

Gratis-Ratgeber „Essen“

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Gratis-Online-Ratgeber spiegeln die Ansicht des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung wider.

Es wird keine Garantie auf Vollständigkeit gegeben.

Bei den gemachten Angaben handelt es sich um allgemeine Ernährungsempfehlungen.

Bitte kontaktieren Sie einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens, wenn Sie unter bestimmten Erkrankungen leiden (z. B. Gicht, Diabetes mellitus, Autoimmunerkrankungen etc.) Hier kommen unter Umständen andere Ernährungsempfehlungen infrage. Individuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien sollten stets beachtet werden.

Der Autor übernimmt keine Verantwortung für Schäden, die Ihnen aus der Verwendung hier enthaltener Informationen entstehen können.

Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Ratgeber Essen

„Fit & Gesund“ – Mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen oder bestehende Krankheiten positiv beeinflussen

„Du bist, was Du isst“ – ein sehr treffender Spruch.

Fallen Sie auch manchmal nach dem Essen ins sogenannte „Fresskoma“ und könnten sich erstmal hinlegen? Schmerzen Ihre Muskeln und Gelenke? Haben Sie keinen Antrieb mehr, fühlen sich ständig müde und erschöpft? Leiden Sie unter Hautkrankheiten oder Autoimmunerkrankungen? Ihr Verdauungsapparat funktioniert auch nicht mehr optimal? Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Sodbrennen treiben ihr Unwesen? Sie leiden an Bluthochdruck, Kopfschmerz, Migräne, Fettleber, Fettstoffwechselstörungen...? Dann ist es höchste Zeit, Ihre Ernährung unter die Lupe zu nehmen!

Wussten Sie, dass 80 % der Krankheiten ernährungsbedingt sind?

Gute Fette / Schlechte Fette

Widerlegt ist: „Fett macht fett“. Es kommt auf die „richtigen“ Fette an. Fette sind lebenswichtig für den Körper, sie besitzen viele Heilkräfte. Sie sind Geschmacksverstärker, Transportmittel für die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K und Grundbausteine für unsere Hormone, Zellmembranen und Nervenzellen. Muskeln und Gehirn brauchen sie als „Treibstoff“ für ihre Arbeit. Sie sind ein großer Energielieferant, schützen vor Demenz und verringern chronische Entzündungen.

Was sind gute und schlechte Fette?

Gute Fette sind Omega-3-reiche Pflanzenöle, wie Lein-, Hanf- und Walnussöl. Extrem wichtig sind Omega-3-Öle aus fettem Seefisch (Wildlachs, Makrele, Hering) oder Mikroalgen. Auch Nüsse, Samen, Oliven, Avocados liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Kokosöl, Sesamöl, Rapsöl eignen sich gut zum Braten, da sie hitzebeständig sind. Dagegen finden Olivenöl, Leinöl, Walnussöl ihren Einsatz in der kalten Küche.

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren

Beide Fettsäuren (FS) sind für unseren Körper essentiell, d. h. sie sind lebensnotwendig. Sie müssen aber mit der Ernährung zugeführt werden, da unser Körper sie nicht selbst herstellen kann. Wichtig ist das Verhältnis der beiden Fettsäuren zueinander, welches in der heutigen Zeit bei 15:1 zugunsten der entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren liegt (früher: 1:1). Eine hohe Menge an Omega-6-FS im Vergleich zu einer niedrigen Menge an Omega-3-FS begünstigt Entzündungsprozesse im Körper und erhöht das Risiko für Zivilisationskrankheiten, wie Alzheimer, Arteriosklerose, Rheuma, Diabetes oder Krebs.

Zeit für einen Ölwechsel!

