

Beiträge zu einer gesunden Vitalernährung

Karl Wimmer, November 2012

Unsere Nahrung ist unser Schicksal (Max O. Bruker)

Eure Nahrung sei Euer Heilmittel (Hippokrates)

Qualitative Ernährung gewinnt zunehmend an Bedeutung. Ihr Stellenwert für Gesundheit und Vitalkraft kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Dies insbesondere in Zeiten einer massiven Zunahme der so genannten „Zivilisationskrankheiten“ wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Artherosklerose), Diabetes Typ II, Krebs, Fettsucht (Adipositas) u.a. Allein in Oberösterreich sterben jährlich mehr als 5.000 Menschen an den Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und 3.000 Menschen an Krebs. Tendenz stark steigend!

„Die Zivilisationskrankheiten des Menschen entstehen in der Hauptsache auf dem Wege der Ernährung und können auch nur auf dem Wege über die richtige Ernährung ausgeheilt werden“ (Hans P. Rusch)

Inhalte:

1. Was der Gesundheit schadet	S. 1
2. Was der Gesundheit und Vitalität gut tut	S. 1
3. Die essenziellen Fettsäuren	S. 2
4. Vitalstoffe	S. 3
5. Vitalstoffe und ihre „Lieferanten“ im Überblick	S. 4
6. Säuren-Basen-Balance	S. 6
7. Frühjahrsputz für den Körper - den Organismus entschlacken	S. 8
8. BIO - Ja Natürlich! Warum?	S. 9
9. Literatur	S. 10
10. Fragen zur Selbstreflexion	S. 11

1. Was der Gesundheit und Vitalität schadet (ihr jedenfalls nicht gut tut) - und was man möglichst vermeiden bzw. reduzieren sollte:

- Stress, Reizüberflutung, Ärger, Aggression, ... auch Elektrosmog und andere Umweltgifte, insbesondere auch Nahrungsgifte (Pestizide etc.).
- Schlechte Ernährung: Junkfood (insbes. gefährliche Transfette), chemische Konservierungsstoffe und Farbstoffe, fette, saure, salzige Speisen und Süßigkeiten, süße Getränke, auch „Light-Getränke“, Süß-Stoffe, chemisch behandelte/ „veredelte“ und „haltbar“ gemachte, raffinierte Produkte wie z.B. raffiniertes Salz, raffinierte Öle, Margarine, raffinierter Weiß-Zucker, Weißmehl/ Weißbrot, Chips, zu viel Salz, zu viel (Schweine-) Fleisch, Kaffee, alkoholhaltige Getränke; Wichtig: Übersäuerung vermeiden!!! (auf ausreichend basische Kost achten!).

2. Was der Gesundheit und Vitalität gut tut - und was man beachten bzw. verstärken sollte:

- Entspannung, Erholung, ausreichend Schlaf; regelmäßiges moderates Bewegungstraining (erhöhte Sauerstoffaufnahme und Ausscheidung von Giftstoffen, Aktivierung des Lymphsystems, Stärkung des Immunsystems usw.); viel frische Luft, aber nicht zu viel direkte

Sonne - Mittagssonne meiden (im Winter allerdings eher bevorzugen!). Zwei mal täglich sollten etwa 15-20 Minuten lang über die Haut und Augen Lichtphotonen aufgenommen werden, unter anderem als Basis zur Bildung von Pro-Vitamin D, welches seinerseits Voraussetzung für Knochengesundheit (Kalzium-Aufnahme) darstellt.

- Wichtige Grundlage ist, dass die (Körper-)Zellen jene Nähr- und Vitalstoffe bekommen, die sie gesund und gesund sein lassen. Beitrag dazu ist eine **qualitativ hochwertige Ernährung (bevorzugt BIO-Produkte)**. Die meisten Vitamine können im Körper nicht gespeichert werden und müssen daher über die tägliche Nahrung zugeführt werden. Aber auch essenzielle Fettsäuren, Spurenelemente, Mineralien und andere Vitalstoffe sind in der allgemein üblichen Ernährung häufig zu wenig enthalten, wie z.B. Zink, Selen, Eisen, Kalium, Folsäure, Kieselsäure (Silizium), Magnesium, Carotinoide, Vitamin B, C + E und viele andere.

