entstehen lassen, verlangsamt sich die Umwandlung von Kohlenhydraten in Zucker. Auf diese Weise wird die Energie nur sehr langsam im Körper freigesetzt - Sportler profitieren hier beispielsweise von einer längeren Ausdauer.

In Chia Samen sind so viele Nährstoffe gebündelt wie in kaum einem anderen Nahrungsmittel. Sie enthalten im Durchschnitt zweimal so viel Protein wie andere Getreide und Samen und überzeugen zudem durch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-

Fettsäuren. Ihr Calciumgehalt ist sogar fünfmal so hoch wie in reiner Kuhmilch. Somit sollte man sich nicht vom Verzehr abhalten lassen: **So lange man Chia Samen - wie es bei allen anderen Lebensmitteln ist, in Maßen zu sich nimmt, hat man im Grunde keine Nebenwirkungen befürchten.** Ganz im Gegenteil, über Chia Samen existieren viele [Studien](#), die ihre positive [Wirkung](#) auf die [Gesundheit](#) bestätigen.

<http://www.chia-samen.info/>

Studien rund um Chia Samen

Chia Samen kannten schon Maya und Azteken als Heilpflanze. Sie stammt aus Mexiko und wird sowohl dort als auch in Guatemala angebaut. In den USA etabliert sich Chia Samen seit 1980. Moderne Studien und Forschungsergebnisse bestätigen die positive [Wirkung](#) von Chia Samen auf die [Gesundheit](#).

Studien in Bezug auf Diabetes

Lange wurde davon ausgegangen, dass die Chia Samen unterstützend bei der Behandlung von Diabetes eingesetzt werden können. Diese Vermutung haben nun mehrere Studien belegt. [Im Januar 2009 wurde diesbezüglich eine Studie im British Journal of Nutrition veröffentlicht](#). Dort heißt es, dass Chia die Insulresistenz normalisieren und gleichzeitig die Blutfette und das Cholesterin senken kann. Dies wurde bei an Diabetes erkrankten Ratten erfolgreich getestet.

Damit wurden auch die Ergebnisse einer Studie aus 2007 noch einmal bekräftigt, die in der Fachzeitschrift „Diabetes Care“ veröffentlicht wurde (Quelle: http://www.nsrinews.com/nsriChia_research.html). Hier wurde bereits festgestellt, dass Chia Samen die Risikofaktoren von Typ-2-Diabetes in Bezug auf die Herzkranzgefäße senken können. Chia Samen werden durch ihre Inhaltsstoffe zu einem Gel, welches den Abbau der Kohlenhydrate verlangsamt. Zucker kann allmählich und besser verarbeitet in den Körper gelangen. Dies sind die sensationellen Ergebnisse jahrelanger Forschungsarbeit.

Studien in Bezug auf Abnehmen

[Im Rahmen einer Studie, die 2009 von David C. Nieman \(Appalachian State University, North Carolina\) durchgeführte wurde](#), erhielten erwachsene übergewichtige Probanden 12 Wochen lang täglich 25 Gramm zusätzlich zu Ihrer Nahrung, eine andere Gruppe erhielt nur einen Placebo. Es wurde festgestellt, dass die Chia-Samen-Gruppe im Vergleich mit der Placebo-Gruppe nicht signifikant abgenommen hat. Daraus folgerten die Wissenschaftler, dass Chia Samen an sich keinen Gewichtsverlust herbeiführen.

Dies ist eine nachvollziehbare Schlussfolgerung. Chia Samen sollen nicht zusätzlich die tägliche Ernährung ergänzen, sondern Einiges ersetzen. Sie sind relativ kalorienarm und gleichzeitig nährstoffreich, das ist beispielsweise Brot nicht. [Mit Chia Samen abnehmen](#) funktioniert nur dann, wenn diese die schlechten Essgewohnheiten **ersetzen**.

Zum Abnehmen eignet sich übrigens auch [Kokosöl](#), da seine Fettsäuren vom Körper nicht gespeichert, sondern direkt verbrannt werden.

