

VITALSTOFFE

Kultur erwirbt man nicht,
indem man viel liest,
sondern indem man klug liest.
Ebenso wird Gesundheit nicht
dadurch bewahrt, dass man viel isst,
sondern dass man klug isst.
Malraux

Unbestritten ist heute der Zusammenhang zwischen unseren Ernährungsgewohnheiten und unserer Gesundheit. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung reduziert nicht nur Herz-Kreislaufkrankungen sondern senkt auch nachweisbar unser Risiko an Krebs zu erkranken. Durch die in frischen Nahrungsmitteln enthaltenen Schutzstoffe stärkt sie das Immunsystem, fördert die Selbstheilungskräfte und verbessert die Lebensqualität.

ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG – LANGSAM UND INDIVIDUELL ZUM ERFOLG 24 Punkte zum Erfolg

- Eine bestimmte Ernährungsform ist für sie nur dann gesund, wenn sie mit Genuss und Freude gegessen werden kann
- Jede Diät, die ihre Lebensfreude verringert, ist schädlich
- Sie brauchen keine spezielle Diät. Essen sie abwechslungsreich, ausgewogen und fettarm und so zubereitet wie es ihnen am besten schmeckt und bekömmlich ist.
- Die Ernährung muss für sie gut sein – sie müssen sich damit wohlfühlen. Lernen sie wieder zu spüren, welche Lebensmittel ihnen gut tun und welche nicht. Experimentieren sie.
- Die Ernährung muss ihren momentanen Bedürfnissen entsprechen und ihrer Lebenssituation angepasst sein
- Die klassische Vollwertkost, oder Rohkost kann für sie die richtige Ernährung bedeuten. Vielleicht empfinden sie diese Formen jedoch als zu belastend und bevorzugen eher die vollwertproduktarme aber vitalstoffreiche Mittelmeer-Küche.
- Sie sind die einzige Instanz die entscheiden darf was ihnen gut tut.
- Quälen sie sich nicht mit Lebensmitteln, nur weil sie ihnen als gesund und unverzichtbar empfohlen werden. Essen soll Lebensfreude auslösen. Gönnen sie sich diese, indem sie für ihre Speisen nur die hochwertigsten Zutaten verwenden, und diese dann auch wenn es sich um einfache, alltägliche Gerichte handelt, wie ein kleines Festmahl, in Ruhe, am besten mit lieben Menschen genießen.
- Stellen sie ihre Ernährung nur langsam, Schritt für Schritt um. Die Ausstattung mit Verdauungsenzymen ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Ihr Körper soll sich langsam an das veränderte Nahrungsangebot anpassen.
- (10) Wenn sie Rohkost nicht gut vertragen sollten sie Gemüse oder Obst kurz garen (Wok) Damit sind sie leichter bekömmlich.
- Zu Beginn sollte Vollkornbrot nur aus hellem, feinem Getreide (z.b. fein gemahlener Dinkel) bestehen.
- Essen sie Rohkost eher mittags. Abends ist der Verdauungstrakt müder. Gedämpftes Gemüse, Gemüsesuppe, gekochte Kartoffeln sind ideale Abendmahlzeiten.
- Trinken sie zum Frühstück ein Glas (am besten warmes) Wasser, das regt den Stoffwechsel an und hilft Entgiftungsprozesse zu unterstützen.
- Reduzieren sie Fleisch und setzen sie dagegen öfter Fisch auf ihren Speiseplan.
- Reduzieren sie ihren Salz- und Zuckerverbrauch schrittweise. Ihre Geschmacksnerven werden sich darauf einstellen und ihr Geschmacksempfinden wird intensiver werden. Verwenden sie zum Würzen frische Kräuter, Knoblauch, Zwiebel, Essig, Hefeextrakt, Meersalz und zum Süßen Honig, Ahornsirup, Vollzucker, Birnendicksaft.

