Lauri Boone

Das große Buch der Superfoods

Leseprobe

Das große Buch der Superfoods

von Lauri Boone

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



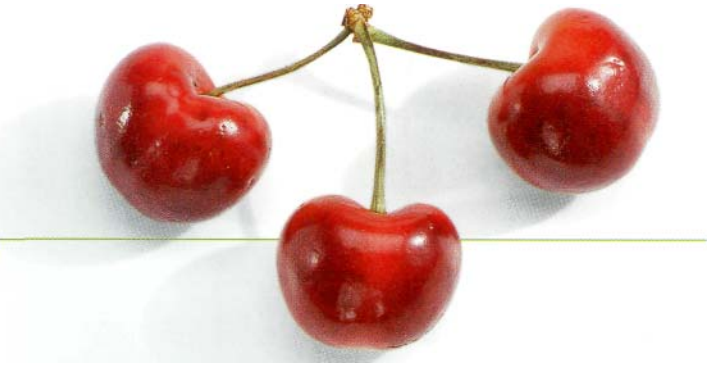
Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT



Einleitung | 6

Kapitel l
DIE SUPERBEEREN 10
Agaibeere, Heidelbeere, Camu-Camu-Beere, Cranberry, Gojibeere, Physalis, Maquibeere, Maulbeere, Sanddorn

Kapitel 2
DIE SUPERFRÜCHTE 48
Avocado, Kakao, Kirsche, Kokosnuss, Capuacu (Großblütiger Kakao), Mangostane, Trauben, Noni, Olive, Granatapfel

Kapitel 3
DIE GRÜNEN SUPER-NAHRUNGSMITTEL 88
Blaugrüne AFA-Alge, Spirulina, Brokkoli-sprossen, Löwenzahnblätter, Grünkohl, Spinat, Chlorella

Kapitel 4
DIE SUPERGEMÜSE UND DIE SUPERHÜLSENFRÜCHTE 116
Johannisbrot (Karob), Maca, Mesquite, Speisepilze, Meeresgemüse, Kürbis, Yacön

Kapitel 5
DIE SUPERSAMEN UND DIE SUPERNÜSSE 146
Chiasamen (Salbeiart), Leinsamen, Hanf-samen, Quinoa, Sacha *Inchi-Samen (Inka-nuss), Sesamsamen, Walnüsse*

Kapitel 6
DIE SUPERKRÄUTER UND DIE SUPERGEWÜRZE | 176
Cayenne, Zimt, Knoblauch, Ingwer, Oregano, Kurkuma

Kapitel 7
DIE SUPERSTIMULANZIEN | 200
Aloe vera, *grüner Tee, Weizengrassaft, Essig*

Anmerkungen | 2l6
Dank 218
Über die Autorin 219
Verzeichnis der Rezepte 220
Informationen und Bezugsquellen 221

Leseprobe von L. Boone, „Das große Buch der Superfoods“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

EINLEITUNG

Die Wahrheit in puncto Ernährung ist ganz einfach: Du bist, was du isst. Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, was das bedeutet? Nahrung hat die eindrucksvolle Fähigkeit, jede Zelle und jedes System Ihres Körpers zu beeinflussen - zum Positiven wie zum Negativen. Bei jedem Essen treffen Sie eine Entscheidung, die sich auf Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele auswirkt. Sie können sich müde und aufgebläht fühlen oder leicht und voller Energie, Sie können ruhig und klar oder benebelt und erschöpft sein, Sie können schlank bleiben und eine strahlende Haut haben oder zunehmen und ein wenig „aus der Form geraten" - es kommt ganz darauf an, was Sie essen.

Was Sie zu sich nehmen ist für Ihre Gesundheit und für Ihre Vitalität von großer Bedeutung, und es ist in der Tat eine gute Nachricht, dass die Ernährung so grundlegenden Einfluss nehmen kann. Das bedeutet nämlich, dass Sie sich die Kraft der Nahrung zunutze machen können, um Ihren Körper innerlich und äußerlich zu heilen und zu schützen. Und damit können Sie sofort beginnen - mit den entsprechend hochwirksamen Nahrungsmitteln, die wir im englischen Sprachraum als „Superfoods" (Supernahrung) bezeichnen.

