

08.03.2023 Sandra Hautke

## **Warum grünes Gemüse für deinen Hund besonders gesund ist**

Grünes Gemüse ist reich an Chlorophyll.

Chloro... was?

Das sind vereinfacht erklärt Farbstoffe in Pflanzen. Diese wachsen durch (Sonnen)Licht, Wasser und Kohlendioxid. Und das Chlorophyll gibt ihnen die grüne Farbe.

Moment, es sind ja nicht alle Gemüsesorten grün. Richtig, für die anderen Farben sind andere Farbstoffe zuständig. Die auch ihre Berechtigung und tolle Eigenschaften mit sich bringen. Heute geht es mir aber um das grüne Gemüse.

Chlorophyllhaltiges Gemüse soll das Immunsystem stärken, es enthält hohe Mengen an Antioxidantien, also zum Schutz gegen freie Radikale. Zudem soll es die Aufnahme von Eisen und Magnesium durch die sekundären Pflanzenstoffe bestärken.

Chlorophyll wird oft als "grünes Blut" bezeichnet, denn es hat Ähnlichkeiten mit dem körpereigenen roten Blutfarbstoff Hämoglobin. Arbeitet der Blutkreislauf gut, versorgt dieser die Zellen mit Nährstoffen und Sauerstoff. Daher unterstützt das Chlorophyll aus dem Gemüse den Aufbau neuer Blutzellen.

Weitere Eigenschaften: Hilfe bei der Wundheilung, es entgiftet, ist entzündungshemmend und wirkt antibakteriell.

Zudem liefert es wertvolle Nährstoffe und wichtige Aminosäuren. Außerdem Ballaststoffe, wichtig für ein gutes Darmmilieu. Die Mineralstoffe wie Eisen, Kupfer und Magnesium und auch B-Vitamine sind in erwähnenswerten Mengen enthalten. Nicht zu vergessen die Bitterstoffe, welche die Galle, den Magen und die Leber unterstützen.

Jetzt weißt du, warum die gesundheitsbewussten Menschen grüne Smoothies nach ihrer 10 km Joggingrunde trinken ;-) – ich denke, unsere Hunde haben grünes Gemüse im Napf mindestens genauso verdient, oder?

Quelle: Fachbücher, gruenerhund.net

Foto: kostenlos von pixabay Rohtopia

**Sandra Hautke, ViER-BEiNER Ernährungsberatung für Hunde und Katzen**  
Oderstr.37, 65468 Trebur, Tel. 06147 50 10178 [www.vier-beiner.de](http://www.vier-beiner.de)  
Copyright - Kopien, auch nur im Auszug oder Vervielfältigung bedarf meiner Zustimmung