3. Die essenziellen Fettsäuren:

- Insbesondere bei den für den Zellstoffwechsel so wichtigen Ω -3-Fettsäuren liegt meist ein eklatanter Mangel vor. Ω -6-Fettsäuren sind hingegen meist überrepräsentiert, was mitunter entzündliche Prozesse im Körper fördert, so dass hier auf einen Ausgleich und besonders auf eine ausreichende Ω -3-Zufuhr Wert gelegt werden soll.

Anmerkung: Auch beim ADHS - (Aufmerksamkeitsdefizit- Hyperaktivitäts-Syndrom) wurden mit Ω -3-Fettsäuren, speziell mit DHA, das ist eine Untergruppe der Ω -3-Fettsäuren, ergänzend mit anderen Vitalstoffen, wie Magnesium, Zink, Vitamin B und C, entscheidende Erfolge festgestellt. Die Fettsäure DHA ist auch für die Sehkraft von entscheidender Bedeutung - besonders bei Stress und Reizüberflutung durch Fernsehen und Computer. Auch bei diversen Allergien haben sich Ω -3-DHA und diverse Vitalstoffe als erfolgreich erwiesen.

Hauptbestandteil der Zellelastizität sind die ungesättigten Fettsäuren. Insbes. die Ω -3-Fettsäuren spielen für die Zellatmung und damit für die Zellgesundheit eine entscheidende Rolle. Fehlen diese essenziellen Fettsäuren sowie andere Vitalstoffe, kommt es zu Ablagerungen, zu Unreinheiten, Hautentzündungen und zu Krankheiten. Gesättigte Fettsäuren (sogenannte Transfette) verschärfen diese Problematik.

Beachte: Lachs, Hering, Makrelle, Thunfisch und andere Meeresfische sind zwar auch starke Ω -3-Lieferanten, sie sind aber wegen ihrer möglichen toxischen Belastung - insbes. durch Schwermetalle (z.B. Dioxin, Quecksilber) umstritten bzw. bedenklich. Daher sollte der Ω -3-Bedarf möglichst aus pflanzlichem Ω -3 und nicht aus Meeresfischen oder gar Fischkapseln gedeckt werden.

- **hochwertige (Bio-)Öle** (zu Speisen, Müsli, Salat u. Gemüse etc.) sind z.B. Leinöl (bester Ω -3-Lieferant), Walnussöl, Mandelöl, Arganöl, Olivenöl, Sesamöl, Hanföl, Keimöle, Weizenkeimöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl u.a. Beachte: diese ungesättigten Öle sollten nicht raffiniert und chemisch haltbar gemacht, sondern schonend kaltgepresst, „nativ“ sein und keinesfalls zum Erhitzen verwendet werden; wichtig: kühl + dunkel lagern, d.h. im Kühlschrank aufbewahren! Zum Erhitzen/ Kochen/ Braten möglichst nur Erdnussöl oder rotes Palmkernöl (viel Vitamin E + Carotinoide) und event. auch Kokosfett oder Ghee (= geklärte Butter) verwenden!

Beachte: Die meisten industriell verarbeiteten (raffinierten) und chemisch haltbar gemachten „Supermarkt-Öle“ sind qualitativ minderwertig, häufig sogar gesundheitlich bedenklich. Je mehr ein Speiseöl „behandelt“, d.h. raffiniert, erhitzt, chemisch „sauber“, „sortenrein“ und haltbar gemacht wurde, desto mehr sind die ursprünglichen, wertvollen Vital-

stoffe futsch. Das gilt übrigens für alle „Lebensmittel“, die auf diese Weise degeneriert wurden. Auf eine qualitative (Bio-)Quelle sollte man daher besonderen Wert legen.

- **Anmerkung:** Einen hohen Stellenwert für die Zellgesundheit genießt z.B. die sogen. „Öl-Eiweiß-Kost“ nach Dr. Johanna Budwig. Sie ist so einfach wie genial: Basis ist die Verbindung von Ω -3-Fettsäuren mit schwefelhaltigem Eiweiß (Quark/Topfen). Diese Verbindung ermöglicht den Sauerstofftransport in die Zelle und kurbelt die Zellatmung an. Johanna Budwig wurde für ihre Forschungen für den Nobelpreis nominiert und heilte viele (Krebs-)Patienten. Vgl. *Budwig, Johanna: Die Öl-Eiweiß-Kost; Sensei-Verlag.*