- Trinken sie ausreichend. Wenn keine Herz- oder Nierenerkrankung vorliegt mindestens 2 l täglich. Am besten Kräuter- und Früchtetees, gutes Leitungs- oder Mineralwasser (auf den Salzgehalt achten), Molke, Buttermilch, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte. Betrachten sie Kaffee und Alkohol als Genussmittel.
- Probieren sie die verschiedenen Soja und Tofuprodukte aus. Es gibt eine große Auswahl an Aufstrichen, Bratlinge, Aufschnitte. Soja ist ein wichtiger Eiweißlieferant und hilft den Fleischkonsum zu reduzieren.
- Vermeiden sie Nahrungsmittel die durch Schadstoffe belastet sind wie geräuchertes, gepökeltes, gegrilltes (Krebsfördernde Benzopyrene), Fleisch- und Fischkonserven, industriell hergestellte Konserven und Fertigprodukte, künstliche Konservierungstoffe, Farbstoffe, Nitrite, Phosphate, Umweltgifte.
- Bevorzugen sie grundsätzlich naturbelassene Lebensmittel deren Rohstoffe aus ökologischem Anbau stammen. Tiere schmecken übrigens den Unterschied und bevorzugen Bioprodukte (was die Motten in der Küche anbelangt, leider!). Aber auch wir Menschen wissen instinktiv was gut für uns ist.
- Achten sie bei Ölen auf die Bezeichnung „Kaltgepresst aus Erstpressung“ und bei Sauermilchprodukten auf einen hohen Anteil an rechtsdrehender Milchsäure.
- Essen sie heimisches Obst und Gemüse der Saison. Sie haben kürzere Transportwege und müssen nicht mit Lastwagen durch Europa gekarrt werden, sie brauchen in „seiner“ Saison weniger Pflanzenschutzmittel und je kürzer die Distanz zu uns Konsumenten ist, desto mehr Zeit bleibt den Früchten zur Reifung. Das macht sich am Geschmack und an der Konzentration von bioaktiven Substanzen, Vitaminen und Mineralstoffen bemerkbar.
- Achten sie auf eine wertschonende Zubereitung (dünsten, dämpfen). Eine Möglichkeit besteht auch darin nicht die ganze Gemüsemenge zu kochen, sondern einen Teil roh, zerkleinert und geraffelt unterzumischen.
- Roh ist nicht immer gesund: Manche Obst und Gemüsesorten sind „en nature“ sogar giftig, für manche Menschen mit einer schwachen Verdauungsfunktion oder im Winter (Qi Mangel der Mitte) kann Rohkost zu kalt und zu schwer sein. Besser ist es das Gemüse im Wok (Pfanne) kurz anzudünsten. Manches Gemüse entfaltet seine gesundheitsfördernde Kraft gegart besser als roh, denn dadurch werden die Zellwände der Pflanze aufgeweicht und die Aufnahme von Sekundären Pflanzenstoffen aus dem Darm ins Blut wird bis ums Fünffache erhöht. Manche Gemüsesorten haben einen sehr hohen Gehalt an wasserlöslichen Ballaststoffen. Beim deren Abbau entstehen Gase die zusammen mit den Darmbakterien zu einer Reizung der Darmschleimhaut und zu Blähungen führen. Unterstützen können Kräuter und Tees aus Fenchel, Anis und Kümmel.
- Sehen sie die Ernährungsempfehlungen als Anregung und gliedern sie die Anteile die sie ansprechen in ihren Speisplan ein.

DIE BEDEUTUNG VON OBST UND GEMÜSE



Obst und Gemüse ist gesund! Diese Wahrheit kennt jedes Kind. Leider wird in unseren Breiten, trotz diesem Wissen zu wenig Obst und Gemüse gegessen. So zeigten Studien dass in Deutschland durchschnittlich nur ca. die Hälfte der empfohlenen Menge gegessen wird. Der Tagesdurchschnitt betrug weniger als eine Portion Obst (genau 0,8 Portionen) und Gemüse (genau 0,6 Portionen). Alle diese Daten liegen deutlich unter den geforderten fünf Portionen. Wenn man nun bedenkt, dass die fünf Portionen ein Minimum darstellen und andere Organisationen deutlich mehr, nämlich bis zu zehn Portionen pro

Tag fordern⁴, wird das Ausmaß der Fehlernährung deutlich.

Obst & Gemüse in seiner ganzen Vielfalt ist mehr als nur die Summe von einzelnen isolierten Bestandteilen. Das Zusammenwirken der unzähligen Mikronährstoffe und anderer Inhaltsstoffe kann mit einem Orchester verglichen werden. Nur das Zusammenspiel, die Synergie aller Bausteine, führt zum gewünschten Ergebnis. Obst, Gemüse und Getreide besitzen ein großes Reservoir an Schutzfaktoren von bioaktiven Substanzen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Radikalfängern, Ballaststoffen und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Erkenntnis ist nicht neu. In der alten Volkmedizin sowie in allen traditionellen Medizinthorien hat die Ernährung einen hohen Stellenwert. Die Sekundären Pflanzenstoffe sind vor allem für den verführerischen Duft und Geschmack verantwortlich. Deshalb sind äußerlich perfekte aber geschmacklose Hochgezüchtete Produkte aus Fabriken wertlos. Experten vermuten, dass in Obst und Gemüse etwa 10000 derartige Stoffe enthalten sind, doch erst 20 – 30 Substanzen sind bisher relativ gut untersucht. Besonders viele SPS stecken in Tomaten, Lauch, roten Zwiebeln, Paprika, Sellerie, Soja und Rotwein.