Alltagstipps:

- Tauschen Sie gesättigte Fettsäuren zugunsten ungesättigter Fettsäuren aus. Gesättigte Fettsäuren liefern zwar viel Energie, sind jedoch im Übermaß ungesund. Sie kommen v.a in tierischen Produkten vor, wie Butter, Talg, Schmalz, Fleisch, Milch.
- Ersetzen Sie tierisches Fett durch pflanzliches Fett, statt Butterschmalz z.B. Rapsöl.
- Ersetzen Sie eine Fleischmahlzeit durch Fisch.
- Benutzen Sie statt Joghurt- oder Frenchdressing kaltgepresste Pflanzenöle z.B. Olivenöl für Ihren Salat.
- Probieren Sie ab und zu pflanzliche Brotaufstriche statt Käse oder Wurst als Belag.
- Vorsicht Transfettsäuren! Sie entstehen bei der industriellen Verarbeitung flüssiger Fette zu festen streichfähigen Fetten (z.B. Margarine). Sie sind gesundheitsschädlich und kommen hauptsächlich in Backwaren, Kartoffelchips, Pommes und Fertiggerichten vor.

Die Sache mit dem Cholesterin

Cholesterin ist ein lebenswichtiger Baustein. Es ist ein Fett, das im Körper, v.a. in der Leber zu ca. 90 % selbst hergestellt wird. Das durch die Nahrung aufgenommene Cholesterin spielt eher eine untergeordnete Rolle. Es ist an vielen wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt, bei der Produktion von Gallensäuren (wichtig für die Fettverdauung) und Vitamin D und dient als Grundlage für den Aufbau der meisten Hormone (z.B. Geschlechtshormone). Unser Gedächtnis funktioniert nur mit ausreichend Cholesterin. Es gibt 3 Formen des Cholesterins: HDL („gutes“), LDL („schlechtes“) und Gesamtcholesterin. Ausschlaggebend ist das Verhältnis von gutem zu schlechtem Cholesterin. Oft werden Cholesterinsenker (Statine) verordnet. Der Nutzen ist nicht wirklich belegt. Die Nebenwirkungen sind dagegen zahlreich.

Um einen erhöhten Cholesterinspiegel zu senken (bedeutet: das „schlechte“ LDL verringern und das „gute“ HDL vermehren) hilft eine gesunde, aber nicht zwingend fettarme Ernährung:

- Gesunde Zutaten und frische Zubereitung
- Verzehr von ungesättigten Fettsäuren wie u.a. in Olivenöl, Rapsöl, Traubenkernöl, Avocados, Haselnüssen, Sonnenblumenkernen und Seefisch
- Reduzieren von Fetten aus tierischen Produkten, wie Fleisch (besonders fette Fleischsorten), Sahne, Butter, Käse, Milchprodukte, Schmalz, Wurst
- Verzicht auf Weißmehlprodukte wie Toast, Baguette, und Kuchen usw. Stattdessen sind Kohlenhydraten, wie sie in Vollkornbrot, Haferflocken, Vollkornreis und Hülsenfrüchten enthalten sind, der Vorzug zu geben.

Bitterstoffe

Sie sind eine Wohltat für unsere Leber. Da dieses Organ in den Fettstoffwechsel eingebunden ist, helfen die bitteren Kräuter und Gemüse auch dabei, das Cholesterin zu senken. Hilfreich sind hier z.B. Löwenzahn, Rucola, Radicchio, Artischocken und Chicorée. Sie sind auch als Pflanzensäfte erhältlich, oder in Form von Tropfen, am besten vor der eigentlichen Mahlzeit genossen. Die darin enthaltenen Stoffe regen die Produktion von Gallensaft an, das wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel und die Verdauung allgemein aus.

„Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund“.

Dieses Sprichwort bringt es auf den Punkt.

Zucker

Zucker ist so etwas wie das Benzin für den Motor, unser Treibstoff. Aber: Zucker ist nicht gleich Zucker! Was passiert mit dem Zucker im Körper? Zucker und mit ihm sämtliche isolierten (einfache) Kohlenhydrate (Weizen, Nudeln, Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck, Reis...) lösen im Blut die Produktion einer großen Menge an Insulin aus. Insulin ist ein Hormon der Bauchspeicheldrüse, dessen Hauptaufgabe es ist, den aus der Nahrung stammenden Zucker wieder aus dem Blut zu entfernen und ihn in sämtliche Körperzellen und Organe zu schleusen, die daraus dann ihre Energie gewinnen. Wird immer wieder Süßes und damit Zucker verzehrt, kommt es zu einem chronisch erhöhten Insulinspiegel. Dieser wirkt im Körper entzündungsfördernd und somit beschleunigend auf die Entwicklung vieler chronischer Krankheiten.