Öfter Quark/Topfen (= hoher Anteil von schwefelhaltigem Eiweiß) mit Leinöl oder Leinsamen (= hoher Ω -3-Gehalt), dazu Früchte, Beeren etc. - und schon wird dieser Prozess der Zellatmung/ Zellgesundheit aktiv unterstützt! Das Standardrezept besteht aus 30 Gramm geschrotetem Leinsamen, 50 Gramm Bio-Magerquark und zwei Esslöffel Leinöl. **Beachte:** Leinsamen am besten mit einer Flockenquetsche (oder Kaffeemühle) immer frisch herstellen + Leinöl auf jeden Fall im Kühlschrank lagern, da es leicht oxidiert, d.h. „ranzig“ wird - dieses dann auf keinem Fall mehr verwenden!

4. Vitalstoffe

- **Wichtig** ist, dass die aufgenommenen Lebensmittel vor allem die für Gesundheit und Vitalkraft besonders bedeutsamen Stoffe in einem optimalen Ausmaß enthalten. Wenn die Vitalspeicher gefüllt und die (Körper- und Gehirn-)Zellen ausreichend mit den benötigten Vitalstoffen versorgt sind, ist das eine gute Basis für ein vitales Leben. Auch Allergien haben dann weniger Chance.

Die ernährungsbewusste Vorsorge beinhaltet z.B. die Bevorzugung von:

- unraffinierten Vollrohrzucker statt raffinierten Weißzucker, Steinsalz (z.B. Himalaya-Salz) oder Meersalz statt raffiniertem Salz, Bio-Mehl (z.B. Kokosmehl) statt herkömmlichen Industrie-Mehl, mehr Bio-Vollkornbrot als Weißbrot, gelegentlich weiches Ei (= viel Biotin+Lecithin+Folsäure)
- betreffend **Getreide:** folgende Getreidesorten sind glutenfrei, haben basische Wirkung und sind von sehr hohem Nähr- und Vitalstoffgehalt: Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Emmer, Kamut, Braunhirse (= bester Kieselsäure-Lieferant = „Schönheitsmineral“ + basenbildend, d.h. entsäuernd); Dinkel/Dinkelmüsli (= besonders Nährstoffreich + basische Wirkung!), Soja (= Mineralstoffreichtum, viel Lecithin - z.B. Soja-Tink mit Ω -3/ Leinöl), Tofu, ...
- **Kerne+Samen+Sprossen:** enthalten neben vielen anderen Vitalstoffen auch viel ungesättigte Fettsäuren in „reiner“ Form - z.B. Walnüsse (mäßig konsumieren, da leicht säuernd; wichtig: keine gesalzenen Nüsse!), Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Weizenkeime, Bohnen- und Sojasprossen, ...
- **Beeren:** z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Hagebutten (höchster Vitamin C-Gehalt), (schwarze) Johannisbeeren, Holunderbeeren, Sanddorn (viel Vitamin C, Carotinoide und ungesättigte Fettsäuren), ...
- **Obst+Früchte:** z.B. Oliven, Kirschen, Pfirsich, Pflaumen, Mango, Papaya, Avocado, Äpfel, Birnen, Orangen, Bananen, Granatäpfel, ... **Beachte:** Obst soll frisch sein wegen Vitamingehalt und gut gereift sein - da sonst zu sauer); auch Trockenfrüchte sehr wertvoll, z.B. Aprikosen + Feigen + Datteln (= gute Kalium-Lieferanten). Aber Achtung auf Zuckergehalt!

- **Gemüse+Salate:** z.B. Möhren, Melonen, Kürbis, Tomaten, Gurken, Chicorree, Brokkoli, grüner (Blatt-)Salat, Rote Bete, Auberginen, Zucchini, Melanzani, Sellerie, Kohl, Kohlrabi, Spinat, Sauerkraut, Spargel, Rettich, Knoblauch + Zwiebel (= Mega-Entgifter + wichtige Schwefel-Lieferanten)
- **Gewürzkräuter:** Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Salbei, Basilikum, Kurkuma/Curry, Ingwer, Dill, Borretsch, Brunnenkresse, Oregano, ...
- **Getränke:** z.B. Karottensaft (tgl. 1 bis 2 mal ¼ Liter möglichst frisch gepresst), Heidelbeersaft (Karotten- und Heidelbeersaft auch für die Augen sehr gut), wichtig: ausreichend Wasser!, Rote-Bete-Saft, Gemüsesäfte, verdünnte Fruchtsäfte, ungesüsste Kräutertees, Grüner Tee (= bester „Radikalfänger“), Brennesseltee (tgl. 1 - 2 Tassen), Schafgarbentee - oder z.B. 1 bis 2 Messerspitzen Schafgarbenpulver in Fencheltee (mehrmals tgl. 1 Tasse), Stiefmütterchentee; Bambustee, Lapacho-Tee (viele Mineralstoffe + basische Wirkung), Bambus+Granatapfel (= viel Kalium).