Carotinoide	Farbstoff in gelb-organen und grünblättrigen Gemüse und Obst wie Möhren, Kürbis, Tomaten, Grünkohl, Blattsalat, Brokkoli, Spinat, Aprikosen	Schützt vor schädlichen Oxidationen und Herzinfarkt, stärkt das Abwehrsystem, hemmen die Krebsentstehung
Glucosinolate	Geschmacksstoffe in Rettich, Kresse, Senf, Kohl	Beugen Infektionen vor, hemmen die Krebsentstehung
Phytoöstrogene	Sojabohnen, Getreide, Kohl, Leinsamen	Beugen hormonabhängige Krebsarten vor (Brust- Gebärmutter-Prostatakrebs) und Dickdarmkrebs
Phytosterine	In Samen wie Sonnenblumenkernen, Nüsse, Sesam, kaltgepressten Pflanzenölen	Verringern das Dickdarmrisiko, senken den Cholesterinspiegel
Polyphenole: Flavonoide	In der Schale von rotem, violetter, und gelbem Obst und Gemüse, wie Kirschen, Beeren, Äpfel, Rotkohl, Kartoffeln, Zwiebeln, Avemar	schützen vor Infektionen, hemmen die Krebsentstehung, beeinflussen die Blutgerinnung
Polyphenole: Phenolsäuren	In den Randschichten von Getreide und Nüssen, aber auch in Tee und Kaffee	Hemmen das Wachstum von Bakterien und Vieren, schützen vor schädlichen Oxidationen und Herzinfarkt
Proteaseinhibitoren	In eiweißreichen Pflanzen wie Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Getreide	Beugen Krebs vor
Saponine	In Hülsenfrüchten wie Sojabohnen und Kichererbsen	Senken den Cholesterinspiegel, stärken die Abwehrkräfte, verringern das Dickdarmrisiko
Terpene	Schwefelhaltige Nahrungsmittel wie Knoblauch, Zwiebel, Lauch	Beugen Infektionen vor, senken den Cholesterinspiegel, schützen vor schädlichen Oxidationen, beeinflussen die Blutgerinnung, beugen Herzinfarkt vor, hemmen das Krebswachstum
Terpene	Aromastoffe in Pfefferminze, Zitronen, Sellerie	Senken das Krebsrisiko
Ballaststoffe	In allen Obst- und Gemüsesorten, Getreide, Hülsenfrüchten und Samen	Senken den Cholesterinspiegel, beugen Darmkrebs vor, regulieren den Blutzuckerspiegel
Milchsäurebakterien	In Joghurt, Dickmilch, Sauerkraut, milchsauer vergorenen Getränken Kanne Brottrunk	Verringern das Dickdarmrisiko, stärken das Immunsystem, beugen Durchfallerkrankungen vor

Der wichtigste Ölwechsel ihres Lebens



Zuviel Fett in der Nahrung erhöht die Gefahr für Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs. So haben Asiaten, die in der Regel einen niedrigen Fettverbrauch haben, wesentlich weniger Krebserkrankungen. In anderen Studien wurde festgestellt, dass in südlichen Ländern in welchen vor allem mit viel Olivenöl gekocht wird, das Dickdarm- und Brustkrebsrisiko und Herzinfarkttrisiko deutlich niedriger ist. Auf Fett sollte jedoch nicht grundsätzlich verzichtet werden. Essentielle Fettsäuren wie Linol- und Linolensäure sind wichtig für die Bildung von wichtigen Hormonen, Zellbausteinen, sorgen für die Elastizität der Zellwände. Sind essentielle Fettsäuren nicht ausreichend vorhanden, werden sie durch gesättigte Fette ersetzt, die Geschmeidigkeit der Zellwände nimmt ab und die Funktionsfähigkeit der Zelle ist reduziert.

Fette bestehen aus einem Gemisch aus Fettsäuren, es sind Kohlenwasserstoffketten mit einer bestimmten Säuregruppe am Ende. Fette können nach zwei Kriterien eingeteilt werden. Erstens nach der Länge der Kette und danach, ob alle verfügbaren Kohlenstoffatome mit Wasserstoffatomen besetzt sind (=gesättigte Fette) oder ob eine oder mehrer Doppel- oder Dreifachverbindungen zwischen den Kohlenstoffatomen vorhanden sind (=einfach oder mehrfach ungesättigte Fette). Durch die ungesättigten Punkte werden die Eigenschaften der Fette wesentlich verändert. Gesättigte Fettsäuren bleiben zum Beispiel bei Zimmertemperatur fest (tierische Fette oder Palm-Kokosfett) je höher der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, desto flüssiger bleiben die Fette auch bei tiefen Temperaturen (Mais-, Soja-, Sonnenblumenöl). In der Mitte liegen die pflanzlichen Öle, welche aus einfach ungesättigten Fettsäuren bestehen, mit nur einer Doppel- oder Dreifachbindung in der Kette (Olivenöl und Erdnussöl)

