

Grundlagen einer gesunden und artgerechten Ernährung

1: Nehmen Sie Nahrungsmittel möglichst unverarbeitet zu sich; d.h. vermeiden Sie Fertigprodukte. Diese enthalten i.d.R. zu viel Zucker, minderwertige Fette und diverse Zusatzstoffe aus dem Chemielabor wie z.B. Farbstoffe, Füllstoffe, Geschmacksverstärker etc. Diese Zusatzstoffe sind vermutl. eine der Ursachen der massiven Zunahme von Allergien und Magen-Darm-Störungen. Studieren Sie bei jedem Kauf von Fertigprodukten die Zusatzliste - meistens vergeht Ihnen dann der Appetit.

Essen Sie möglichst vollwertige Getreideprodukte. Kaufen Sie Brot bei einem Bäcker, der noch sein Handwerk beherrscht. Industrie-Brot kann diverse Zusatzstoffe enthalten, die das Brot zwar besonders schnell aufgehen lassen und die Gärung beschleunigen, aber den Magen-Darm-Trakt belasten und Allergien auslösen können.

Gemüse kann selbstverständlich erhitzt werden (gerade Menschen, die viel frieren, sollen wenig Rohkost essen), d.h. dünsten oder kurz in der Pfanne oder im Wok anbraten (soll noch knackig sein). Schälen und zerkleinern Sie Obst und Gemüse erst kurz vor der Zubereitung. Meiden Sie die Mikrowelle!! Sie zerstört die wertvollen Radikalfänger und macht Lebensmittel „leblo“.

2: Achten Sie auf Qualität und kaufen Sie Lebensmittel möglichst jahreszeitengemäß aus regionalem und auch aus biologischem Anbau.

Sie schützen damit sich und die Umwelt vor einer überhöhten Schadstoffbelastung, unterstützen eine artgerechte Tierhaltung, erhalten regionale Arbeitsplätze und fördern den Erhalt unserer Kulturlandschaft. Wein aus Südafrika, Mineralwasser aus Italien, Butter aus Irland.....sind ein ökologischer Irrsinn.

Biologisch angebautes Gemüse und Obst schmeckt besser und beinhaltet mehr Vitamine und Mineralstoffe, Produkte aus Biomilch sowie Fleisch aus artgerechter Haltung enthalten wesentl. mehr der wichtigen Omega-3-Fettsäuren.

Gemüse und Obst aus der Region wird reif geerntet und enthält dadurch viel mehr sekundäre Pflanzenstoffe, die vor Erkrankungen schützen.

3: Essen Sie pflanzenbasiert: 300 - 500 Gramm Gemüse - täglich.

Gemüse - auch etwas Obst - und hochwertige kaltgepresste Öle sollen die Basis der täglichen Ernährung sein.

Gemüse hat einen hohen Sättigungswert und enthält viele Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die viele verschiedene positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben (entzündungshemmend, antioxidativ, antitbiotisch, blutdrucksenkend ...)

Essen Sie „bunt“ (rot, gelb, grün) und nutzen Sie die gesamte Variationsbreite unserer heimischen Gemüsesorten

(im Winter außer Karotten und Kartoffeln auch Wirsing, Kürbis, Lauch, rote Bete, Pastinaken,... im Sommer außer Tomaten und Gurken auch Zucchini, Kohlrabi, Zuckerschoten...)

Rohkost kann gesund sein - aber bitte nicht am Abend.

Die Verdauung muss auf Hochtouren laufen, um schwer verdauliche ungekochte Nahrung zu bewältigen. Sinnvoll ist stattdessen eine Gemüsesuppe zum Abendessen.

4: Nehmen Sie maximal 3 Mahlzeiten/Tag zu sich, d.h. vermeiden Sie Snacks oder Zwischenmahlzeiten und halten Sie Pausen von ca. 5 Stunden ein. So kann der Magen-Darm-Trakt zur Ruhe kommen und der Insulinspiegel absinken.