Worin versteckt sich Zucker?

In fast allen Lebensmitteln ist Zucker enthalten, wenn auch in unterschiedlichen Formen. Achten Sie auf alles, was auf -ose endet: Haushaltszucker (Saccharose), Traubenzucker (Glucose), Fruchtzucker (Fructose), Schleimzucker (Galaktose), Malzzucker (Maltose), Glukose-/Fruktosesirup, Invertzuckersirup..... Es ist also recht kompliziert, gänzlich auf Zucker zu verzichten. Lesen Sie die Nährwertangaben auf den Verpackungen. Das, was an 1. Stelle steht, ist am meisten enthalten, meistens leider Zucker. Unter dem Gehalt an Kohlenhydraten steht, wieviel „davon Zucker“ ist.

Was Zucker im Körper macht

Zucker kann im Körper die verschiedensten Symptome auslösen oder an deren Entstehung mit beteiligt sein, z.B.:

- Unerklärliche Müdigkeit, Antriebs- und Energielosigkeit, Depressionen, Angstzustände, Hyperaktivität
- Magen- und Darmprobleme wie Völlegefühle, Blähungen, Durchfall und Verstopfung,
- Pilzbefall, Zerstörung der Darmflora, Schwächung des Immunsystems und somit Anfälligkeit für verschiedenste Krankheiten
- Karies
- Menstruationsbeschwerden
- Übersäuerung
- Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche
- unreine Haut und Hautkrankheiten, wie Akne und Neurodermitis
- fördert die Entstehung von Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 und Krebs.

Zucker liefert lediglich Energie, also nichts als Kalorien, aber keine Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Zucker ist eine Droge und kann abhängig machen. Unser Körper, und vor allem unsere Geschmacksnerven, gewöhnen sich schnell an das „zu viel“ des Guten: Wer viel Zucker isst, braucht immer mehr Süße für den optimalen Geschmack. Man süßt viel stärker, weil alles sonst sauer oder nach nichts schmeckt. Umgekehrt heißt das aber auch: Wer wenig Zucker isst, schmeckt das Aroma viel intensiver und muss dementsprechend auch weniger süßen.

Raus aus der Zuckerfalle, aber wie?

- Meiden Sie Cornflakes und Fertigmüsli, Weißbrot und Toast, Fruchtjoghurt, Süßigkeiten, Kuchen und Torten, Chips und Salzstangen, Ketchup, Fast-Food und Fertiggerichte, Soft-Drinks
- Möglichst frisch kochen und auf Fertigprodukte verzichten
- So oft wie möglich unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse, hochwertiges Fleisch, Eier oder Haferflocken essen
- Naturjoghurt mit frischen Früchten, statt Fertigjoghurt

- Verzicht auf Zucker und Süßstoff in Getränken, statt Limo, Cola und Saft lieber Wasser, Früchte- oder Kräutertee oder ab und zu eine Saftschorle
- Achtung! Smoothies aus Obst - Zuckerfalle! (Fruchtzucker!)
- Süßigkeiten mit Genuss essen - dann hat Heißhunger keine Chance und ein Stück Schokolade reicht aus
- Wenn Backwaren, dann nicht industriell hergestellt/tiefgefroren. Entweder selber backen (z.B. mit Dinkelmehl) oder Obstkuchen mit Hefeteig, anstatt Cremiges/Sahniges.
- Anstatt Ketchup lieber Tomatenmark oder frische Tomaten verwenden
- Gesund naschen: ungezuckerte Süßigkeiten (Fruchtschnitten, Energieriegel etc.).

Getreide – gesund oder schädlich?

Getreide ist Grundnahrungsmittel Nr. 1. Ein Leben ohne Brot, Kuchen oder Nudeln? Für die meisten Menschen unvorstellbar. Getreide gehört erst seit wenigen tausend Jahren zur Ernährung des Menschen. Anfangs war das Urkorn sicher eine Bereicherung für den steinzeitlichen Speisezettel. Heute trägt der übermäßige Getreideverzehr zur Entwicklung vieler chronischer Erkrankungen bei. Unser Darm hat sich im Laufe der Zeit leider nicht an die veränderten Nahrungsmittel angepasst und muss heutzutage mit vielen Fertignahrungsmitteln, Farbstoffen, Konservierungsmitteln etc. zurechtkommen. Das Getreide, das auf unseren Feldern wächst und gedeiht ist bereits seit Jahrtausenden keine natürliche Pflanze mehr, sondern wird durch menschliche Eingriffe manipuliert.