Beachte: Fruchtsäfte haben meist einen hohen Zuckeranteil, sie sollten daher stark verdünnt werden. Gemüsesäfte sind zu bevorzugen. Milchsauer vergorene, „rechts drehende“ Säfte sollten bevorzugt werden. Werden Säfte frisch gepresst, was auch zu bevorzugen ist, dann sollte man darauf achten, dass sie tatsächlich „gepresst“ und nicht zentrifugiert werden, weil dadurch die Lichtphotonen, eine wesentliche Basis des Lebens, zerstört werden.

- Wichtig für eine gute Gesundheit ist auch eine gesunde Darm-, Leber- und Nierenfunktion, damit Giftstoffe rasch ausgeschieden werden und die Haut nicht zusätzlich belasten. Dazu ist eine ballaststoffreiche Ernährung wichtig (viel Obst, Gemüse, auch Leinsamenkerne bzw. Leinsamenschrot, Fenchelpulver etc.) und ausreichend Trinken!
- Folgende **Kräuter** haben heilende, entzündungshemmende und beruhigende Wirkung: Ringelblume, Arnika, Beinwell, Gänseblümchen, Johanniskraut, Passionsblume, Kamille, Roter Klee, Lindenblüten, Salbei, Schafgarbe, (wildes) Stiefmütterchen, Thymian, Zinnkraut, Heidekraut, Birkenblätter, Erle, Brombeerblätter, (grüner) Hafer + Haferstroh (viel Kieselsäure + Mineralstoffe), Zitrone, Mandelöl, Holunder, Zaubernuss, Schlüsselblume, Nachtkerzenöl, Rosmarin, Lavendel, Brennessel, Ackerschachtelhalm (guter Kieselsäurelieferant), Süssholzwurzel, Schwefelblüte, Eberraute.

5. Vitalstoffe und ihre „Lieferanten“ im Überblick

Hier einige wichtige Vitalstoffe (Vitamine, Mineralien, Fettsäuren, ...) und ihre „Lieferanten“ im Überblick:

Vitalstoff:	Enthalten in:
Vitamin A + Beta-Karotin (Carotinoide)	Eier, Milchprodukte, Leber, alle gelb-roten Früchte und Gemüsesorten (z.B. Karotten/Möhren, Tomaten, Brokkoli, Paprika, Grünkohl, Rosenkohl, Spinat, Mais, Fenchel, Schnittlauch), Hagebutten, Brombeeren, Aprikosen, Pfirsiche, Orangen, ...
Vitamin B1	Hefe, Hülsenfrüchte (insbes. <u>Sojabohnen</u>), Erdnüsse, Gemüse, Fleisch, Fisch, Pilze, Vollkornbrot und Vollkornprodukte, ...
Vitamin B3	Vollkornprodukte, Pilze, Leber, Kalbsfleisch, Hähnchenbrust, Fisch, Weizenkleie, Erdnüsse, ...

