

Bewusst Essen – für mehr Lebensqualität

Bewegung als Basis

Ausreichende Bewegung, am besten durch Ausdauersportarten, stärkt Herz und Kreislauf, fördert die Durchblutung, die Kraft und die Elastizität der Muskulatur, stärkt das Immunsystem, verbessert die Blutfettwerte, senkt den Blutzucker, fördert die Verdauung und hebt die Stimmung - und ist gut gegen Übergewicht. Beispiele: Schwimmen, Fahrrad fahren, Walking, Jogging, Aerobic **3x wöchentlich je 30 Minuten**, auch als aktives Stress-Management.

Mehrmals täglich Wasser trinken

Die Empfehlung lautet: **30 - 35 ml pro kg Körpergewicht**, d. h. bei einem Gewicht von 60 kg ca. zwei Liter Wasser, über den Tag verteilt trinken. Am besten ist **Quellwasser** (d.h. still, mineralarm, schadstoff- und kohlenstofffrei). Andere Getränke, wie z. B. Tee, Kaffee, Gemüsesäfte, Softdrinks, Milch) können die Wirkung, die Wasser im menschlichen Stoffwechsel erfüllt, nicht ersetzen und dürfen in den täglichen Flüssigkeitskonsum nicht mit eingerechnet werden.

Täglich frische und unerhitzte Lebensmittel essen

Nach dem Motto: Deine Nahrungsmittel sollen Deine Heilmittel sein (Hippokrates) benötigen wir täglich alle Nährstoffe (Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate) im Verhältnis von **35% Fett, 25% Eiweiß und 40% Kohlenhydrate**. Aber auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die sog. Mikronährstoffe, sind von nicht zu unterschätzender Bedeutung.

Fette sind als Energielieferanten unverzichtbar und machen nicht dick! Wir benötigen sowohl **tierische** als auch **pflanzliche Fette**, darunter auch die Omega 3-Fettsäuren (bes. in Leinöl enthalten), die eindeutig entzündungshemmende Eigenschaften haben.

Eiweiße sind unsere Fitmacher und wichtige Bausteine aus dem Tier- und Pflanzenreich. Je natürlicher die Nahrung zubereitet wird, desto höher die biologische Wertigkeit, je weniger erhitzt, desto hochwertiger für den Organismus.

Kohlenhydrate sind wichtige Energieversorger, die aus unterschiedlichen Quellen – Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Zucker, Obst und Gemüse – stammen. Obst und Gemüse sind ein guter Vitamin- und Mineralstofflieferant. Brot, Kartoffeln, Nudeln und vor allen Dingen Kuchen und Süßigkeiten lassen den Blutzuckerspiegel zu stark ansteigen und wirken sich damit ungünstig auf den Stoffwechsel aus.

Weniger oft essen und trinken

Sämtliche „**Genussmittel**“, wie alkoholische Getränke, Kaffee, schwarzer Tee, Gemüse- und Fruchtsäfte sollten nur in Maßen getrunken werden. Nur eingeschränkt zu empfehlen sind **Milch- und Milchprodukte**, da sie nicht jeder Mensch gut verstoffwechseln kann. Milch zählt nicht zu den Getränken, sie ist ein Nahrungsmittel und eignet sich nicht als Osteoporose-Prophylaxe.

Am besten überhaupt nicht verzehren

Fast Food, Süßigkeiten und Industrie-Fertigprodukte, da diese belastende Stoffe, wie z.B. Farb- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker (Glutamat), Süßstoffe (Aspartam) etc. enthalten können. Das Beste ist immer noch, das tägliche Essen selbst zu zubereiten. Vorsicht vor den sog. „Transfettsäuren“, die in vielen Süßigkeiten, Fertigprodukten, wie Pommes Frites u.m. vorkommen!

Von Nahrung, die mit der **Mikrowelle** zubereitet wurde, sollte grundsätzlich Abstand genommen werden, da diese nachweislich erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit hat.

Nahrungsergänzung

Präventivmedizinische Lebensführung sowie besondere und belastende Lebensumstände erfordern die zusätzliche Einnahme von **Mikronährstoffen** (z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren).

Dinner-Canceling

Verzichten Sie **einmal wöchentlich** auf das Abendessen. Die folgende Unterzuckerung während des Schlafs fördert die Bildung von Wachstumshormonen, eine aktive Form der Präventivmedizin.

Der menschliche Stoffwechsel ist individuell verschieden

Die optimale Ernährung sieht für jeden Menschen anders aus und kann nicht für alle Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen die gleiche sein. Versuchen Sie entsprechend Ihres Alltags mit drei Mahlzeiten im Abstand von vier bis sechs Stunden auszukommen und ersparen Sie Ihren Verdauungsorganen häufige Zwischenmahlzeiten. Bei wiederkehrenden Beschwerden wenden Sie sich an Ihren Therapeuten.



Pyramide des gesunden Lebens

Getreideprodukte und Genußmittel

Ob Brot, Brötchen und Kuchen: Neben Süßigkeiten stellen Getreideprodukte das größte Problem der heutigen Ernährung dar. Auch Kartoffeln sind regelrechte Zuckerbomben. Also: Diese Nahrungsmittel stark reduzieren!



Milchprodukte

Eingeschränkt zu empfehlen sind Milch und Milchprodukte. Nicht jeder Stoffwechsel verarbeitet sie gut. Auf dieser Ebene sind auch Nüsse, Knäckebrot und Getreideflocken.



Obst

Obst gilt als Lieferant wertvoller Vitamine und Mineralien. Doch die darin enthaltenen Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel stark ansteigen. Die für Sie optimalen Obstsorten also nur nach einer Mahlzeit essen.



Eiweiß

Fleisch, Fisch und Eier - die Eiweißlieferanten enthalten hochaktive Substanzen! Welche Fleisch- und Fischarten für Ihren Stoffwechsel optimal sind, finden Sie in Ihrem persönlichen Ernährungsplan.



Gemüse

Gemüse mit gesunden Kohlenhydraten bestimmen den Hauptanteil des Ernährungsprogramms. Auch Pflanzenöle mit wertvollen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind für Ihren Stoffwechsel ideal.



Getränke

Mindestens 1,5 bis 2 Liter mineralarmes Wasser ohne Kohlensäure oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee benötigt der Stoffwechsel täglich.



Bewegung

Bewegung fängt im Alltag an, z.B. durch Treppensteigen oder zu Fuß den Einkauf erledigen. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie, dass körperliche Aktivität Spaß macht, Stress abbaut und gleichzeitig die Figur verändert.

