

Zusammenfassung zum Thema Ernährung

DIE gesunde Ernährung gibt es nicht, da Essen etwas sehr Individuelles ist. **Lust und Freude** dabei ist sehr wichtig! Die Zeichen und Meldungen des Körpers in diesem Zusammenhang ernst nehmen, verschiedene Möglichkeiten 10 bis 14 Tage ausprobieren.

Optimal ist eine **abwechslungsreiche, naturbelassene, frische, möglichst biologische Vollwertkost**. Mikrowellenkost ist tot! Im Dampfkochtopf gekochtes Gemüse (ausser Schalenkartoffeln) kann zu Blähungen führen.

Mitentscheidend für eine gute Verdauung ist das **gute und langsame (oder: bewusste) Kauen** und Einspeicheln des Essens. Trinken während des Essens wird so nicht mehr nötig. Vor allem bei Magenschwäche sollte man eine halbe Stunde vor und eine Stunde nach dem Essen nichts trinken.

Kaffee, Schwarztee, Weissmehlprodukte, künstliche Süsstoffe, raffinierte Zucker und tierisches Eiweiss wie Milch, -produkte, Eier, Fleisch, Fisch sind die Hauptverantwortlichen für eine Übersäuerung, was einen Krankheitsprozess beschleunigt und unterhält.

Alle Lightprodukte, insbesondere die Süsstoffe, sind zu meiden, (Chemie, die Leber belastet).

Alternative Süssmittel: Birnel, Ahornsirup, Dattelsirup (Reformhaus), Bio Vollrohr-Rohzucker, Malzzucker, Stevia (als Konzentrat flüssig, oder als getrocknete Blätter), ...

Gehärtete Öle und Fette, Margarine, tierische Fette (Ausnahme Rahm), Erdnussöl und -butter sind zu meiden, da sie nicht die richtigen Fettsäuren liefern. Unser Körper ist auf die Zufuhr von **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** (sog. essentielle Fettsäuren) über die Ernährung angewiesen.

Empfohlen wird eine Mischung aus 4 Teilen Sonnenblumen- oder Distelöl + 1 Teil Leinöl davon nimmt man täglich 2 – 3 Esslöffel in die Salatsauce.

Diese Öle sollten biologisch sein, kaltgepresst und gekühlt in dunklen Flaschen gelagert werden.

„Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettler“. Ein Sprichwort dessen Bedeutung wir in der chinesischen Organuhr bestätigt finden: Funktionsoptimum Magen von 7 bis 9 Uhr.

Deshalb abends alles schwer Verdauliche meiden: tierisches Eiweiss, Hülsenfrüchte, Salat, Rohkost, Früchte

Vorschlag Morgenessen

1) Verschiedene (Saison)Früchte klein schneiden, mit etwas Zitronensaft vermischen

dazu gehört etwas Öl-/ Fetthaltiges: 1 EL Leinöl
(als Ersatz für Milchprodukte) Rahm, Halbrahm, Sauerrahm
Mandelpüree (Reformhaus)
Sesampaste (**Tahin**, Reformhaus)

nach Belieben ergänzen mit: Mandeln, Nüssen, Kernen (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, ...)
Samen: Sesam (hat viel Kalzium), Mohn, ...
Flocken: Hirse, Soja oder **Amaranth, Quinoa als Poppkorn** (Reformhaus)
Trockenfrüchte: Rosinen, Datteln, Feigen (über Nacht einweichen), ...

2) Vollkornbrot, Reiswaffeln, Knäckebrot belegt mit:

- wenig Butter (basenbildend)
- vegetabiler Paste (zB Tartex aus Reformhaus)
- frisch zubereiteten Linsen, oder Paste aus Linsen und/oder Kichererbsen (einfach selber herzustellen)
- frischen Gemüse je nach Saison (Gurken, Tomaten, ...), frischen Kräutern oder einem Salatblatt
- wenig Konfitüre
- frische Keimlinge / Sprossen (sehr einfach selber herzustellen)

Wichtig für eine gute nächtliche Regeneration ist das Nachtessen. **Vorschlag Abendessen:**

Gedämpftes Gemüse, mit wenig Öl/ Butter im eigenen Saft gegart (von Anfang an salzen)

Dazu als Beilage: Vollreis, Mais, Hirse, Grünkern, (Dinkel)Bulgur, Quinoa, Amaranth, Rollgerste, ...
(Vollkorn-)Teigwaren, Kartoffeln entweder als Gschwellti oder Salzkartoffeln

Oder: Gemüsesuppe, Bündner Gerstensuppe, ...

Oder: Verschiedenste Gemüse und Kartoffeln in mittelgrosse Stücke schneiden, in einer Marinade aus Olivenöl, Kräutern und Gewürzen (nach Belieben) wenden, auf ein Backblech mit Backpapier geben und ca 30 Min auf 180 Grad im Ofen garen.