Gluten

Ein hoher Eiweißgehalt (Kleber oder auch Gluten genannt) ist z.B. besonders wichtig. Gluten klebt schön, so dass Teige daraus gut zusammenhalten und einfacher verarbeitet werden können. Immer mehr Menschen leiden an einer Glutenunverträglichkeit. In diesen Fällen können alle Getreidesorten mit hohem Eiweiß- bzw. Glutengehalt (v.a. Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste) zu Symptomen wie z.B. Durchfall, Erbrechen, Übelkeit, Gewichtsverlust oder Übergewicht, Depressionen, Müdigkeit, Erschöpfung, Autoimmunerkrankungen etc. führen. Nicht nur Gluten allein macht dem Organismus zu schaffen. Auch der große Anteil an Stärke führt zu Irritationen. Stärke und Gluten ergeben in unseren Eingeweiden eine klebrige Masse, die nicht vollständig verdaut werden kann. Neben Schlacken entstehen bei der (versuchten) Verdauung außerdem Säuren. Sie werden im Organismus abgelagert und führen zur Übersäuerung. Chronisch entzündete Schleimhäute (neben Magen-Darm-Beschwerden auch häufige Erkältungen) und Erkrankungen des Bewegungsapparates (Arthrose, Gicht, Rheuma) sind typische Folgen von täglichem Brot- und Teigwarengenuss – so beschreiben es zumindest alte Gesundheitsvertreter.

Gliadin

Des Weiteren kann das Gliadin, ein Eiweiß, welches Bestandteil des Weizenproteins Gluten ist, Beschwerden verursachen. Außerdem werden bei dessen Verdauung so genannte Exorphine ausgeschüttet. Das sind Stoffe, ähnlich wie Opium, die also in gewisser Weise betäubend wirken und gleichzeitig süchtig machen können. Der Appetit auf Weizenprodukte wird auf diese Weise stimuliert, woraufhin die Lust nach immer mehr Teig- und Backwaren steigt. Wird dieser Lust immer wieder nachgegangen, erhöht sich natürlich auch die Kalorienzufuhr und der Betreffende nimmt zu.

In der täglichen Praxis zeigt sich immer wieder, wie gut es vielen Menschen plötzlich geht, wenn sie ihren Getreideverzehr drastisch reduzieren, v.a. Weizen.

Probieren Sie doch einmal Getreidesorten, wie Hirse, Quinoa, Amaranth oder Buchweizen.

Sie leiden an chronischen Krankheiten oder möchten sich allgemein gesünder ernähren?

Versuchen Sie Schritt für Schritt die oben genannten Tipps umzusetzen. Erhöhen Sie Ihren Anteil an Gemüse. Essen Sie abends keine Rohkost mehr, da diese nicht mehr verdaut werden kann. Trinken Sie ausreichend, v. a. stilles Wasser und ungesüßten Tee. Probieren Sie einmal einen basischen Kräutertee.

Trinkmenge: pro kg Körpergewicht = 30 ml, im Sommer bis zu 50 ml/kg Körpergewicht.

Bleiben Sie dran, es lohnt sich!

Weitere Empfehlungen

Basenbäder - Entgiftung über die Haut

Tun Sie sich gutes mit regelmäßigen Basenbädern:

Für ein Vollbad: 3 EL Basenbad (im Handel erhältlich) in die Wanne geben, Wassertemperatur 37/38 Grad, nicht zu heiß baden – Kreislauf! Lieber im Verlauf noch etwas heißes Wasser zugeben. Badedauer mind. 30 Minuten, bis zu 1 Stunde. Zwischendurch die Haut am ganzen Körper abrubbeln, z.B. mit einem Luffahandschuh. Sie müssen kein zusätzliches Duschmittel oder Cremes benutzen. Die Haut ist danach ganz zart.

„Tu Deinem Leib Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“

(Teresa von Avila)