Studien in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen

[Einer Studie in der Zeitschrift Nutrition Research zufolge, die bereits aus dem Jahr 2005 stammt](#), sind Chia Samen die größten pflanzlichen Lieferanten von ALA, der Alpha-Linolensäure. Es handelt sich dabei um eine essentielle Omega-3-Fettsäure, welche das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, den Cortisolspiegel reduzieren sowie sogar Krebs zu verhindern.

Weiterhin wurde bewiesen, dass Chia Samen genau wie andere Lebensmittel, welche diese speziellen Fettsäuren (Omega-3, Omega-6) enthalten, die Gehirnfunktion verbessern. Unser Gehirn enthält diese Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren als wichtige Bausteine. Wie Dr. Wayne Coates erklärt, enthalten Chia Samen mindestens ein Viertel Eiweiß. Damit eignet sich Chia Samen auch hervorragend als Proteinquelle für Vegetarier und als hochwirksamer Energiespender für Sportler.

Wissenschaftlich untersuchte Nährstoffdichte

[Informationen der NutritionData zufolge](#) enthält 1 Unze getrockneter Chia Samen (das sind 28 g oder etwa 2 Esslöffel) gemessen am täglichen Bedarf 18 Prozent Calcium, 27 Prozent Phosphor, 30 Prozent Magnesium, 30 Prozent Mangan sowie noch Kalium, Zink und Kupfer. Weil diese Menge Chia Samen auch 42 Prozent Ballaststoffe enthält, hilft die Pflanze ausgezeichnet bei Verstopfung. Außerdem enthalten Chia Samen Antioxidantien, die dafür bekannt sind, freie Radikale zu binden, was das Krebsrisiko minimiert. Der Kalziumanteil wirkt sich positiv auf das Knochengestütz aus.

[Mit Antioxidantien lässt sich weiterhin der Alterungsprozess verlangsamen, freie Radikale werden neutralisiert](#). Im Samen selbst schützen diese Stoffe davor, dass der Samen nicht ranzig wird aufgrund seiner empfindlichen Fette. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind die Vitamine B1 (Thiamin), B2 und B3 (Niacin).

Die Nährstoffe in Chia Samen haben nur ganz wenig [Kalorien](#). Durch die Pflanzenfasern und den hohen Eiweißanteil quellen die Samen auf, wenn sie mit dem Essen aufgenommen werden. So fühlt man sich schneller satt und hat weniger Hunger. Damit bietet sich die Heilpflanze als Unterstützung bei der Gewichtsreduktion an. Durch Proteine werden Appetit und Heißhunger gezügelt.

Integration von Chia Samen in die tägliche Ernährung

Chia Samen können roh gegessen, in Saft eingeweicht oder in Brei sowie Pudding gegeben werden. Auch in Backwaren kommen Chia Samen zum Einsatz. Wer mag, kann sie auch auf Reisgerichte, ins Müsli oder in Joghurt streuen oder Gemüse beifügen. Sie sind durch ihre Fähigkeit, Wasser und Fett aufzunehmen und in Gel zu verwandeln ideal als Soßenbinder und Eierersatz für Veganer. Als empfohlene [Dosierung](#) gelten 20 Gramm, das sind ungefähr 1,5 Esslöffel Chia Samen. Chia Samen haben keine nennenswerten [Nebenwirkungen](#). Hier einige [Rezepte](#).

<http://www.chia-samen.info/>

Erfahrungen rund um Chia Samen

Samen allgemein stellen die **Essenz des Lebens** dar. Abhängig von Sonnenschein, Erde und Regen befinden sich in ihnen die Supernährstoffe, welche zur Weitergabe des Lebens notwendig sind. Naturwissenschaftler wissen um die verborgenen Möglichkeiten der unzähligen Samen, welche der Menschheit die beste Ernährung verschaffen.