_____ **Tage pro Woche am Stück ohne tierisches Eiweiss** ist eine Hilfe bei der Entschlackung und Entsäuerung: Morgens Früchte, mittags Salat/Rohkost, abends **gedämpftes** Gemüse/ -suppe mit Kartoffeln.

Dass wir **Salz** brauchen ist unbestritten. Die Kontroverse rund um den Salzkonsum wird erklärbar durch die unterschiedliche Qualität des angebotenen Salzes. Das „normale“, raffinierte und aggressive Kochsalz (meist noch jodiert und fluorisiert!) ist mit einem reinen Natursalz (ungebleicht und ohne Antiklumpmittel) wie Meersalz, Steinsalz oder Himalaya-Salz zu ersetzen.

Trinkmenge pro Tag: 3 dl pro 10 kg Körpergewicht, am besten Hahnenwasser.

Natürliche Kalzium-Quellen sind: (Zahlen: mg pro 100 g, Tagesbedarf ca 1000 mg)			
Mohnsamen	1460	Petersilienblatt, roh	179
Sesamsamen	783	Löwenzahnblätter, roh	158
Brennnessel	713	Pistazienkerne	130
Breitwegerich, roh	412	Paranuss	130
Mandel, süss	252	Sonnenblumenkerne	98
Haselnuss	225	Oliven, grün, mariniert	96
Gartenkresse	214		
Grünkohl, roh	212	Zum Vergleich: Milch	120
Sojaprodukte	um 200	Gruyère	881
Leinsamen, ungeschält	198	Camembert	490
Bohnen, getrocknet	197	Aus: Die grosse GU Nährwert Kalorien Tabelle, Neuausgabe 2004/05	
Feigen, getrocknet	190		

Natürliche Magnesium-Quellen sind: (Zahlen: mg pro 100 g, Tagesbedarf siehe oben)			
Weizenkleie	490	Quinoa auch Popkorn	276
Sonnenblumenkerne	420	Cashewnüsse	270
Kakaopulver	414	Kleieflocken	260
Kürbiskerne	402	Bierhefe	230
Sesamsamen	347	Mandel süss	170
Mohnsamen	333	Paranuss	160
Amaranth auch Popkorn	308	Vollkornmehl	155
		Portulak roh	151
		Ingwer	130
		Hirse	123
		Naturreis	117
		Brennnessel	80
		Feige getrocknet	70
		Fenchel roh	49

Eisen in 100 g Lebensmittel: in mg			
Bierhefe	17,5	Linsen	8,0
Pfifferling getr.	17,2	Quinoa	8,0
Ingwer	17,0	Cornflakes	7,9
Weizenkleie	16,0	Hirse	6,9
Leber Schwein: 15,8; Schaf: 12,4; Huhn: 7,4		Mungobohnen	6,8
Kürbiskerne	12,5	Bohnen weiss	6,1
Sojamehl vollfett	12,1	Kichererbsen	6,1
Sesamsamen	10,0	Petersilie roh	6,0
Mohnsamen	9,5	Knäckebrot	4,7
Amaranth	9,0	Pferdefleisch	4,7
Weizenkeime getr.	8,5	Rindfleisch	2,2
Steinpilz getr.	8,4	Eier	2,0

Pflanzliches Eiweiss in g pro 100 g Nahrungsmittel			
Amaranth	15,8	Erdnusspaste	28
Gerste	10	Sonnenblumenkerne	26,5
Dinkel	11	Sesam	20
Haferflocken	13	Mohnsamen	23
Popkorn	12	Mandeln	19
Quinoa	14,8	Kürbiskerne	24,4
Roggenkeime getr.	42	Haselnüsse	13
Weizenkeime getr.	28,7	Baumnüsse	15
Naturreis	7,8	Pistazien	20,8
Dinkel Vollkornmehl	14,4	Aprikosen getr.	5
Bierhefe	48	Feigen getr.	3,9
Sojaflocken	35	Dörrbohnen	20,7
Leinsamen	24	Peterli	4,4
		Steinpilze getr.	29,5
		Linsen	23,5
		Erbsen getr.	23
		Sojabohnen	37,6
		Kichererbsen	19
		Spinat gekocht	2,3
		Zuckermais	3
		Wirz	3
		Schnittlauch	3,6
		Rosenkohl	4,5
		Kartoffeln	2
		Knoblauch	6,1
		Blumenkohl	2,4

Zum Vergleich:

Tierisches Eiweiss in g pro 100 g Nahrungsmittel			
Milchdrink	3,5	Parmesan	35,6
Trockenmilchpulver aus Magermilch	35,3	Truthahnschnitzel	24,1
Mozzarella	18,6	Kalbfleisch	21,9
Eigelb	16,0	Schinken	20,7
		Rindshackfleisch	22,5
		Cervelat	20,0
		Eier	12,8
		Muttermilch	1,2