Wichtige Kennzeichen einer gesunden Ernährung

„Wir alle möchten möglichst bis in die höheren Lebensjahre vital, aktiv und geistig beweglich bleiben.
Dazu können wir durch unsere Ernährungsweise selbst am meisten beitragen.
Einfach, vollwertig, lebendig und gesund.
Natürliche und vitalstoffreichere Lebensmittel
in der täglichen Küche wie zu Urgroßmutters Zeiten sind auch heute möglich. Dabei sollte die Entscheidung, für eine gesundere und natürlichere Ernährungsweise keine halbherzige Sache sein, oder wie eine Diät gesehen werden. Auch hat diese Entscheidung, die zweifellos Veränderungen erfordert,
hat keineswegs etwas mit Verzicht zu tun,
wie immer wieder argumentiert wird. Vielmehr ist eine bewusste Ernährungsumstellung, hin zu wieder ursprünglicheren, naturbelassenen, vollwertigen und vitalstoffreichen Lebensmitteln als Chance für
langfristig mehr Lebensqualität
zu sehen.

Der Tribut der für mehr Gesundheit und Lebensenergie zu zahlen ist, ist der etwas höhere Zeitaufwand in der Küche und mehr bewusstes Entscheiden welche Nahrungsmittel geeignet sind. Je naturbelassener die konsumierten Lebensmittel sind, umso natürlicher ist die Ernährung. Also möglichst keine künstlich konservierte, präparierte und hochgradig industriell verarbeitet Nahrung konsumieren. Schon der Ernährungsforscher Prof. Kollath (1892-1970) gab die Empfehlung
“**Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich**.”

Generell zu beachten
Je intensiver und konzentrierter die Eingriffe in das natürliche Gefüge eines ursprünglichen Lebensmittels sind, umso größer ist die Gefahr, dass Vitalstoffe dabei entfernt,

zerstört, geschädigt oder verändert werden.
Aus einer dauerhaften Fehl- oder Mangelernährung entstehen dann die allseits bekannten ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Zum Beispiel Stoffwechselkrankheiten, Hauterkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Bluthochdruck, Übergewicht und in letzter Konsequenz, meist in Kombination mit anderen Ursachen auch Krebserkrankungen.

Bei der Auswahl der Zutaten für eine gesund erhaltende Ernährung sollte nicht nur auf Rückstandsfreiheit, sondern vor allem auch auf Vitalstoffreichtum geachtet werden. Vitalstoffe sind die Bausteine des Lebens sie sollten täglich in ausreichender Menge aufgenommen werden. Vitalstoffe sind Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme, ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe. Eine Vollwerternährung bedeutet nicht automatisch gesund zu essen, vielmehr kommt es auf die Inhaltsstoffe und die Natürlichkeit der Lebensmittel an. Die Sorge, bei einer empfohlenen, überwiegend pflanzlichen Kost den erforderlichen Eiweißbedarf nicht decken zu können, ist unbegründet. Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft, benötigt der Mensch nicht unbedingt Tiereiweiß und vor allem nicht so viel wie man früher meinte. Pflanzliches Eiweiß ist bei geeigneten Rohstoffen (Hülsenfrüchte, Lupinen, Hanf) und in entsprechender Kombination, ist für die menschliche Ernährung ebenso gut geeignet wie tierisches Eiweiß. Es liefert ebenso alle essentiellen Aminosäuren (Eiweißbausteine) die unser Körper benötigt.

Tierische Nahrungsmittel, besondere solche die aus der heutigen
Massentierhaltung
stammen, bergen vielfältige Risiken für unsere Gesundheit. Bedauerlicherweise stammen heute über 90% des im Handel angebotenen Fleisches aus Massentierhaltung. Und Fisch kommt immer mehr aus fragwürdigen Aquakulturen und ist ebenso kritisch zu sehen. Im Gegensatz zu früher, als etwa Fleisch

von Tieren aus Weidehaltung und mit Heufütterung noch einen ganz anderen ernährungsphysiologischen Charakter hatte.

Eine vitalstoffreiche Ernährung ist einfach
Ein nährstoffreiches Frühstück, das z.B. Hirse- und Haferflocken, Nüsse und Obst sowie Sojajoghurt und „Pflanzenmilch“ enthält, ist eine hervorragende Grundlage für den Tag. Darin sind Kohlhydrate, Ballaststoffe und Eiweiße enthalten, aber ebenso Mineralien und Spurenelemente. Eiweiß und Kohlenhydrate möglichst bei allen Mahlzeiten kombinieren. Die Kombination aus hochwertigem Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten sorgt für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Zum Würzen am besten frische oder getrocknete Kräuter, zum Salzen Meersalz oder ein natürliches Steinsalz wie etwa das Ursalz aus Pakistan verwenden. Süßen sollte man überhaupt sparsam. Zum süßen nimmt man als Alternative zu Haushaltszucker etwa süße Früchte, wie Datteln, Agavendicksaft. Auch Xylit, Kokosblütenzucker Stevia sind besser als raffinierter Rübenzucker. Alle Arten von künstlichen Konservierungsmitteln, künstliche Farb- oder Aromastoffe, Geschmacksverstärker und Fertignahrungsmittel mit allerlei funktionalen Zutaten sollten Sie grundsätzlich meiden.