Vitamin B6	Getreide und Getreideerzeugnisse (z.B. Vollkornbrot), Obst, Gemüse, Sardinen, Lachs, Kalbsleber, ...
Vitamin B12	Fleisch, Innereien (z.B. Hühner- und Kalbsleber), Fisch, Eier, Milchprodukte, Sauerkraut, ...
Vitamin C	nahezu alle Obstsorten - besonders Zitrusfrüchte (Orangen, Zitronen, Grapefruits, Clementinen), frisch gepresste Säfte), Sanddorn, Hagebutten, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Kiwis, Paprika, Kohl, Kartoffel, Tomaten, Fenchel, Petersilie, Schnittlauch, ...
Vitamin D	Sonnenstrahlen (aber auf UV-Schutz achten !!!), (Fisch-) Leber, Lebertran, Fische (insbes. Lachs, Hering, Aal), Milch, Eier, mäßig Butter, ...
Vitamin E	Pflanzliche Öle (z.B. Leinöl, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl, ...), Getreidekeime, Nüsse, Mandeln, Samen (insbes. Sesam, Sonnenblumen), Schwarzwurzeln, Fenchel, Paprika, <u>Sojabohnen</u> , Soja-keimöl ...
Vitamin H (= Biotin)	Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Blumenkohl, Pilze, Erd- und Walnüsse, Eier (Eigelb), ...
Omega-3-Fettsäuren	insbesondere in Leinöl (ca. 60 %) -> täglich 1 Esslöffel in Müsli, Essen, Salat, Gemüse oder pur; Leinsamen; Meeresfische - insbes. Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch (ca. 30 %); Hanföl (ca. 20 %); andere Öle, z.B. Weizenkeimöl, Rapsöl, Sojaöl, Walnussöl (je ca. 5 %), ...
Zink	Seefisch, Austern, Garnelen, Algen, Knoblauch, Vollkornprodukte - insbes. Hafer, Gemüse, Hülsenfrüchte, ...
Magnesium	alle grünen Gemüsesorten (z.B. Mangold, Blattsalate, Blattspinat, Brokkoli), Sojabohnen, Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Brombeeren, magnesiumhaltige Mineralwässer, ...
Kalium	alle Gemüsesorten, Obst, Nüsse, Pilze, Vollkornprodukte, ...
Kalzium	Milch und Milchprodukte (insbes. Emmentaler-Käse), <u>Sojaprodukte</u> , Nüsse, Sesamsamen, Gemüse, Vollkornprodukte, Brombeeren, kalziumhaltige Mineralwässer, ...
Kupfer	Nüsse, Kakao, Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze, Käse, Fisch, Innereien, ...
Folsäure	Grüne Gemüsesorten (z.B. Feldsalat, Spinat, Brokkoli, Endivien), <u>Sojabohnen</u> , Vollkornbrot, ...
Flavonoide	Kirschen, Pflaumen, rote Beeren, Äpfel, Rotkohl, Zwiebel, Radieschen, Radicchiosalat, Endivien, Auberginen, ...
Coenzym Q10	Soja- und Olivenöle, Fisch, Eier, Fleisch, ...
L-Carnitin	Fleisch, insbes. Lammfleisch,
Eisen	Fleisch, Innereien, Fisch, Vollkornprodukte, Hafer, Hirse, Hülsenfrüchte, insbes. <u>Sojabohnen</u> , Spinat, Mangold, Brombeeren, Grünkohl, ...
Jod	Seefische, Muscheln, Garnelen, Algen, Jodsalz, Gemüse, Milch und Milchprodukte, ...

Selen	Seefisch, Austern, Garnelen, Algen, Knoblauch, Vollkornprodukte, Fleisch, Eier, ...
Chrom	Weizenkleie, Vollkornprodukte, Nüsse, Honig, Kartoffeln, Kakao, ...
Schwefel	Knoblauch, Zwiebel, ...

Vgl: Volker Schmiedel: Fit und gesund mit Vitalstoffen; GU

Friedhelm Mühleib: Essen macht Laune. Stimmungsmacher von Ananas bis Zimt;GU

Ulrich Strunz: Forever Young. Das Erfolgsprogramm; GU

6. Säure-Basen-Balance

Vielen Krankheitsbildern, insbesondere chronischen Erkrankungen, liegt eine chronische Übersäuerung mit zugrunde, z.B. Allergien, Bindegewebserkrankungen, Gicht, Magen-Darm-Geschwüre, Osteoporose, Rheuma u.a. Das Immunsystem ist beeinträchtigt. Das Immunsystem eines in Säure-Basen-Balance lebenden Menschen hingegen ist aktiv und kann seine mannigfaltigen Aufgaben ungehindert verrichten. Säureerkrankungen, insbesondere entzündliche Reaktionen werden damit wirkungsvoll verhindert.

Der ph-Wert unseres Körpers ist vor allem ein Signalgeber. Wir können ihn nicht spüren und nicht sehen. Er führt wie der Blutzuckerspiegel und der Harnsäurewert nur bei einer massiven Entgleisung unmittelbar zu körperlichen Symptomen. Bei geringen Abweichungen sind keine eindeutigen Signale erkennbar, da der Körper alles daransetzt, die Normwerte herzustellen. Aber die NaturheilkundlerInnen sind überzeugt, dass selbst geringe Abweichungen von dieser Norm auf Dauer zu - oft unklaren - Beschwerden führen oder Wegbereiter für schwere chronische Erkrankungen sind.