Versuchen Sie, mehrmals pro Woche Ihre letzte feste Nahrung gg. 16 Uhr zu sich zu nehmen. Dieses sog. „Dinner-Cancelling“ oder auch „Intervallfasten“ genannt, ist eine der effektivsten nachgewiesenen Anti-Aging-Maßnahmen.

5: Kaufen Sie Nahrungsmittel von hoher Qualität- langfristig dankt es Ihre Gesundheit.

Fette bevorzugen Sie hochwertige Fette und Öle pflanzlicher Herkunft (aus ökolog. Anbau) - am besten Olivenöl oder Rapsöl. Distel-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl heben einen hohen Omega-6-Anteil und sollten deshalb gemieden werden. Leinöl, Walnussöl und Hanföl dürfen nur kalt verwendet und nicht erhitzt werden zum Braten: Kokosöl, Ghee oder High-oleic Sonnenblumenöl

- Salz Das übliche Kochsalz enthält lediglich Natriumchlorid. Im Gegensatz dazu beinhalten **Meersalz** und v.a. **Steinsalz** ein breites Spektrum von lebenswichtigen Mineralien, die zudem eine basische Wirkung haben.
- Gewürze sind nicht nur „Geschmacksverbesserer“, sondern immer auch Heilpflanzen. Im Reformhaus oder Naturkostladen finden Sie eine große Auswahl in hochwertiger Qualität; die Mischungen enthalten im Gegensatz zu Billiggewürzen keine Zusatzstoffe und der Geschmack ist wesentlich intensiver.

6: Reduzieren Sie Ihren Zucker- und Weißmehlkonsum- diese „schlechten“ Kohlehydrate führen zu einem schnellen Anstieg des Blutzucker- und damit auch des Insulinspiegels. Folgen: Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Fettleber und abends verzögerte Bildung der Anti-Aging-Hormone Melatonin, DHEA, Wachstumshormon.

7.: Essen Sie weniger Fleisch - zwei Fleischgerichte/Woche sind ausreichend. Fleisch aus Masttierhaltung und Eier aus Käfighaltung verderben den Appetit, wenn man sich dafür interessiert, wie wenig artgerecht diese Tiere „leben“ und wie sie mit Antibiotika und nicht artgerechtem Futter gemästet werden. Vermeiden Sie häufiges scharfes Anbraten; hierdurch entstehen krebserregende Substanzen.

Empfehlungen für den Konsum von Meeresfischen sind schwierig: viele Fischarten sind von Aussterben bedroht und sie sind neben Bioziden und Mikroplastik auch mit dem besonders giftigen Methyl-Quecksilber belastet, allen voran die Raubfische am Ende der Nahrungskette wie Thunfisch, Schwertfisch oder weißer Heilbutt.

8: Trinken Sie genügend Wasser - ca .30ml/kg Körpergewicht. Meiden Sie unbedingt Softdrinks sowie Fruchtsaftgetränke und -Nektare. Sie enthalten bis zu 200! g Zucker je Liter Saft. Auch Obstsäfte sollten Sie wegen des hohen Zuckergehaltes nur in geringer Menge zu sich nehmen. Falls Sie Alkohol trinken - mäßig und nicht regelmäßig. Alkohol ist ein Zell- und Nervengift.

9: Nehmen Sie sich Zeit für die Zubereitung des Essens und fürs Essen selber und widmen Sie sich ausschließlich diesem (nicht nebenher telefonieren, lesen, fernsehen...) Essen Sie nur an einem gedeckten Tisch und nicht nebenher im Stehen oder Gehen. Falls Sie mit Partner u./o. Familie essen, vermeiden Sie es, während des Essens über Probleme zu sprechen.

10.: Halten Sie Maß. Essen Sie nicht üppig, sondern bescheiden. Falls nötig, nehmen Sie ab. Übergewicht ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, bestimmte Krebserkrankungen, Arthrose u.v.m.

Ein Bauchumfang ab 82cm bei Frauen und 94cm bei Männern bedeutet ein mäßig erhöhtes Risiko, ab **88 cm bei Frauen bzw. 102cm bei Männern** ein **deutlich erhöhtes Risiko** für o.g. Erkrankungen.

Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein — Hippokrates