Gesättigte Fettsäuren: aus Fleisch, Vollmilchprodukte, Sahne, Käse, oder Produkte welche aus tropischen Fetten wie Palm oder Kokosfett verarbeitet wurden. Ein hoher Anteil dieser Fettsäuren bewirkt, dass die Leber mehr LDL-Cholesterin (=schlechtes Cho) produziert, als der Organismus aus dem Blut entfernen kann. Arteriosklerose, schlechte Durchblutung und damit verbundene schlechtere Heilungsmöglichkeiten sind die Folgen. Unnatürliche Quellen gesättigter Fettsäuren: Margarine, feste Dressingsaucen oder teilhydrierte Öle und deren Produkte. Dabei werden die flüssigen pflanzlichen Öle künstlich mit Wasserstoff gesättigt, um ihre Konsistenz zu verändern. Unabhängig davon wie hochwertig die ursprünglich eingesetzten Öle sind, was dabei übrig bleibt sind gesättigte Fettsäuren.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Mais-, Soja-, Sonnenblumenöl, Sesamöl, Kernöl, Nussöle. Diese Öle sind aufgrund ihrer ungesättigten Punkte chemisch instabil, da diese leicht mit Sauerstoff reagieren (schlecht Haltbar), und durch Oxidationsprozesse können toxische Verbindungen entstehen, die die DNA und die Zellmembrane schädigen können. Dazu kommt, dass ungesättigte Fettsäuren, wenn sie erhitzt oder anderweitig chemisch behandelt werden, dazu neigen, sich von der natürlichen gebogenen Form (Cis-Konfiguration) in eine unnatürliche zusammenhängende Form (Trans-Konfiguration) zu verwandeln. Wir wissen dass der Körper aus Cis-Fettsäuren die Zellmembran herstellt. Es könnte sein dass eingebaute Trans-Fettsäuren die Funktionen der Zellmembran und damit der gesamten Zelle beeinträchtigen. Die meisten konventionellen Produkte werden mittels Erhitzen oder Lösungsmittel extrahiert und fördern damit die Bildung von Trans-Fettsäuren. Sesamöl, Kernöl oder Nussöle können aus biologischem Anbau und im Kühlschrank aufbewahrt in kleinen Mengen hervorragend als Würzöle verwendet werden. Sie dürfen jedoch auf keinen Fall erhitzt werden.

Einfach ungesättigte Fettsäuren: Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl, Avocado
Olivenöl scheint das Beste und gesündeste aller Nahrungsfette zu sein. Bei regelmäßiger Verwendung führt dies nachweislich zu einem niedrigeren Cholesterinspiegel. Wie schon erwähnt sind in Ländern, welche vorwiegend Olivenöl als Nahrungsfett verwenden, die Herz-Kreislaufkrankungen und Krebserkrankungen deutlich niedriger. Olivenbäume werden sehr alt, sie wachsen auch ohne den massiven Einsatz von Pestiziden. Am besten verwenden sie hochwertige Öle „extra virgin“ (=aus erster Pressung – kaltgepresst – ohne Erhitzen oder Lösungsmittel).

Wird bei bestimmten Rezepten ein geschmacksneutrales Öl benötigt wird die Verwendung von Rapsöl empfohlen. Aber gerade bei diesem Öl ist die Bezugsquelle von entscheidender Bedeutung, da beim konventionellen Rapsanbau häufig Pestizide eingesetzt werden und das Öl in einer fettsäuredeformierenden Form extrahiert wird. Eine reife Avocado ergibt aufs Brot gestrichen übrigens einen hervorragenden, gesunden Brotaufstrich.

OLIVENÖL

Olivenöl entfaltet seine gesundheitsfördernde Wirkung nur über seine Qualität und die zugeführte Menge. In mediterranen Ländern sind die Herz-Kreislaufsterblichkeitsraten um rund zwei Drittel niedriger als in Nordeuropa. Olivenöl besteht zu 70 % aus einfach ungesättigten Fettsäuren mit Spuren von oxidationshemmendem Vitamin E und zu einem Viertel aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Es enthält kein Cholesterin. Studien weisen darauf hin, dass Olivenöl Atherosklerose und Demenz vorbeugen hilft. Auch weist es eine schützende Wirkung auf Gelenkerkrankungen auf. Zudem gibt es Hinweise, dass eine regelmäßige Einnahme von Olivenöl vorbeugend gegen Magen und Darmgeschwüre hilft, sowie gegen Magen, Brust, Dickdarm und Prostatakrebs

Wie aus violetten Früchten das grüne Gold gewonnen wird

Die Oliven müssen von Hand geerntet werden und so schnell wie möglich zur nächsten Ölmühle gebracht werden. Sie dürfen keine Druckstellen aufweisen und müssen sauber und frisch sein. In der Ölmühle werden sie mitsamt den Kernen im so genannten Kollergang in einem Bottich von zwei hochkant rotierenden Mahlsteinen aus Granit zu Brei gequetscht. Im „Malaxi“ einem länglichen Trog wird der Brei wie von einem Teigrührwerk gerührt. Dadurch bilden sich die Öltropfen in der Maische. Neuerdings wird das Öl aus der Maische abzentrifugiert. Der dabei entstehende Pressdruck ist geringer, als in den früher verwendeten hydraulischen Pressen. Wobei nach wie vor eine Temperatur von 27 Grad nicht überschritten werden darf. Dies ergibt die beste Olivenölqualität, das „nativ extra“ (=Jungferöl=extra vergine). Nur beste Oliven, händische Ernte und das mechanische Pressverfahren sind Garant, dass das Öl seine gesundheitsfördernde Wirkung und das feine Aroma entfalten kann.