Dass der Vorbeugung auf diesem Sektor, durch ausreichend Bewegung, Entspannung und vor allem durch ausreichend basisch wirkende Kost ein hoher Stellenwert zukommt, davon sind alle ExpertInnen sowie die reflektierten „Laien“ überzeugt.

Im Folgenden findet sich eine beispielhafte Auflistung von Säure- und Basen bildenden Lebensmitteln. Sie kann eine Orientierung geben bei der Zusammenstellung von Gerichten. Diese sollte nach der 80 : 20 - Regel erfolgen, d.h. etwa 80 % Basen bildende und nur etwa 20 % Säure bildende Lebensmittel sollten kombiniert werden. Auch sollte darauf geachtet werden, dass man die letzte Mahlzeit des Tages spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen einnimmt.

Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte

<i>Basisch</i>	<i>Eher neutral</i>	<i>Sauer</i>
Algen, Auberginen, Bleichsellerie, Blumenkohl, Bohnen frisch, Brokkoli, Chicorée, Eisbergsalat, Endivie frisch, Fenchel, Frühlingzwiebel, Gurken frisch, Karotten, Kartoffeln, Keimlinge/ Sprossen, Kohlrabi Knollen, Kopfsalat, Knoblauch, Kräuter, Kürbis, Lauch, Löwenzahn, Mangold, Meerrettich, Petersilie, Pfifferlinge, Radieschen, Radicchio, Rettich weiß, Rhabarber, Rote Bete, Sauerkraut, Schwarzer Rettich, Schwarzwurzel, Spinat roh, Steinpilze, Topinambur, Weiße Bohnen getrocknet, Weißkohl, Zucchini	Champions, Erbsen grün, Feldsalat, Grünkohl, Paprika, Rotkohl, Spinat gekocht, Tomaten, Wirsingkohl, Zwiebeln	Artischocken, Erbsen getrocknet, Gemüsekonserven, Linsen, Mais, Rosenkohl

Nüsse, Samen

<i>Basisch</i>	<i>Eher neutral</i>	<i>Sauer</i>
Haselnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Sonnenblumenkerne	Cashewkerne, Maronen, Pistazienkerne, Walnüsse	Erdnüsse, Leinsamen, Sesam

Milch und Milchprodukte, Eier

<i>Basisch</i>	<i>Eher neutral</i>	<i>Sauer</i>
Eigelb, Buttermilch, Frischmilch, Molke, Sojadrink	Kefir, Sahne frisch, Süßrahmbutter, Vollei	Crème fraiche, Dickmilch, Frischkäse, H-Rahm, H-Sahne, Käse, Mozzarella, Parmesan, Quark, Querrahm/ -butter, Schmelzkäse

Früchte

<i>Basisch</i>	<i>Eher neutral</i>	<i>Sauer</i>
Ananas, Äpfel, Aprikosen, Avocado, Banane, Birne, Brombeeren, Erdbeeren, Früchte getrocknet, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Kiwi, Mandarine, Mango, Melone, Mirabellen, Orange, Pfirsich, Pflaumen, Stachelbeeren, Trauben, Zitrone	-	Preiselbeeren

Getränke

<i>Basisch</i>	<i>Eher neutral</i>	<i>Sauer</i>
Kräutertee, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Schwarztee lang gezogen	Getreidekaffe	Alkoholische Getränke (Bier, Wein, ...), Mineralwasser mit Kohlensäure, Kaffee, Schwarztee kurz gezogen, Süße Limonaden (Cola, ...)