Das „Magische" an den Superfoods

Zu den einfachsten Möglichkeiten, Ihre Ernährung aufzuwerten, gehört es, sie mit Supernahrung zu ergänzen. Hierbei handelt es sich um Lebensmittel mit der höchsten Nährstoffdichte. Sie sind natürlich, vollwertig, unverarbeitet und pflanzlich und enthalten ein großes Spektrum gesundheitsfördernder Wirkstoffe, darunter beachtliche Mengen von Vitaminen und Mineralstoffen, entzündungshemmenden Fetten, leicht verdaulichen Proteinen und herzschützenden Fasern. Die in diesem Buch vorgestellte pflanzliche Supernahrung ist auch reich an den verschiedensten sekundären Pflanzenstoffen[1] und zellschützenden Antioxidantien gegen die zerstörerischen Wirkungen freier Radikale (weitere Informationen finden Sie unter „Erstaunliche Antioxidantien", siehe rechte Seite).

Von den wohlbekannten Nahrungsmitteln wie Heidelbeeren und Grünkohl bis zu den weniger geläufigen wie der Agaibeere[2] und der Macawurzel[3] können diese Superstars (und die in ihnen enthaltenen wertvollen Wirkstoffe) dazu beitragen, Entzündungen zu hemmen und den Alterungsprozess zu verlangsamen, sie können chronische Krankheiten verhüten oder behandeln helfen, das Energieniveau erhöhen, die Stimmung aufhellen, Stress vermindern, den Körper durch Unterstützung seiner natürlichen Entgiftungswege reinigen und noch vieles mehr. Die Superfoods haben zwar nichts mit Magie zu tun, sind aber dennoch in gewisser Weise „magisch".

Leseprobe von L. Boone, „Das große Buch der Superfoods“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

GRANATAPFEL

Energie von Mutter Natur



AUF DEN PUNKT GEBRACHT: ELLAGITANNINE

Ellagitannine sind Polyphenole, die reichlich in Granatäpfeln vorkommen. Punicalagin, ein Ellagitannin, das für Granatäpfel spezifisch ist, ist zu mehr als 50 Prozent für die antioxidative Aktivität dieser Frucht verantwortlich. Im Körper werden Ellagitannine in Ellagsäure und Urolithin umgewandelt, zwei Verbindungen mit hochwirksamen Eigenschaften gegen Krebszellen.

Als Kind war ich von Obst mit Kernen nicht begeistert. Und so sah ich jedes Jahr im Herbst und Winter zu, wie meine Großmutter, meine Mutter und meine ältere Schwester aus der hellroten lederigen Schale der frischen Granatäpfel große Mengen von kleinen essbaren Samen herausholten und zusammen mit dem saftigen roten Fruchtfleisch löffelweise aßen. Damals schien mir das viel Aufwand (und Schweinerei) für ein relativ mageres Ergebnis zu sein, doch heute weiß ich es besser. Der Granatapfel *(Punica granatum)*, manchmal als „Powerfrucht von Mutter Natur" bezeichnet, gehört zu den Obstsorten mit den meisten Antioxidantien der Welt. Und der Genuss der frischen Früchte und Säfte ist eine köstliche Art, seinem Körper die Antioxidantien und entzündungshemmenden Inhaltsstoffe dieses Superfoods zuzuführen.

Eine Frucht voller Antioxidantien aus dem Nahen Osten

Granatäpfel sind im Nahen Osten beheimatet, werden aber in der ganzen Welt, auch in den Ländern rund ums Mittelmeer und in den USA angebaut. Diese Superfrüchte sind reich an Ballaststoffen, Vitamin C und Kalium, l Tasse (175 Gramm) der Samen und der sie umgebenden Saftsäckchen enthält stolze 7 Gramm Ballaststoffe (20 bis 30 Prozent des täglichen Bedarfs und mehr als 400 Milligramm Kalium (so viel wie eine mittelgroße Banane). Jede Tasse (175 Gramm) liefert auch geringen Mengen an Fett und Eiweiß, fast 2 respektive 3 Gramm.

Was aber den Granatapfel zu einem Superstar macht, ist sein bemerkenswerter Gehalt an Antioxidantien und entzündungshemmenden Pflanzennährstoffen. Forscher haben mehr als 120 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe in der Frucht identifiziert, unter anderem große Mengen Flavonoide wie Anthocyane und Tannine wie Ellagitannine, die gut für das Herz sind und scheinbar auch krebsabwehrend wirken können. In einer 2008 veröffentlichten Studie wurde festgestellt, dass der Granatapfelsaft von 13 verschiedenen getesteten Säften die größte antioxidative Wirkung hatte - mehr sogar als Rotwein, grüner Tee und Acaibeerensaft.