Der Chia Samen stellt dabei eine **einzigartige Nahrungsquelle** dar, zahlreiche [Studien](#) und Erfahrungen belegen die Wirksamkeit dieser Samen. Es ist nichts Heiliges oder Esoterisches, vielmehr handelt es sich um ein natürliches Produkt der Natur, was ohne jegliche [Nebenwirkungen](#) unserer Gesundheit nur Vorteile verschafft.

Die Botschaft der Nahrung

Der Titel "Die Botschaft der Nahrung" beruht auf den Schriftstücken von Professor Fritz Albert Popp, welcher 1990 in diesen die Strahlungsfähigkeit gewisser Nukleinsäuren und Proteine nachweisen konnte. **Er macht deutlich, dass der Mensch in erster Linie ein Ordnungsräuber und Lichtsäuger ist und nicht primär der Konsument von Makro- und Mikronährstoffen oder Kalorien.** Das untermalt Luther Burban in seinem Buch "Partner of Nature", indem er das Verhalten der Menschen kritisiert, welche achtlos die Samen der Früchte wegwerfen und sich nicht bewusst sind, wieviel Mühe sich die Pflanze gegeben haben, um lebensspendende Keime zu bilden.

Um viele Biophotonen zu bekommen, sollte Nahrung aus den essbaren Pflanzen der Natur stammen, die unbehandelt, unverseucht und frisch geerntet sind.

Chia, die essbare Pflanze der Superlative



BIO - Naduria Premium CHIA Samen - 2er Pack - 1000g (1kg) - 10 % günstiger

Nicht nur **die übermittelten Erfahrungen alter Kulturvölker** sind maßgeblich für die Wirkungsweise, auch die der heutigen Forschung beweisen das breite Wirkungsfeld des Chia Samens.

Die **Nährstoffdichte** von Chia ist bekannt und somit gehört Chia zu den wenigen fast vollständigen Lebensmitteln. Von der amerikanischen Lebensmittelüberwachungsbehörde, Federal Drug Administration (FDA) wurde die Chia Pflanze **für den menschlichen Verzehr als sicher eingestuft**. Als reichhaltigste Quelle von Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen enthält der Chia Samen bis zu 38 % Chiaöl und bis zu 23 % Protein mit allen essenziellen Aminosäuren.

Dr. Vladimir Vuksan, Professor für Endokrinologie und Ernährungswissenschaften an der Universität von Toronto, beruft sich auf wissenschaftliche Resultate und gelangt zu der begründeten Erkenntnis, dass die **außergewöhnlichen Möglichkeiten** des Chia Samens eine große Wirkung auf die Verbesserung der menschlichen [Gesundheit](#) und der Ernährung haben.

Die Lebenskraft des Organismus aufladen und gleichzeitig Gewicht reduzieren

Die Erfahrungen zahlreicher Menschen beweisen, dass Chia Samen langfristig effektiv beim [Abnehmen](#) und dem Gewichtsmanagement helfen. Niedergeschrieben oder im Internet nachzulesen, berichten Menschen ganz offen über ihre positiven Erfahrungen.

Klaus Schillinger, ein Ausdauersportler berichtet, dass er nach einer stetigen [Einnahme](#) kein Hungergefühl mehr hatte und sich der Heißhunger auf Süßigkeiten legte. **Innerhalb von fünf Wochen nahm er 7 kg ab**

und hält sein Körpergewicht bei 76 kg konstant. Ähnliche Erfahrungen machten Amerikanerinnen, welche Mila, ein Chiaprodukt, nutzten. Sie berichten, dass bereits kurz nach der Einnahme die Lebenskraft zurückkehrte und Energie spürbar war. Sechs Pfund überflüssiges Gewicht dabei zu verlieren und den **Cholesterinwert um mehr als 20 Punkte zu senken**, war ein toller Nebeneffekt.

In weiteren Erfahrungsberichten wird deutlich, dass die **Verdauung wieder funktioniert, Asthma nahezu verschwindet und Autoimmunerkrankungen reduziert werden konnten**. Seitenweise lassen sich Daten über **gesunkene Cholesterin- und Blutdruckwerte** nachlesen, denn viele Menschen fühlen sich berufen, ihre positiven Erfahrungen zu teilen.