Zu vermeidende Güteklassen:

Natives Olivenöl: meist aus Zweitpressung des Tresters

Olivenöl: industriell hergestelltes Öl, mit Chemie und Hitze raffiniertes Öl, meist aus dem Erstpressungstrester

HANF

Die Hanfsamen sowie das kaltgepresste Hanföl gelten wegen ihres hohen und ausgewogenen Gehalts an essentiellen Fettsäuren als eines der wertvollsten Lebensmittel überhaupt, vor allem wegen ihres Gehalts von 2 – 4 % Gamma-Linolen-Säure. Die dreifach ungesättigte Fettsäure ist ein unverzichtbarer Baustein für die Hormonproduktion im menschlichen Körper und kommt außer in Hanfsamen und Hanföl nur noch in einem anderen Lebensmittel vor: der Muttermilch. Die bei hormonellen Problemen (Menstruationsbeschwerden, Hautkrankheiten) ärztlich verschriebenen Gamma-Linolen-Säurekapseln können auch durch Hanfsamen und Hanföl auf dem Speiseplan dem Körper sehr viel natürlicher und preiswerter zugeführt werden. Bei Kindern mit Neurodermitis und anderen Hautproblemen wurden durch die innere und äußere Anwendung von Hanföl erstaunliche Heilerfolge erzielt. Sie bestätigen damit

letztendlich nur die uralten Verwendungen bei zahlreichen Völkern der Welt - schon die Römer wussten um die antibakterielle Wirkung wenn man zusätzlich zum Hanföl auch Hanfblüten verwenden würden. Hanf stärkt das Immunsystem, reinigt die Arterien, erhöht die Hirnfunktion und baut die Muskulatur auf. Rauschzustände sind durch den Genuss von Hanfprodukten nicht zu erwarten. Das rauschauslösende Tetrahydrocannabinol (THC) ist aus den in Österreich angebauten Hanfsorten weitgehend herausgezüchtet worden.

Hanf kann als Hanföl in der kalten Küche, als Knabberhanf, Hanfmüsli oder Hanfmehl verwendet werden.

LEIN – LEINÖL – LEINSAMEN

Einer ausreichenden Zufuhr von Ballaststoffen wird eine Schutzwirkung gegen Dickdarmkrebs zugeschrieben. Bei den im Leinsamen enthaltenen Lignanen wird auch eine Schutzwirkung gegenüber Darm- und Brustkrebs vermutet. Die Anreicherung einer Diät mit ungesättigten Fettsäuren und einer Reduktion der Zufuhr gesättigter Fettsäuren kann cholesterolsenkend wirken.

Durch die Quell- und Gleitstoffe sowie den öligen Anteil sind Leinsamen ein gutes und unschädliches Mittel zur Stuhlregulierung, das auch geschwächte Därme zu mehr Bewegung anregt. Außerdem wirkt Leinsamen entzündungshemmend und krampflösend, weshalb man ihn bei Magen-, Darm- und Nierenentzündungen sowie bei chronischer Bronchitis anwendet. Ein heißer Brei aus Leinsamen, in einen Leinenbeutel gefüllt, hilft bei Geschwüren, Furunkeln und Magenkrämpfen. Die mittelalterliche Wissenschaftlerin Hildegard von Bingen empfahl den Brei zur Heilung von Brandwunden. In China wird er sogar bei frühgealtertem Aussehen und ergrauendem Haar benutzt.

Eiweiß der Baustein des Lebens

Eiweiße brauchen wir zum Wachstum, zur Bildung von neuem Gewebe und für die Regeneration und Heilung. Eiweiße sind aus verschiedenen Aminosäuren zusammengesetzt. Einige davon kann der Körper selbst herstellen, die restlichen so genannten essentiellen Aminosäuren müssen wir mit der Nahrung zuführen.

Eiweißmangel führt zu Wachstumsstörungen und Wundheilungsstörungen. Meist führen wir heute jedoch zuviel Eiweiß zu, bevorzugt in Form von problematischen Eiweißquellen wie industriell verarbeitete Fleisch und Wurstwaren. Diese enthalten neben einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren auch viele krebserregende Nebenprodukte wie Nitrite. Die überschüssigen Proteine, die der Körper nicht zum Aufbau verwendet, werden als Brennstoff genutzt. Angesichts der Komplexität von Eiweißmolekülen muss der Körper mehr arbeiten um diese Energie freizusetzen. Dabei entsteht Stickstoff, welche über die Niere als Harnstoff ausgeschieden wird. Unser Körper muss viel Energie aufbringen, um diese hochkonzentrierten Eiweiße zu verarbeiten und auszuscheiden. Die dadurch anfallenden Stickstoffrückstände belasten unser Immunsystem.

Für einen Erwachsenen liegt der tägliche Bedarf bei ca. 1 g pro Kilogramm Körpergewicht. Im Durchschnitt wird jedoch das Doppelte verzehrt. Andererseits besteht jedoch auch die Gefahr zu wenig Eiweiß zuzuführen. Besonders bei alten oder chronisch Kranken Menschen und bei Vegetariern. Wird Eiweiß nicht ausreichend zugeführt holt sich der Körper seine Baustoffe aus dem Muskeleiweiß und dies hat zur Folge dass sie immer schwächer werden.