Fleisch und Fisch

<i>Basisch</i>	<i>Eher neutral</i>	<i>Sauer</i>
-	-	Ente, Fisch, Gans, Hammel, Hase, Hühnerfleisch, Kalbfleisch, Kaninchen, Lamm, Meeresfrüchte, Pute, Reh, Rindfleisch, Schinken, Schweinefleisch, Truthahn

Getreide und Getreideprodukte

<i>Basisch</i>	<i>Eher neutral</i>	<i>Sauer</i>
Buchweizen, Sojamehl	Amarant, Cornflakes ohne Zucker, Grünkern, Hirse, Schrotbrot, Vollkornbrot, Vollkornprodukte, Vollkornreis, Weizenkeime	Croissants, Gerste, Haferflocken, Knäcke, Kommissbrot, Maisstärke, Mischbrot, Reis poliert, Teigwaren, Nudeln, Weißbrot, Weizen geschält, Weizengrieß, Auszugweizenmehl, Zwieback weiß

Vgl. Eva-Maria Kraske: *Säure-Basen-Balance*; GU
Elke Müller-Mees: *Säure-Basen-Harmonie*, Knauer

7. Frühjahrsputz für den Körper - den Organismus entschlacken

Schlacken sind neutralisierte Säuren, die in jeder Zelle entstehen. Bei Säureüberschuss braucht es zur Neutralisation vermehrt Sauerstoff und Mineralien, die dem Körper damit entzogen werden und ihm Energie rauben. Chemisch gesehen bedeutet Übersäuerung einen Überschuss an sauer reagierenden Substanzen. Ganzheitsmedizinisch wird Übersäuerung als deskriptiver Begriff zur Erklärung unterschiedlicher Krankheitssymptome und deren Beeinflussung durch Nahrung verwendet.

Wissenschaftlich klingt das so: Die extrazelluläre Matrix (ECM, Grundsubstanz) ist ein jeder Zelle vorgeschaltetes Molekularsieb aus Proteoglykanen (PG) und Glykosaminoglykanen (GAG), Strukturglykoproteinen (Kollagen, Elastin) und Vernetzungsglykoproteinen (Fibronectin, Laminin). Sie ist über Kapillaren und vegetative Nervenfasern an das Hormonsystem und das zentrale Nervensystem angeschlossen. Jedes somato-psychische und psychosomatische Ereignis spiegelt sich daher in der Organisation der ECM wider.

Für den menschlichen Organismus stellt sich das Problem, den pH-Wert in den Körperflüssigkeiten trotz wechselnder Belastungen durch Säuren und Basen aus der Nahrung und dem Stoffwechsel in einem bestimmten Bereich konstant halten zu müssen. Viele Lebensumstände wie Stress, Bewegungsmangel und falsche Ernährung, führen zu einer erhöhten Sympathikusaktivität mit vermehrter Entzündungsbereitschaft und rauben Energie. Es geht darum, den Säure-Basen-Haushalt und die natürlichen Entgiftungsorgane des Körpers wie Haut, Leber, Nieren und Darm, aktiv zu unterstützen. Je bewusster und naturnaher wir leben, desto mehr erleichtern wir den Stoffwechselfvorgang im Körper.

Beispielhafte Maßnahmen dazu sind: Verstärkte Bewegung, z.B. Jogging, Walking, Langlaufen; täglich mind. 20 Min. frische Luft und Sonnenlicht tanken. Bewusstes Entspannen z.B. mit Autogenem Training, Yoga oder Qigong. Ernährungshilfen: Basische Kost mit Bitterstoffen, Flavonoiden, Karotinoiden, Antioxidanzien, Sulfiden etc. Greifen Sie daher verstärkt zu Sauerkraut, Kohl, Lauch, Feldsalat, Süsskartoffel, Broccoli, Zucchini, Spargel, Rettich, Tomaten, Apfel, Birne, Zitrusfrüchte, (Meeres-)Algen, Knoblauch, Zwiebel und Schalotten. Beachten Sie: rote und gelbe Zwiebel haben mehr Vitalstoffe als weiße! Tipp: nach Zwiebelgenuss einen Zweig frischer Petersilie kauen neutralisiert den Atem. Bevorzugen Sie BIO!

Verwenden Sie entzündungshemmende Kräuter und Gewürze wie z.B. Kurkuma, Curry, Schwarzen Pfeffer, Ingwer, Oregano, Schnittlauch, Petersilie, Sellerie, Salbei, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Zinnkraut und Minze. Greifen Sie zu hochwertigen naturbelassenen Speiseölen mit hohem Omega-3 Fettsäure-Anteil z.B. Leinöl und Leindotteröl. Reduzieren Sie Öle mit hohem Omega-6-Anteil, wie z.B. Sonnenblumenöl. Ein überhöhter Anteil von Omega-6-Fettsäuren fördert mitunter entzündliche Prozesse im Körper. Meiden Sie Weißmehl (dafür Vollkorn), raffiniertes Salz (dafür Stein- oder Kristallsalz), raffinierten Zucker (dafür etwas Honig oder Agavensaft), Süßgetränke, Alkohol, Kaffee, Chips und Fleisch.