So veröffentlichte Dr. Wayne Coates, der berühmte Chiaforscher mehrere Bücher, in denen er auf **wissenschaftlicher Ebene** darlegt, dass Chia jedem Menschen helfen kann. Dabei ist es völlig unerheblich, ob die Menschen unter chronischen oder akuten Gesundheitsbeschwerden leiden. Chia hilft auch denen, die gegenwärtig gesund sind.

<http://www.chia-samen.info/>

Die Chia Pflanze



Das Kraftkorn, das den schnellen Nachrichtenläufern der Inkas Flügel verlieh, könnte auch heute für große Sprünge sorgen. Auch wenn die moderne Medienwelt noch schneller arbeitet als die leichtfüßigen Chaskis – Gesundheit und Wohlergehen sind Themen, die niemals an Aktualität verlieren werden.

Wissenswertes zur Chia Pflanze

Chia wächst in Mexiko und wird heute in Guatemala, Bolivien und sogar in Australien angebaut. Sie gedeiht am besten in den Tropen oder Subtropen, hier auch in großer Höhe. Chia-Pflanzen, die übrigens mit dem Salbei verwandt sind, werden bis zu zwei Metern hoch und blühen violett von Juli bis August. Verwendet werden die nur wenige Millimeter großen, glänzenden weißen oder braunen Schließfrüchte oder Samenkapseln.

Über 4000 Jahre stellte die Chia Pflanze in Süd- und Mittelamerika **eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel** von Azteken, Mayas, Inkas und Co. dar. Chia füllte jedoch nicht nur den Magen, die Körner verliehen gleichzeitig **enorme Ausdauer sowie geistige und körperliche Stärke**. Als die spanischen Eroberer im 16. Jahrhundert das Azteken-Reich zerschlugen, ließen sie das kleine, schwarze Kraftspender-Korn nicht ohne Grund schnell in Vergessenheit geraten. Die Chia Pflanze verirrte sich im Zuge dieser Eroberungen nach Spanien und erhielt so den irreführenden Namen **Salvia hispanica**. Viele Jahre blieb die Saat für den Menschen selbst ohne Bedeutung, als Tierfutter schätzte man sie durchaus. Seit einigen Jahren feiert das Kraut mit den leuchtend blauen Blüten, das zur Gattung Salbei und zur Familie der Lippenblütler gehört, sein Comeback als nahezu perfektes Nahrungsergänzungsmittel. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit befasste sich seit 2009 mit der Verwendung des Korns und ebnete 2013 der Chia Pflanze als "neuartigem Lebensmittel" endgültig den Weg in die EU.

Anbau der Saat und Pflege



BIO - Naduria Premium CHIA Samen - 2er Pack - 1000g (1kg) - 10 % günstiger

Der **kommerzielle Anbau** der Chia Pflanze erfolgt heute in **Süd- und Mittelamerika sowie in Australien**. Mittels großer Aussaatmaschinen wird die Saat in Rillen ausgebracht, im November werden die Samenkapseln (Kalix) mittels Mähdrescher geerntet. Nach einer gründlichen Reinigung tritt das wertvolle Korn die Reise in die ganze Welt an.

Unter günstigen Bedingungen kann man die einjährigen Pflanzen aber auch in **europäischen Breiten** und sogar im **heimischen Garten** anbauen. Voraussetzung ist ein warmer, sonniger Standort und eine möglichst lange **frostfreie** Periode. Die Chia Pflanze bewältigt selbst karge, nährstoffarme Böden und übersteht längere Trockenzeiten gut, liebt aber auch regelmäßige Bewässerung, allerdings ohne Staunässe.