Die Superfrucht gegen Krebs

Die Kombination aus Flavonoiden, Tanninen und anderen sekundären

Leseprobe von L. Boone, „Das große Buch der Superfoods“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Pflanzenstoffen im Granatapfel machen ihn zu einer potenten Waffe gegen den Krebs. Forscher haben festgestellt, dass Granatapfel-Extrakte und ihre Ellagitannine Wachstum und Verbreitung von bestimmten Krebszellen hemmen können. Positive Ergebnisse wurden bei Brust-, Lungen-, Darm- und Hautkrebs beobachtet, doch am stärksten scheint die Wirkung auf die Prostata zu sein. In einer 2006 veröffentlichten Studie untersuchten Forscher an der Universität von Kalifornien in Los Angeles die Wirkung von Granatapfelsaft auf steigende PSA-Werte (prostata-spezifisches Antigen) bei Männern, die zuvor wegen Prostatakrebs operiert oder bestrahlt worden waren. (Mithilfe des PSA-Tests werden Prostatakrebs und andere Störungen in der Prostata aufgedeckt, und er wird auch als Überlebensparameter bei rezidivierendem Prostatakrebs eingesetzt.) Die Forscher stellten bei 85 Prozent der Patienten, die täglich 235 Milliliter Granatapfelsaft tranken, einen verlangsamten Anstieg des PSA-Wertes fest. Außerdem ging bei 16 der 46 Studienteilnehmer der PSA-Wert sogar zurück, bei 4 von ihnen um mehr als 50 Prozent.

Granatäpfel fördern die Gesundheit des Herzens

Die Antioxidantien in den Granatäpfeln halten Herz und Blutgefäße gesund. Studien haben ergeben, dass Granatapfelsaft blutdrucksenkend und entzündungshemmend in den Blutgefäßen wirkt und die Oxidation des („schlechten") LDL, das zu einer die Arterien verstopfenden Plaquebildung führen kann, verhindert oder reduziert. Außerdem unterstützt er die Senkung des Cholesterinspiegels. In einer 2OO6 veröffentlichten kleinen Studie wurde festgestellt, dass Probanden mit Diabetes vom Typ 2, die acht Wochen lang täglich 40 Milliliter konzentrierten Granatapfelsaft tranken, eine deutliche Reduzierung von Gesamtcholesterin und LDL verzeichnen konnten.

UND NUN ZUR PRAXIS ...

Frische Granatäpfel und Granatapfelsaft sind leicht in den Speiseplan einzubauen. Die frischen Früchte bieten wertvolle Ballaststoffe und kleine Mengen Protein und Fett, die der Saft nicht enthält. Dieser enthält jedoch offenbar mehr der wichtigen Antioxidantien als die Frucht. Die höchsten Konzentrationen von Ellagitannin findet sich in der Schale der Frucht, sodass der Granatapfelsaft, der aus der ganzen Frucht, einschließlich der Schale, gepresst wird, deutlich größere Mengen liefert, als man von den frischen Granatapfelkernen allein erhalten würde. Ich empfehle jedoch beides zugunsten der Gesundheit.

Sie können die Kerne allein als Snack, im Salat oder in Getreidemüslis zu sich nehmen. Probieren Sie Granatapfelsaft pur oder in Mineralwasser, frisch gepressten Säften und Smoothies. Mehrere Studien haben ergeben, dass sich bereits 60 bis 235 Milliliter Saft positiv auf das Herz und die Warnzeichen von Herzkrankheiten (wie ein zu hoher Cholesterinspiegel und Bluthochdruck) auswirken.

Leseprobe von L. Boone, „Das große Buch der Superfoods“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

GRANATAPFEL-WILDREIS-PILAW

Wildreis enthält kein Glutein und etwas mehr Protein als andere Vollgetreide (etwa 8 Gramm pro Tasse [165 Gramm], gekocht). Er ist reich an Ballaststoffen, Folsäure und Mineralstoffen wie Magnesium, Phosphor und Zink. Die Kombination aus Wildreis und den knusprigen Granatapfelsamen mit ihrem hohen Gehalt an Antioxidantien sowie den Apfelstücken ergibt ein herzhaftes und schmackhaftes Gericht.



