

# Ausgewogene Ernährung:

## **70% der Arztbesuche sind Ernährungsbedingt**

(Angaben der Weltgesundheitsorganisation)

Gesund essen ist nicht gleich ausgewogen essen. Und Fett ist nicht immer schlecht.

Das Mindeste, was Sie über Ernährung wissen sollten:

Gesund zu essen heisst noch lange nicht, dass die Ernährung ausgewogen ist. Z.B. ich kann mein Zuckerkonsum reduzieren und trotzdem immer noch zuwenig Vitamine und Mineralien zu mir nehmen. Weniger Kohlenhydrate (Zucker/Getreide) und weniger „schlechtes“ Fett heisst noch lange nicht, dass genug Proteine/Eiweiss (Eier, Fleisch, Hülsenfrüchte, Soja) vor allem Pflanzliche eingenommen werden. Dabei sind die Proteine, nebst Vitamine und Mineralien die wichtigsten Baustoffe des Körpers überhaupt: ohne sie gäbe es keine Gewebe (Muskulatur und sonstiges Gewebe), keine Enzyme und auch keine Hormone. Wer zuwenig Eiweiss zu sich nimmt kann z.B. depressiv werden, einfach auf Grund von mangelnde Bausubstanz für die Glückshormone.

Stress und Kohlenhydrat (Getreide/Zucker) sind die Hauptursache für Diabetes und Fettleibigkeit. Bei Stress wird Zucker aus der Leberreserve ins Blut freigelassen. „Ich muss vor dem Löwen ja fliehen können“. Da ich aber in Wirklichkeit gemütlich auf einem Stuhl sitze, bekomme ich davon zu hohen Blutzucker. Insulin wird also produziert, damit der Zucker aus dem Blut verschwindet. Er wird aber nicht in die Leber zurückbefördert, sondern in die Zellen, welche für die Fettleibigkeit sorgt. Danach bekomme ich schnell wieder Hunger, weil der Zucker im Blut fehlt und das Gehirn Heisshunger meldet. Und was werde ich wohl auf die schnelle essen? Meistens irgendetwas mit Weizen und Zucker! Bei jedem Stress, sowie Kohlenhydratverzehr (Getreide/Zucker) wird Insulin ausgeschüttet. Kein Wunder, wenn dann die ständig geforderte Zelle insulinresistent wird.

Dazu noch: Die Schulmedizin weiss schon lange, dass etliche Medikamente, die Pille und Antibiotika allen voran, Vitamine- und Mineralienräuber sind. Ich will die Medikamente nicht verteufeln sondern darauf hinweisen, dass Pille und Langzeitmedikamente mit einer Zugabe von Vitaminen und Mineralien begleitet werden sollten. Stress- und Mobbingsituationen sind genauso Räuber von Mineralien- und Vitaminen. Je feinfühler ein Mensch ist, umso schneller wird sein Nervensystem zum Stress neigen. Zudem wird die Verdauung verlangsamt und geschädigt, mit dem Ergebnis, dass die Aufnahme von nützlichen Stoffen reduziert wird. Und schon setzt sich ein Teufelskreis in Gang: Stress schwächt den Körper und ein geschwächter Körper stresst.

## **Kohlenhydrate**

(Zucker/Getreide) werden im Körper hauptsächlich zur Energiegewinnung gebraucht. Bei den Kohlenhydraten gibt es welche, die langsam ins Blut gehen und welche die schnell dorthin gelangen. Die Zweiten sind die „schlechten“, denn sie fördern hohe Ausschüttungen an Insulin. Es führt dazu, dass innerhalb einer Stunde der Zucker aus dem Blut geräumt wird. Das Gehirn funktioniert aber hauptsächlich mit Zucker. Wenn sich davon zuwenig im Blut befindet, meldet dieser folgerichtig Heisshunger an, auch wenn die Zellen eigentlich vollgestopft sind. Die Lösung besteht darin langsam Zucker

zu sich zu nehmen. Alle Vollkornprodukte lassen ihre Kohlenhydrate langsamer ins Blut gehen als Weissmehl. Aber Vorsicht! Ob Vollkorn oder Weissmehl, 100 gr. Weizenbrot beinhaltet immer noch gleich viel, wenn nicht sogar noch mehr Kohlenhydrate, als 100 gr. Haushaltszucker. Und ... sie können im Körper genau die gleichen Probleme verursachen wie Haushaltszucker: Fettleibigkeit, Cholesterin und Diabetes. Übrigens Cholesterin wird mehr von Kohlenhydrate gefördert als von schlechten Fetten. Eine Studie hat gezeigt, dass die Person, die auf ihre Zucker und Getreidekonsum (Brot/Nudeln) achtet, ihre schlechten Cholesterinwerte besser reduziert als eine Person, die auf die Fette achtet, aber nicht auf die Kohlenhydrate. Siehe dazu auch das Buch von Dr. med. William Davis „Weizenwampe“. Eine gute Variante zum normalen Brot ist das Proteinbrot, welches ich entwickelt habe. Es schmeckt ähnlich wie Brot und Kuchen gemischt.