Noch ein Aspekt ist bei der Auswahl an Proteinen zu berücksichtigen. Beim Verzehr von tierischen Produkten stehen wir am Ende der Nahrungskette. Pflanzen beziehen ihre Energie von der Sonne. Pflanzenfresser beziehen diese Energie dadurch, indem sie Pflanzen essen. Fleischfresser essen die Pflanzenfresser und stehen damit schon sehr entfernt am Ende der Nahrungskette. Dies hat die Konsequenz dass Fleischesser wesentlich mehr Umweltgift aufnehmen, da sich diese von Stufe zu Stufe konzentrieren. Meiner Meinung nach sollte eine gesunde Ernährung, auch hier Wert auf eine ausgewogene Kombination legen. Hochwertiges biologisches Fleisch und Schinken, Fisch, Milchprodukte (kombiniert aus Schaf, Ziege, Kuh, Soja), Eier, Hülsenfrüchte und Tofu sollten in einem ausgewogenen Verhältnis miteinander kombiniert werden.

Fleisch: Fleisch ist eine hochkonzentrierte Eiweißquelle. Konventionell ist es meist mit Rückständen aus Wachstumshormonen, Antibiotika, Chemikalien belastet. Biologisches Fleisch schmeckt und tut besser. Bei Fettstoffwechselproblemen oder Übergewicht zu Hühner und Putenfleisch greifen. Das meiste Fett ist in der Haut (diese sollten sie dann nicht mitessen). Das Muskelfleisch ist relativ fettarm. Fleisch ist generell wärmend, gegrillt noch mehr als gekocht. Achten sie beim Verzehr auf eine thermische Ausgewogenheit (siehe Ernährung nach den 5-Elementen). Zählen sie zu den Menschen die sehr leicht frieren und aus Gewichtsgründen viel Rohkost essen? Dann sollten sie öfters zu Fleisch greifen.

Fisch: Völker mit hohem Fischverzehr sind bekannt für eine hohe Lebenserwartung. Vielleicht ist es der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren – vielleicht sind es andere Faktoren. In den letzten Jahren haben jedoch Meldungen über Schadstoffbelastete Fische durch die Verseuchung von Flüssen und Meeren aufsehen erregt. Erkundigen sie sich deshalb nach der Herkunft des Fisches.

Milchprodukte: Vollmilchprodukte enthalten einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Kuhmilcheiweiß kann (muss nicht) zu Allergien und Irritation den Immunsystems führen. Ziegen- und Schafmilch belasten das Immunsystem scheinbar weniger. Die Empfehlung, Kuhmilch in der 5-Elementenernährung zu meiden, ist auf eine angeborene Unverträglichkeit von Milchzucker bei einem Großteil der chinesischen Bevölkerung zurückzuführen. Deshalb bitte auch hier: Immer auf den eigenen Körper horchen. Was tut Ihnen gut?

Mittlerweile gibt es auch schon eine wundervolle, schmackhafte Palette an Alternativen: Sojamilch, Hafermilch, Reismilch. So können sie leicht die Kuhmilch zwischendurch ersetzen.

Eier: wenn sie Freiland Eier aus biologische Haltung kaufen sind Eier eine gute Eiweißquelle und besitzen eine hohe Konzentration an Vitaminen, Mineralstoffen und hochwertigen Fetten. Mittlerweile weiß man, dass sie zu unrecht als Schuldige für erhöhte Cholesterinbomben herhalten mussten. Mein Selbstversuch hat dies bestätigt. Täglich 3 Eier über 4 Wochen, ergaben einen völlig normalen Cholesterinwert. Für mich persönlich sind Eier ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Ernährung. Sie enthalten als Keimzelle alles was ein (wachsender) Organismus zum Überleben braucht in sehr konzentrierter Form. Deshalb möchte ich nochmals daran erinnern auf die Herkunft zu achten.

Getreide und Bohnen: enthalten ausreichend Eiweiß und zusätzlich auch Kohlehydrate und Ballaststoffe. Ein Überangebot an Eiweiß kommt beim Verzehr von pflanzlichem Eiweiß deshalb kaum vor.

Nüsse und Samen: haben neben Eiweiß auch einen hohen Fettanteil an ungesättigten Fetten. Sehr zu empfehlen.

Sojabohnen – Tofu: Soja enthält wesentlich mehr Protein als andere Pflanzen und ist deshalb als Fleischersatz geeignet. Außerdem lässt es sich in Form von Tofu in erstaunlich viele Formen verwandeln zu welchen auch Imitationen von tierischen Produkten gehören. Eine breite Palette an Würstchen, Bratlinge, Brotaufstriche etc finden sie in jedem Bioladen oder Reformhaus. Soja enthält verschiedene Phytoöstrogene und Isoflavone. Diese gleichen in ihrer Struktur menschlichen Östrogene, können auch an deren Rezeptoren andocken, und werden als Östrogene akzeptiert. Entgegen unseren körpereigenen Hormonen regen sie aber kein Krebswachstum an hormonabhängigem Gewebe wie Brust, Gebärmutter und Prostata an. Isoflavone schützen als Radikalfänger auch vor hormonunabhängigen Tumoren. Sie verändern die Enzymaktivität und wirken Hemmend auf die Entstehung von Krebszellen.