Im Frühjahr wird das Saatgut einzeln in Töpfe oder Blumenkästen gelegt und nur ganz knapp mit Erde bedeckt. Wenn die Pflänzchen ungefähr 5 cm hoch sind, kann man sie ins Freiland pflanzen, ab Mai geht die Saat auch im Freien gut auf. Insekten meiden die Chia Pflanze weitgehend, so dass man sie ohne Probleme pestizidfrei biologisch anbauen kann. Mit der Blüte ist Anfang bis Mitte September zu rechnen, für die Ausbildung der Samen brauchen die Pflanzen dann ungefähr 45 (frostfreie!) Tage. Nun ist die Zeit reif, die Blütenköpfe zu pflücken und die Samen vorsichtig auszuschütteln, die so viel Gutes für Körper und Geist enthalten.

Die gesunden Samen der Chia Pflanze

Das gewonnene Korn glänzt nicht nur durch einen **überraschend hohen Anteil an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren**, es enthält diese beiden Bausteine auch in einem ganz besonders günstigen Verhältnis. Vor allem für die **vegane Ernährung** sind die im Chia-Öl enthaltenen α -

Linolensäuren wichtiger Lieferant ungesättigter Fettsäuren. Darüber hinaus schlummern in der Chia Pflanze **wichtige Mineralien, Spurenelemente und Vitamine**. Die Samen sind gluten- und cholesterinfrei, ballaststoffreich, gut sättigend und gleichzeitig kalorienarm. Ganz gleich, ob man es sich als nahrhaften Frühstücksbrei schmecken lässt, ob man es dem Brot als Backzutat beimischt oder die frischen Sprossen bevorzugt, Chia macht eine gute Figur – nicht nur im übertragenen Sinn.

Chiaöl - Die pflanzliche Omega3-Quelle

Chia Öl ist wie der Chia Samen selbst reich an wertvollen Vitalstoffen: Neben Vitaminen und Mineralstoffen bietet Chia Öl mit den höchsten Omega-3-Fettsäure-Gehalt, den man aus pflanzlichen Rohstoffen gewinnen kann. Damit qualifiziert sich Chia Öl zu einer wertvollen Nahrungsergänzung: Regelmäßig eingenommen, stärkt es das Immunsystem, beeinflusst den gesamten Stoffwechsel und den Blutdruck positiv, schützt die Zellen, sorgt für gute Nerven, gute Laune und geistige Spannkraft.

Wie wird Chia Öl gewonnen?

Knapp 40% Öl ist in den Chia Samen, den Samen der vor allem in Mexiko vorkommenden Salbeipflanze „Salvia hispanica“, enthalten. Die Samen des Salbeis wurden schon in vorspanischer Zeit als eine Art „Superfood“ genutzt, beispielsweise als energiereiches Grundnahrungsmittel für Reisende.

Für die Gewinnung des Öls in Bio-Qualität wird ein rein physikalischer Extraktionsprozess durchgeführt: Dabei kommt lediglich verdichtetes CO₂ unter hohem Druck zum Einsatz und löst die wertvollen Inhaltsstoffe aus den Chia Samen. Bei Absenkung des Drucks werden die Extrakte wieder abgegeben – in diesem Falle als Öl freigesetzt. Da weder Hitze noch Chemikalien zum Einsatz kommen, entfällt auch jegliche Art von Belastung für das Endprodukt.

Das Chia Öl ist fast geschmacksneutral, klar und farblos. Lediglich eine leicht „nussige“ Duftnote macht sich für empfindliche Nasen bemerkbar.

Die Inhaltsstoffe von Chia Öl

Chia Öl enthält folgende wertvolle Inhaltsstoffe:

- 60 % Alpha-Linolensäure
- bis zu 26% Linolsäure
- wenige gesättigte Fettsäuren wie Palmitinsäure
- Etwa 20% Proteine – bestehend aus allen acht essentiellen Aminosäuren
- Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- Polysaccharide

Die Omega-3-Fettsäuren Alpha-Linolensäure und Linolsäure

Noch ist das Chia Öl in Deutschland relativ unbekannt – dabei liefert es beispielsweise Veganern und Vegetarier die so wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Der Anteil an Omega-3-Fettsäuren entspricht mit etwa 60% dem von Leinsamenöl: Weil diese Substanzen entzündungshemmend und blutverdünnend wirken, beeinflussen sie das Herz-Kreislauf-System positiv, senken den Cholesterinspiegel und wirken entzündungshemmend und blutverdünnend. Sogar das Arteriosklerose- und das Herzinfarkt-Risiko lassen sich mit ihrer Hilfe in Schach halten.