Über den Tag verteilt Obst und Gemüse essen.
Obst und vor allem Gemüse versorgen den Körper mit Enzymen, Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien.
Je nach Jahreszeit und Gelegenheit fallen auch schonend, in Rohkostqualität hergestellte Trockenfrüchte oder Gemüse bzw. Kräuterpulver in diese Rubrik Lebensmittel.

Mehr fermentierte Lebensmittel konsumieren
In früherer Zeit hat man Gemüse und auch Früchte zur für die Winterzeit milchsauer fermentiert (eingemacht) um sie haltbar zu machen. Viele kennen diese Produkte noch aus Ihrer Kindheit. Unbewusst hat man damit Lebensmittel von ganz

außergewöhnlichem gesundheitlichen Wert geschaffen. Heute werden milchsauer fermentierte Lebensmittel leider nur noch sehr selten konsumiert, obwohl sie zum gesündesten gehören, was man essen kann. Heute ist fast nur noch essigsauer Eingelegtes bekannt, welches bei weitem nicht denselben Wert hat wie milchsauer fermentierte Lebensmittel. Wer mehr lesen will über das Thema Milchsäure und das Potenzial welches in diesen Lebensmitteln steckt liest einen kleinen Buchauszug von Dr. Johannes Kuhl, der mit solchen Lebensmitteln überragende therapeutische Erfolge erzielt hat hier.

Gesunde (pflanzliche) Fette essen
Schlechte Fette meiden. Fette sind wichtig für einen guten Stoffwechsel. Außerdem ermöglichen sie die Aufnahme fettlöslicher Vitamine und sorgen für ein besseres Sättigungsgefühl. Möglichst OMEGA 3 reiche kaltgepresste pflanzliche Öle wie Leinsamen- oder Rapsöl, Nüsse, Avocados oder Samen wie etwa Chia verwenden.
Gesättigte Fette, z. B. aus tierischen Produkten möglichst sparsam verwenden, zum Erhitzen am besten Kokos- Oliven oder rotes Palmöl verwenden. Industriell gehärtete Fette wenn möglich gänzlich meiden. Achtung auch vor Fertigbackwaren die oft besonders ungünstige Transfette enthalten.

Ebenso sollten Sie
vitalstoffarmes Weißmehl und daraus her gestellte Produkte meiden,
Vollkorn und Urgetreide bevorzugen. Vollkornnudeln statt Hartweizennudeln. Vollkornbrot auf Sauerteigbasis statt Industriebackwaren. Urgetreide wie Quinoa, Amaranth, Dinkel, Emmer oder Einkorn statt hochgezüchtetem Weizen.

Warum sich die Mehrzahl der Konsumenten ungesund ernähren, ist in Anbetracht der positiven Effekte und gegebener Möglichkeiten einer vitalstoffreicheren Ernährung schwer nachvollziehbar. Gesunde überwiegend pflanzliche Vollwertkost ist nicht teurer als andere Lebensmittel.

Nicht immer und nicht für jeden ist Milch ungesund. Für Menschenbabys ist Muttermilch extrem gesund. Kuhmilch ist für neugeborene Kälber wichtig. Kuhmilch ist also kein notwendiges und gesundes Nahrungsmittel für uns Menschen, sie bewirkt beim Menschen genau das Gegenteil. Trotz vieler wissenschaftliche Studien und Forschungsberichte, die sich mit den Inhaltsstoffen von Kuhmilch und deren Wirkungsweise auf unsere Gesundheit beschäftigen, ist ein Großteil der Menschen immer noch davon überzeugt, das Milch gut und gesund ist. Aber Tiermilch ist nicht für den Menschen gemacht und schon gar nicht im Erwachsenenalter. In den Medien ist davon leider kaum etwas zu spüren, dazu ist das Interesse der Milchindustrie, das positive Bild der Milch auf unsere Gesundheit aufrecht zu erhalten, einfach zu groß.

Die Milch, die wir im Supermarkt vorfinden, hat nicht mehr viel mit der ursprünglichen Milch zu tun. Durch die heutige industrielle Verarbeitung wird die Milch durch zahlreiche Verarbeitungsstufen entgegen dem Gesetzt der Natur verändert. Zum Beispiel wird die Milch pasteurisiert, homogenisiert, teilentrahmt und/oder ultrahocherhitzt. Die Milch wird dann anschließend in Einzelverpackungen abgefüllt, verschweißt und landet bei uns im Supermarkt. Milch die man heute in den Supermärkten kaufen kann, ist eigentlich kein Lebensmittel, sondern fast eher ein Gesundheitsrisiko.