DIE ZUCKERFALLE

Jedes Mal wenn ich die Kohlehydratarme Ernährung empfehle, ernte ich entsetzte Gesichter. Wir können uns ein Leben ohne Zucker, Brot, Reis und Nudeln kaum vorstellen. Mir ist es auch so ergangen und war trotzdem erstaunt wie wenig mir dies alles letztendlich fehlte als ich mich auf diese Art der Ernährung eingelassen habe. Noch etwas war erstaunlich. Ich fühlte mich wunderbar und hatte plötzlich erstaunlich viel Energie. Außerdem verschwand mein Heißhunger auf Süß. Zur selben Zeit machte ich eine Reise nach China. Dort musste ich ein Vorurteil revidieren denn die Chinesen essen alles, nur ganz selten Reis. Dieser wird erst am Ende eines Essens serviert und ist für die unverbesserlichen Touristen oder für die noch hungrigen (meist schwer arbeitenden) Menschen gedacht. Nachdem ich dort ein Seminar zum Thema „Krebs aus Sicht der TCM“ machte, bin ich auf eine wissenschaftliche Studie gestoßen, welche als Quintessenz die fördernde Wirkung von Zucker aufs Krebswachstum beinhaltete. Meine Neugierde war geweckt. Ein Rückblick auf die Geschichte zeigt, dass mehr als 99 % unserer Entwicklungsgeschichte die Menschen als Sammler und Jäger sich vor allem aus Gemüse, Fleisch und Fisch ernährten. Diese Ernährung hat unseren Stoffwechsel geprägt. Dieser ist bis zu einem gewissen Grad flexibel und konnte sich auch an die Kohlehydrate anpassen – aber unser extremer Kohlehydratkonsum überfordert ihn. Dazu kommt noch, dass wir mit unserer sitzenden Lebensweise zuwenig verbrennen. Auch Bewegungsarmut ist den Genen neu. Der Stoffwechsel wird langsamer, Bewegung als Ausgleich zu Stresssituationen fehlt genauso wie der Anreiz unsere Muskeln zu beanspruchen. Eine gut ausgebildete Muskelmasse ist jedoch unser Hauptabnehmer für Kohlehydrat-Energie. Nur aktive Menschen brauchen viel Energie aus Kohlehydraten. Die Kohlehydrate aus der Nahrung sind für das Auf und Ab des Blutzuckers verantwortlich. Ein hoher Blutzucker veranlasst eine hohe Insulinausschüttung und viel Insulin sorgt dafür dass viel Depotfett gebildet wird. Nach einer Mahlzeit mit Zucker und Stärke aber wenig Fett und Eiweiß schnellst der BZ-Spiegel im Rekordtempo in die Höhe. Insulin öffnet die Körperzellen und lässt Zucker aus dem Blut eintreten, dieses wird in Fettzellen umgewandelt und gespeichert. Dadurch erreicht der BZ wieder Normalwerte und die „hungrigen“ Zellen werden mit Energie versorgt. Durch die rasche Insulinausschüttung fällt der BZ auch rasch. Dieser Unterzucker überrascht den Stoffwechsel und er fordert in Panik Nachschub. Ein Süßhunger entsteht. Geben sie ihm nach entsteht eine gesundheitsschädigende Spirale. Die überschüssigen KH lagert der Körper wie gesagt in Depots von Leber (Fettleber entsteht) und Muskeln ein. Diese sind schnell gefüllt, wenn immer mehr Kohlehydrate nachgeschoben, aber nicht verbrannt werden und die umgewandelten Kohlehydrate werden als Depotfett gespeichert. Irgendwann schwimmt im Blut nicht nur ein Übermaß an Insulin sondern früher oder später auch überschüssige Fett (Blutfettwerte wie Cholesterin oder Triglyceride steigen an)

Ausnahme Sportler: Die Energiegewinnung aus Eiweiß und Fett verläuft langsamer und ist bei hoher körperlicher Belastung zu langsam. Deshalb braucht man einen Spitzentreibstoff für die Muskulatur – Glukose liefert Muskelpower pur. Umgekehrt wirkt sich schon leichte körperliche Aktivität auf den Zucker-Stoffwechsel (wichtig bei Diabetikern) aus.

Gichtgefahr: Purine (Harnsäure) sind Stoffwechselprodukte die aus dem Eiweißabbau entstehen. Viele Kollegen verbieten deshalb den Fleischkonsum bei erhöhten Harnsäurewerten im Blut. Häufig ist jedoch die Kombination mit einer Kohlehydratmast Schuld. Bei Bauchspeck kreist viel Insulin im Blut und hemmt die Harnsäureausscheidung.

Abnehmen fällt mit dieser Ernährung ganz leicht. Durch die Eiweißreiche Ernährung, kombiniert mit viel frischem Obst und Gemüse und hochwertigen Ölen, bleibt der Blutzuckerspiegel konstant und die bekannten Heißhungerattacken aus.

Darmeubiose: Durch diese Ernährung kann sich der Darm regenerieren, die Besiedelung mit pathogenen Darmkeimen und Pilzen (diese lieben Zucker) wird reduziert. Dies wirkt sich positiv auf unser Immunsystem und unser Vitalität aus.

Vor diesem Hintergrund versprechen „Sanfte“ Low-Carb-Formen, wie die LOGI mit Anteilen von 20-30 % an Kohlehydraten auf Dauer größeren Erfolg. Das Ausmaß der vorbeugenden und heilenden Wirkung, einer solchen Ernährungsumstellung wird zurzeit an verschiedenen Forschungszentren der Welt untersucht.