Polysaccharide

Polysaccharide, auch Mehrfachzucker genannt, sind nicht nur im Chia Samen, sondern auch im Öl enthalten. Sie haben die Eigenschaft, den Kohlehydratabbau im Darm zu hemmen und zu verlangsamen. Damit sorgt sie für eine zeitversetzte Energieversorgung. Zusätzlich wird die Darmaktivität angeregt. Beide Eigenschaften helfen beispielweise bei einer Diät, einen schlagartigen Energie-Abfall mit folgender Heißhunger-Attacke zu verhindern.

Antioxidantien

Freie Radikale sind ganz natürliche „Abfallprodukte“ aller Stoffwechselvorgänge, gelangen aber auch über die Atemluft oder die Nahrung in den Organismus. Sie greifen die DNA und die RNA der Zellen an, was unter Umständen zu einer fehlerhaften Replikation führt, sie schädigen aber auch beispielsweise wichtige Proteine. Eine gewisse Anzahl an Freien Radikalen ist vollkommen normal – nehmen sie jedoch überhand, werden die Körperzellen nachhaltig geschädigt, Alterungsprozesse werden in Gang gesetzt.

So genannte Antioxidantien sind in der Lage, die Freien Radikalen chemisch zu besetzen oder zu zerlegen und ihre schädliche Wirkung damit aufzuhalten. Im Körper tragen sie zu Heilungsprozessen, zum Zellschutz und zur Zellneubildung bei und verhindern Alterungsvorgänge. Als Bestandteile beispielsweise in Chia Samen machen sie diese nahezu unbegrenzt haltbar.

Mineralien und Spurenelemente

Chia Samen und entsprechend auch Chia Öl enthalten wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente, wie Kalzium, Phosphor, Magnesium, Kalium, Zink oder Kupfer.

Kalzium ist wichtig für den Knochenaufbau, Magnesium unterstützt die Muskelfunktion und die Blutgerinnung.

Kupfer, zusammen mit Mangan und Eisen ist unabdingbar für die Blutbildung und damit indirekt auch für die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus über die Blutbahn.

Kupfer, Kalzium und Magnesium gemeinsam sind an wichtigen Nerven- und Gehirnstoffwechselprozessen beteiligt und damit wichtig für geistige Leistungsfähigkeit und starke Nerven. Auch das Elektrolyt Kalium ist wichtig für die Nerven- und Muskelfunktion und reguliert den Flüssigkeitshaushalt der Zellen.

Vitamin A

Vitamin A oder Retinol ist bekannt für seine positive Wirkung auf die Augen, die Haut und die Schleimhäute. Auch an der Bildung roter Blutkörperchen und die Eisen-Absorption ist es beteiligt sowie an allen Zell-Erneuerungsprozessen. Für Fruchtbarkeit und Immunsystem ist Vitamin A unabdingbar, ebenso für ein stabiles Immunsystem.

Vitamin B1

Vitamin B1, auch als Thiamin bezeichnet, ist bekannt dafür, zu Ruhe und Gelassenheit zu verhelfen, denn es wirkt auf die Nerven ein. Auch verletzte oder gereizte Nerven, die Schmerzsignale ans Gehirn senden, lassen sich mit Vitamin B1 „beruhigen“. Ein gut gefülltes Vitamin B1-Reservoir ist lebenswichtig – doch kann der Organismus es nicht selbst herstellen, die Zufuhr über die Nahrung oder Nahrungsergänzung ist daher unerlässlich.