Kuhmilch enthält zwar relativ viel Calcium. Das Kuhmilch-Calcium kann vom Menschen jedoch nur schlecht verstoffwechselt werden. Es lagert sich dafür unerwünschter Weise im Bindegewebe, Arterien, Gelenken und im Gehirn ab. Dieser Vorgang wird im Volksmund auch Verkalkung genannt. Die besten Kalziumquellen für uns Menschen sind Gemüse. In allen grünen Pflanzen, Salate, Spinat, Mangold, Brokkoli, grüne Kohlarten, Wildpflanzen sowie in Nüssen und Samen, ist Calcium vorhanden. Genau diese Pflanzen sind die naturgemäße Calciumquellen für Menschen und nicht die Babynahrung eines Wiederkäuers.

Wer erkannt hat, dass erwachsene Menschen keine

Säuglingsnahrung mehr brauchen, auch nicht die von der Kuh, kann sich endlich auf eine gesunde Ernährung konzentrieren, die voll und ganz einem erwachsenen Menschen entspricht. Ohne die Nachteile der industriell erzeugten und verarbeiteten Kuhmilch.

Getreide in der heute üblichen unnatürlichen und denaturierten Form und Menge ist nicht mehr gesund.
Unser Grundnahrungsmittel Nummer eins ist nun mal Getreide. Für die meisten Menschen ist es unvorstellbar, ein Leben ohne Brot, ohne Kuchen und ohne Nudeln zu führen. Doch erst seit wenigen tausend Jahren gehört Getreide zur Ernährung des Menschen. Für den steinzeitlichen Speisezettel war das Urkorn am Anfang sicher eine Bereicherung. Als der Mensch dann aber sesshaft wurde, begann er Getreide zu züchten. Vom gesundheitlichen Standpunkt ausgesehen, war das anfangs sicherlich nicht weiter tragisch, Getreide war kein Grundnahrungsmittel. Es wurde ohne Verwendung von Chemikalien angebaut und nicht industriell verarbeitet. Man ließ das Getreidekorn keimen, zerstampften die Keimlinge mit frischen Kräutern zu einem Brei, formte aus dem entstandenen Teig Fladen und ließ sie in der Sonne trocknen. In Maßen genossen, waren diese bekömmlich und gesund. Außerdem waren die alten Getreidesorten (Urmut, Urweizen, Urkorn) reich an Mineralien und Vitaminen.

In letzter Zeit konzentrierte man sich bei der Getreidezucht hauptsächlich auf zwei Gesichtspunkte. Getreide sollte sich maschinell gut ernten lassen und den Anforderungen der Lebensmittelindustrie entsprechen. Daher ist ein hoher Eiweißgehalt (Kleber oder Gluten) besonders wichtig. Gluten klebt schön, Teige daraus halten gut zusammen und können einfacher verarbeitet werden.

Das heutige, am meisten genutzte Getreide, der Weizen, hat primär nur einen einzige Aufgabe, möglichst viele Menschen schnell und billig satt zu machen. Backwaren und Fertiggerichte aller Art werden aus diesem Mehl hergestellt.

Besonders kritisch am heutigen Weizenmehl, ist der hohe Glutengehalt zu betrachten. Durchschnittlich leidet bereits jeder zweihundertsiebzigste Mensch der Weltweit an Glutenunverträglichkeit.

In den heute üblichen Mengen und in diesem Zustand gehört Getreide nicht zu einer gesunden Ernährung. Der Getreideverzehr trägt heute jedoch maßgeblich zur allgemeinen Verschlechterung des Gesundheitszustandes bei. Da aber Getreide deutlich weniger Vitalstoffe enthält als Gemüse und Salate, führt der Getreideverzehr zu früher Alterung und Entwicklung vieler chronischer Erkrankungen.“

Quellen:
Topfruits.de
„Unsere Nahrung – unser Schicksal“ von Dr. med. M. O. Brucker

Natürliches Bio-zertifiziertes Getreide (vor allem die alten Getreidesorten, die noch nicht von der Nahrungsmittelindustrie manipuliert worden sind) ist nach wie vor ein gesundes Lebensmittel, welches über Nacht in Flüssigkeit bei Zimmertemperatur eingeweicht oder gekeimt werden kann. Das über Nacht eingeweichte und/oder gekeimte Getreide bildet bei Zimmertemperatur das für uns so wichtige Vitamin B12.
Schon geringe Mengen des gekeimten Getreides und daraus hergestellte Brote, Müslis, Suppen, Bratlinge usw., können eine gesunde Ernährung durchaus erweitern und ergänzen. Dabei solltet Ihr Getreidesorten wählen, am besten aus biologischem Anbau, die nicht so stark, wie Weizen, überzüchtet worden sind, z. B. Dinkel, Emmer, Einkorn, Hirse, Buchweizen, Hafer oder auch Wildroggen. Ein gutes Beispiel für ein vollwertiges, vitalstoffreiches Müsli wäre z. B. der Frischkornbrei nach Dr. M. O. Bruker.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung

und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und

praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung