

Heilpraktikerin Birgit Mennekes: Kalorienkiller Spargel



Wenningstedt. Endlich ist er wieder da: frischer Spargel. Er kann wunderbar mit Ziegenkäse, Obst und frischen Kräutern kombiniert werden. Appetit bekommen? Dann ran an den Spargel! Schnell und einfach zubereitet, ist er nicht nur lecker, sondern auch kalorienarm und gesund. Denn das edle Gemüse besteht zu 94 Prozent aus Wasser und hat erstaunlich wenig Kalorien. "100 Gramm liefern schlanke 18 bis 20 Kalorien. Trotzdem ist Spargel reich an Mikronährstoffen und enthält beispielsweise relativ viel Kalium, Kalzium, Magnesium sowie die Vitamine A, B1, B2, C, E und Folsäure. Zudem enthält er rund zwei Prozent Eiweiß, weniger als 0,3 Prozent Fett und drei Prozent Kohlenhydrate", erläutert *Heilpraktikerin Birgit Mennekes*, die mit ihrer Naturheilpraxis, Kampener Weg 2a, auf Ganzheitsmedizin setzt. Heilkunde und Ärzte schätzen schon seit Jahrhunderten Spargel als Heilpflanze, die neben geschmacklichen auch gesundheitliche Vorzüge hat. So wirken der enthaltene Eiweißbaustein Asparaginsäure und der hohe Kaliumgehalt harntreibend