- 1 Tasse (160 g) rohen Wildreis
- 1 Tasse (185 g) rohen braunen Reis
- 4 Tassen (950 ml) Wasser
- 1 Tasse (235 ml) Balsamico
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ¼ TL getrockneter Thymian
- 2 TL Traubenkernöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 1 Apfel, in Stücke geschnitten
- 1 Tasse (175 g) Granatapfelkerne mit Fruchtfleisch
- ½ Tasse (75 g) Sonnenblumenkerne
- Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

Ergibt 6 bis 8 Portionen

Wildreis, braunen Reis und Wasser in einen großen Suppentopf geben. Zugedeckt zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und etwa 50 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

Balsamico in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis er auf die Hälfte eingekocht ist und eine sirupartige Konsistenz hat. Knoblauch und Thymian hinzufügen und weitere 1 bis 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

Das Traubenkernöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel und Apfel zugeben und etwa 3 Minuten sautieren, bis die Zwiebel weich ist. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

Zur Fertigstellung des Pilaws den Reis, die Zwiebel, den Apfel, die Granatapfel- und die Sonnenblumenkerne in eine große Schüssel geben. Den reduzierten Balsamico darübergeben und gut vermischen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und warm servieren.

Leseprobe von L. Boone, „Das große Buch der Superfoods“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von L. Boone, „Das große Buch der Superfoods“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

CHLORELLA

Die Superalge mit viel Eisen



AUF DEN PUNKT GEBRACHT: EISEN

Eisen ist ein essenzieller Mineralstoff, der an der Bildung mehrerer wichtiger Proteine beteiligt ist. Dazu gehören Hämoglobin und Myoglobin, die Sauerstoff in das Körpergewebe transportieren. Ihr Körper braucht die „richtige" Menge Eisen - zu wenig kann zu einer Anämie führen und zu viel toxisch wirken - und obwohl Sie Eisenspeicher im Körper haben, verlieren Sie täglich etwa 10 Prozent davon. Die gute Nachricht ist, dass Sie Ihren Eisenbedarf durch den Verzehr einer Reihe von pflanzlichen Lebensmitteln decken können. Aufser Chlorella sind auch Getreide, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen und Linsen), Nüsse, Samen und grüne Blattgemüse gute Quellen. Vitamin C erhöht die Bioverfügbarkeit von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln, sodass Zitrusfrüchte, Camu-Camu-Beeren, Sanddorn, Erdbeeren und Paprika pflanzliche Lebensmittel mit einem hohen Eisengehalt ganz wunderbar ergänzen.

Chlorella ist eine Süßwasser-Mikroalge, die manchmal als Grünalge oder Sun Chlorella bezeichnet wird. Heute bekommt man hauptsächlich Chlorella aus Japan und Taiwan, es gibt aber mittlerweile auch Produktionsanlagen in Deutschland. Die häufigsten Arten sind *Chlorella pyrenoidosa* und *Chlorella, vulgaris.* Chlorella wurde schon als Superfood beworben, deren Wirkungsspektrum von der Krebsprävention und der Immunstimulation bis zur Energiesteigerung und Entgiftung des Körpers reichen solle. Es gibt zwar ein paar Studien, die diese Behauptungen stützen, doch die Forschung geht zunehmend dahin, dass Chlorella der Gesundheit ganz allgemein guttut.

Algen zur Blutbildung

Chlorella ist sehr nährstoffreich, sie enthält B-Vitamine, die energiesteigernd und stressmindernd wirken, Aminosäuren sowie Mineralstoffe für den Knochenaufbau und die Blutbildung sowie Magnesium und Eisen. Pro Gramm enthält sie etwa 1,2 Milligramm Eisen, und das bedeutet, dass schon l Teelöffel etwa 3,6 Milligramm Eisen (20 bis fast 50 Prozent des täglichen Bedarfs eines Erwachsenen und etwa 13 Prozent des Bedarfs einer Schwangeren) liefert. Zudem wurde festgestellt, dass die Ergänzung der Ernährung mit Chlorella insbesondere während der Schwangerschaft eine Anämie verhindern kann.

In einer 2O1O veröffentlichten Studie stellten Forscher aus Japan fest, dass Frauen, die während der Schwangerschaft ab der 12. bis 18. Woche täglich 6 Gramm (etwa 2 Teelöffel, Eisengehalt 7,2 Milligramm) Chlorella einnahmen, im zweiten und dritten Trimenon seltener von Anämie betroffen waren als diejenigen, die das nicht taten. Außerdem gab es in dieser Gruppe weniger Ödeme (Schwellungen des Körper-

Leseprobe von L. Boone, „Das große Buch der Superfoods“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

gewebes) und weniger Proteinune (anormale Mengen Eiweiß im Urin), die beide mit Bluthochdruck in der Schwangerschaft einhergehen.