## **Fett**

Gutes Fett ist unbedingt notwendig für den Aufbau der Zellwand, für die Herstellung von gewissen Hormonen und für die Aufnahme von Fettlöslichen Vitamine. Der grösste Teil wird allerdings für die Verbrennung / Energiegewinnung gebraucht. Zum Kochen sollte Kokosfett benutzt werden. Es ist das einzige auf natürliche Weise gesättigtes Fett (= Kochfest ohne Trans-Fette). Kokosfett besitzt mehr als 60% kurzkettige und mittelkettige Fettsäuren, welche für die Gesundheit wichtig sind. Es ist um 2 kal pro Gramm ärmer als alle anderen Fette. Es wird leicht verdaut, (braucht nur sehr wenig Gallensaft) und fördert den Stoffwechsel (= hilft beim Abnehmen). Siehe Buch „Kokosöl“ von Bruce Fife. Rohes Olivenöl, Rapsöl und Leinöl im Salat liefern dann die essentiellen Omega 3 und 6 in einem guten Gleichgewicht (Sonnenblumenöl beinhaltet zuviel Omega 6: Es kann Entzündungen fördern).

## **Proteine / Eiweiss**

Einzig und allein die Proteine/Eiweiss werden sowohl für die Energiegewinnung, den Zellaufbau und den Stoffwechsel (Hormone/Enzyme) gebraucht. Sie sind daher nebst Vitaminen und Mineralien die wichtigsten Baustoffe des Körpers überhaupt. Sie werden bei jeder länger anhaltenden Muskeltätigkeit verbraucht (= Muskelschwund). Bei mangelnder Proteineinnahme kann also Muskelschwund entstehen wie auch Energiemangel und Stoffwechselstörungen auf Grund von fehlenden Hormone und Enzyme. Eiweisse helfen das richtige Gewicht zu halten, denn sie stillen den Hunger längerfristig als Getreide und Zucker und fördern einen gut funktionierenden Stoffwechsel.

Im Übrigen: **Ohne genügend Wasser** gibt es keinen funktionierenden Stoffwechsel.

Die **Ballaststoffe** spielen auch eine wichtige Rolle. Der Darm ist voller Zotten, wie ein Floortteppich. Diese Zotten dienen der Nährstoffaufnahme. Wenn sie aber nicht regelmässig gereinigt und „gebürstet“ werden verkleben sie und können, die, für den Körper notwendige Stoffe, nicht mehr richtig aufnehmen. Ballaststoffe wirken einerseits wie eine Bürste für den Darm und halten die Zotten sauber. Andererseits nähren sie die Darmbakterien und helfen eine gute Darmflora aufrechtzuerhalten. Man sollte 25 gr. davon jeden Tag essen. Die meisten Menschen kommen aber gerade noch auf 10 gr.

## **Was sollte also bei der Ernährung berücksichtigt werden?**

- Genügend trinken: Ca. 1 Liter pro 25 Kg Körpergewicht. Ohne genug Wasser gibt es keinen gut funktionierenden Stoffwechsel.
- Seine Ernährung mit pflanzlichen Proteinen anreichern. Ein Mensch braucht täglich ca. 1,3-1,4 gr. reine Proteine pro Kilo Körpergewicht. Ein 70 kg schwerer Mensch braucht also täglich ca. 90 -120 gr. (je nach Grösse und Geschlecht) reine Proteine, davon 1/3 tierisch 2/3 pflanzlich, wobei höchstens ca. 30 gr. auf einmal für den Stoffwechsel und Gewebeaufbau benutzt werden kann. Das heisst, dass Eiweiss zu jeder Hauptmahlzeit gehören sollte. Mein selbst entwickeltes Proteinbrot ist eine gute Hilfe dafür.
- Mässige Getreidemengen und am besten Vollkorn.
- Mehr Gemüse oder natürliche Ergänzungsmittel aus pflanzlichem Ursprung nehmen. Reifes Obst ist auch gut, gibt aber mehr Kalorien als Gemüse. Man sagt auch, dass Gemüse hält was Obst verspricht.
- Mit Kokosfettkochen.
- Gletschermilch (reines Granitpulver ohne Milch und Gletscher), um die Grundlage der Verdauung optimal zu unterstützen und die Auswirkungen von Stress auf dieselbe zu neutralisieren.
- Den inneren Stress mit Hilfe von psychischer Hygiene reduzieren.

Eine ausgewogene Ernährung ist eine Sache. Die Verdauung eine Andere. Auch sie sollte berücksichtigt werden und ins Lot gebracht werden. Siehe dazu das „Leaky Gut Syndrom“ bei den Beschwerden.

Um das Frühstück ausgewogener zu gestalten, kann man mein Proteinreiches Brot backen. Allerdings sollte es dann im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das Brot bleibt flach wie Brownies.