Vitamin B2

Vitamin B2 oder Riboflavin spielt eine wichtige Rolle im Enzym- und Koenzym-Haushalt: Auf diesem Wege ist es an der Umwandlung von Nährstoffen in verwertbare Energie beteiligt. Seine positive Wirkung bei der Neigung zu Migräneattacken wird von Neurologen gezielt genutzt.

Vitamin B3

Vitamin B3 ist auch als Niacin oder Nicotinsäure bekannt. Normalerweise versorgt der Verzehr von Fleisch oder Innereien den Organismus mit dieser Substanz. Chia Öl ist jedoch ebenfalls eine wichtige, vegetarische Quelle. Ohne Vitamin B3 ist der Körper nicht in der Lage, ausreichend Fettsäuren zu bilden.

Vitamin B3 ist an der Verstoffwechslung von Nährstoffen beteiligt, ebenso wie an der Zellregeneration und als Antioxidans, sowie an der Produktion von Neurotransmittern.

Studien zu Chia Öl und seinen primären Inhaltsstoffen

Beinahe alle [Studienergebnisse zu Chia Samen](#) lassen sich ohne weiteres auch auf die Einnahme von Chia Öl übertragen – lediglich die Wirkstoffkonzentration ist etwas höher.

Während die Wirksamkeit etwa von Fischöl-Kapseln in wissenschaftlichen Publikationen immer wieder bestritten wird, scheint dennoch die längerfristige optimale Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren einige wichtige Effekte zu haben.

Omega-3-Fettsäuren senken Herz-Kreislauf- und Demenz-Risiken

Im Oktober 2013 etwa [bewies eine US-Forschergruppe](#), dass die Zufuhr von ausreichend Omega-3-Fettsäuren das Risiko einer Altersdemenz oder die Entstehung von Alzheimer signifikant senken kann. Die Studie bezog sich zwar auf Fischöl – Chia Samen und Chia Öl sind jedoch die wichtigsten pflanzlichen Spender der enthaltenen ungesättigten Fettsäuren.

Erwähnenswert ist auch [eine Studie aus dem Jahr 2005](#), die sich auf Chia Samen konzentriert und auf deren hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure, kurz ALA. Dabei wurde dokumentiert, dass bei regelmäßiger Einnahme tatsächlich der Cortisolspiegel und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt und sogar das Krebsrisiko vermindert werden kann.

Einnahme und Verwendung von Chia Öl

Da Chia Öl geschmacksneutral ist, lässt es sich gut pur einnehmen – schon ein Esslöffel pro Tag stellt die Versorgung mit wichtigen Vitalstoffen sicher und entfaltet langfristig seine positive Wirkung.

Eine weitere Möglichkeit ist die Verwendung in der Küche, wo es Raps- oder Olivenöl ersetzen kann. Es lässt sich nicht nur in Frischsäften (beispielsweise Karottensaft), Smoothies oder Müsli mischen, sondern eignet sich auch für Salat-Dressings.

Während bei anderen Ölen oft Vorsicht geboten ist, lässt sich Chia Öl problemlos auch zum Braten oder Backen einsetzen. Allerdings gehen beim Erhitzen einige wertvolle Vitalstoffe verloren.

Trotz der enthaltenen Antioxidantien zersetzt sich die im Öl enthaltene Linolensäure nach einer gewissen Zeit, was zu einem ranzigen, bitteren Geschmack führt. Spätestens jetzt sollten angebrochene Flaschen entsorgt werden.

Chiaöl – Ein Fazit

Chia Öl wirkt sich auf sämtliche Stoffwechselfunktionen positiv aus, eignet sich hervorragend für alle Bereiche der Küche sowie für alle gesundheitsbewussten oder magenempfindlichen Personen. Auch wer sich konsequent vegan oder vegetarisch ernährt, erschließt sich mit Chia Öl eine entscheidende Nährstoffquelle. Eine Diät lässt sich mit Chia Öl wirksam unterstützen: Die Versorgung mit essentiellen Aminosäuren ist gewährleistet und das Öl gewährleistet eine effiziente Verdauung.