Superfood zur Bindung von Giftstoffen

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die starken antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkungen von Chlorella eine positive Rolle bei der Prävention und Behandlung chronischer Krankheiten spielen. Die Alge unterstützt die Senkung der Triglycende, des Gesamtcholestenns und des („schlechten") LDL und der Blutdruckwerte bei leichtem bis mittlerem Hochdruck. Einige wenige Studien weisen sogar darauf hin, dass Chlorella immunstimulierend wirkt und das Wachstum und die Verbreitung von bestimmten Krebszellen verhindern kann.

Zudem wird angenommen, dass Chlorella dazu beiträgt, die Akkumulation von Toxinen wie Schwermetallen und Pestiziden im Körper zu verhindern, indem es sich im Darm an sie bindet und damit eine Resorption nicht mehr möglich ist. Eine 2005 veröffentlichte Studie ergab, dass mit einer fünfwöchigen Gabe von einer bestimmten Menge Chlorella mehr Dioxin ausschieden wurde als bei einer Kontrollgruppe, die ohne Chlorella auskommen musste. (Dioxin ist eine toxische Chemikalie, die als Abfallprodukt bei der Herstellung von chlorhaltigen chemischen Produkten und Plastik entsteht.) Zudem sammelte sich auch weniger Dioxin in der Leber an.

In einer 2005 veröffentlichten Studie stellte sich heraus, dass die Muttermilch der Frauen, die während der Schwangerschaft Chlorella nahmen, im Vergleich zur Kontrollgruppe um 30 Prozent weniger Dioxin enthielt. Und eine 2O07 im *Journal ofMedicinal Food* veröffentlichte Studie ergab, dass Frauen, die während der Schwangerschaft Chlorella nahmen, nicht nur geringere Mengen Dioxin m der Muttermilch aufwiesen, sondern auch größere Mengen des wichtigen Antikörpers Immunglobulin A (IgA). Von beiden Sachverhalten profitieren die gestillten Kinder.

UND NUN ZUR PRAXIS ...

Chlorella gehört zu den wenigen Superfoods in diesem Buch, die nur als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tabletten, Flüssigextrakt, Granulat oder Pulver erhältlich sind. Flüssig, als Granulat und als Pulver kann man sie zu frisch gepressten Säften und Smoothies hinzufügen. Sie können das Pulver auch zu fertigen Säften oder Wasser geben, wenn Sie unterwegs sind und keine frischen Säfte oder Smoothies bekommen.

Beim Kauf von Chlorella sollten Sie immer auf namhafte Hersteller achten, die den Nachweis über standardisierte Produkte und Tests auf Reinheit erbringen können. Sie sollten außerdem alle Ihre Nahrungsergänzungen mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker besprechen, insbesondere, wenn Sie schwanger sind oder stillen.

Leseprobe von L. Boone, „Das große Buch der Superfoods“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

GRÜNER BEEREN-SMOOTHIE

Die Süße der Beeren ergänzt sich gut mit dem grünen Inhalt in diesem Getränk und macht es zu einem perfekten „grünen" Smoothie für Einsteiger (den grünen Anteil schmecken Sie kaum). Sie können auch jedes andere grüne Pulver oder Blattgemüse, das Sie gerade im Haus haben, dafür verwenden. Ich gebe oft *l* große Handvoll Grünkohl-, Spinat- oder Löwenzahnblätter dazu, die alle selbst Superfoods sind.



- 1½ Tassen (355 ml) gefiltertes Wasser
- 1 mittelgroße Banane, in Scheiben geschnitten
- 1 Packung (100 g) Açaíbeerenmark, gefroren
- 1 Tasse (155 g) Heidelbeeren, gefroren
- 1 EL (15 g) Kokosöl
- Mark von 1 Vanilleschote *oder* 1 TL reiner Vanilleextrakt
- 1 gestrichener TL Chlorella-Pulver

Ergibt 2 Portionen

Alle Zutaten bei hoher Geschwindigkeit zu einem cremigen Smoothie mixen.





Leseprobe von L. Boone, „Das große Buch der Superfoods“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von L. Boone, „Das große Buch der Superfoods“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Lauri Boone

Das große Buch der Superfoods

Pflanzliche Supernahrung von Avocado bis Weizengras. Für Gesundheit, Leistungsfähigkeit & das persönliche Wohlfühlgewicht

224 Seiten, kart.
erscheint 2013

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de