Warum wir vom Zucker so abhängig sind?

Glucose spielt eine enorm wichtige Rolle, bei allen chemischen Reaktionen in unserem Organismus. Deshalb werden Kohlehydrate als erstes abgebaut. Komplexe Kohlehydrate sind eingekapselt in Zellen von Obst und Gemüse und liefern erst nach 30 Minuten die erste Glucose ans Blut. Erst Stunden später folgen dann Amino- und Fettsäuren aus der Eiweiß und Fettverarbeitung. Zucker besteht chemisch aus meist zwei Molekülen Glukose und ist befreit von den komplexen Verbindungen. Er geht sofort ins Blut und hat deshalb auch ein hohes Suchtpotential. Hier gibt es durchaus Ähnlichkeiten mit Suchtgiften. Auch diese haben ein höheres Suchtpotential, wenn sie rasch im Gehirn anfluten. Unsere Existenzfähigkeit ist auf lebenserhaltende Glukose programmiert, deshalb hat die Zuckerindustrie und Werbung ein leichtes Spiel mit uns. Kein anderes Genussmittel eignet sich besser, um den Verkauf anzukurbeln. Ist der Zucker im Blut, öffnen sich die Zellen (mit Unterstützung vom Insulin) bereitwillig um die Glucose aufzunehmen. Sie benötigt ihn als Brennstoff für die Mitochondrien (=Energiefabriken der Zelle). Zwar können die Zellen, auch Fettmoleküle verheizen, doch diese sind nicht so einfach entflammbar wie die Glucose. Sie kennen dies sicher. Wenn wir müde und hungrig nach Hause kommen, stürzen wir uns meist als Erstes auf Kohlehydratreiches: Nudeln, Reis, Brot. Ganz besonders auf Glucose angewiesen sind unsere Gehirn- und Nervenzellen. Sie brauchen ein Betriebsmittel das sofort entflammt und Energie liefert, wenn wir rasch reagieren müssen. Deshalb ist Stress ein starker Glucoseräuber. Eine feine Vernetzung zwischen Gehirn und Geschmacks- und Geruchsnerve fordert Glucose in Form von Süßem als raschen Energiespender an. So greifen wir Stressgeplagten immer wieder zu kleinen, süßen Snacks. Ich war übrigens lange verwundert, dass ich trotz stressreicher Arbeit, während der ich nur selten und unregelmäßig zum Essen kam, ehr zu als abgenommen habe. Meine Vermutung lag damals schon beim Blutzuckerspiegel, aber mittlerweile hat sich dies ja bestätigt.

Langfristig macht eine hohe Zuckeraufnahme nervenkrank, stress- oder sogar lebensunfähig. Durch jahrelange Fehlernährung kommt es zu einem steten Absinken des Blutzuckerspiegels. Nerven und Gehirnzellen sind dann nicht mehr ausreichend versorgt und Mitochondrien werden abgebaut. Wir sind nicht mehr leistungsfähig, können uns nicht mehr freuen, begeistern oder verlieben.

Die Stressfähigkeit ist für jedes Lebewesen, auch für uns, lebensnotwendig. Deshalb ist die Blutzuckerregulierung ein feines und genetisch einprogrammiertes System. Sowohl zuviel, als auch zuwenig an Glucose im Blut sind ungesund. Ideal sind Mittelwerte zwischen 85 und 105 mg/dl. Eine gesunde ausgewogene Kost mit Obst, Gemüse, Eiweiß und Vollkornprodukten, können diesen Mittelwert garantieren. Aber nur dann wenn wir uns nicht zuviel Stress aufladen, denn Stress ist bekanntlich ein Glucoseräuber.

Weißer Zucker gegen alternative Süßungsmittel: Nur weil der Zucker braun ist, ist er noch nicht gesund. Raffiniertem Zucker wird die Melasse entzogen. Dies wird in der Tiermast verwendet. Traurig für uns, denn in dieser sind alle Vitamine und Spurenelemente, die die Zuckerrübe aus dem Boden aufnimmt. Deshalb greifen sie zu Produkten die „vollwertig“ sind.

9 Tipps für einen konstanten Blutzucker

1. Alles Süße, alle künstlich, gesüßten Getränke weglassen
2. Morgens einweißreich frühstücken (Schinken, Käse, Topfen, Eier), mit Vollkornprodukten
3. Mittags Gemüse mit mageren Fleisch oder mit Vollkorngetreide/Kartoffeln
4. Auf helle Mehlprodukte (Baguette, Pasta...) weitgehend verzichten
5. Viel Wasser oder ungesüßten Tee trinken
6. Die besten Zwischenmahlzeiten: Nüsse, Bananen, Äpfel, Avocado, Trockenfrüchte (ohne Zuckerzusatz)
7. Statt raffiniertem Zucker: Sparsam eingesetzte Alternativen wie Honig, Melasse, Ahornsirup, Birnendicksaft, Vollrohrzucker bevorzugen
8. Alkohol reduzieren
9. Stress abbauen