Trinken Sie tgl. mind. 2 lit. stilles Mineralwasser, Quellwasser, basische Tees z.B. aus Löwenzahn, Brennessel, Mariendistel und Gemüsesäfte. Auch Kokoswasser wirkt entgiftend, wie eine Studie der Universität Innsbruck nachwies. Wöchentlich ein „Fasttag“ mit klarer Suppe und Rohkost. Achten Sie auf verstärkte Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen.

Nützen Sie das altbewährte und erwiesenermaßen wirksame „Ölziehen“ nach Dr. med. F. Karach: Täglich auf nüchternen Magen einen Esslöffel Sonnenblumenöl etwa 15 Min. im Mund schlürfen und saugen, dann ausspucken, den Mund mit Wasser spülen und Zähne ohne Zahnpasta putzen. Günstig ist auch, die Art des Öles zu wechseln, z.B. am 1. Tag Sonnenblumenöl

(holt Bakterien und Krankheitserreger aus dem Blut), am 2. Tag Distelöl (holt Rückstände und Mikroorganismen aus dem Lymphsystem) und am 3. Tag Erdnussöl (bauch schwerlösliche Schadstoffe in Muskeln, Gelenken und Gewebe ab). Am 4. Tag dann wieder Sonnenblumenöl usw. Führen Sie eine Serie etwa 14 Tage lang konsequent durch.

Nehmen Sie ggfs. aktive Unterstützung beim Heilpraktiker oder Physiotherapeuten an Anspruch. Etwa mittels Massagen, Lymphdrainage oder Detoxi-Fussbad, das nach dem Elektrolyse-Prinzip Giftstoffe über die Füße ausscheidet. Einmal wöchentlich ab in die Sauna! Selbstverständlich gibt es auch andere, meist aufwändigere Entgiftungs- und (Schwermetall-) Ausleitverfahren, die aber mitunter einer medizinischen Begleitung bedürfen.

Gönnen Sie Ihrem Körper jährlich in der Übergangszeit vom Winter in den Frühling d.h. in der so genannten „Fastenzeit“ diese „Generalreinigung“, eventuell auch in der Übergangszeit Herbst-Winter. Er wird es Ihnen danken mit einem starken Abwehrsystem, Gesundheit, Energie, Vitalität und Wohlbefinden!

Vgl: Thust, Thomas M. / Schlett, Siegfried: Entgiften und Entschlacken; GU Grillparzer, Marion: KörperWissen. Entdecken Sie Ihre innere Welt; GU Kraske, Eva-Maria: Säure-Basen-Balance; GU Reitz, Sonja: Seelische Beschwerden - körperliche Ursachen; GU

8. BIO - Ja Natürlich! Warum?

Die Frage, ob sich der höhere Preis für den Kauf von Bio-Produkten wirklich lohnt, taucht vorwiegend dann immer wieder auf, wenn „Schwarze Schafe“ am Biomarkt aufgedeckt werden, die nicht wirklich echte Bio-Kulturen betreiben. Auch die Frage, ob nicht die Pestizid-Verseuchung ohnedies schon überall so durchdrungen ist, dass es kaum mehr einen Unterschied macht, wird immer wieder gestellt.

Weltweite Forschungen der letzten Jahre geben hier eine relativ präzise Antwort: Bio-Lebensmittel scheinen, diesen unabhängigen Studien zufolge, tatsächlich vielfache Vorteile zu haben:

1. Es finden sich deutlich weniger Pestizide in Bio-Produkten, was im Körper das Risiko für gewisse Zivilisationserkrankungen, insbesondere von entzündlichen Prozessen, wie Rheuma usw. sowie auch das Krebs-Risiko deutlich senken dürfte.

„Bei Kindern, die auf Bio-Nahrung umgestellt wurden, ging der Metaboliten-Spiegel im Urin massiv runter. Das heißt, die Niere musste weniger Pestizid-Abbauprodukte ausscheiden. Der Körper spülte sich sauber.“ (Urs Niggli, Direktor des Forschungsinstituts für biologischen Landbau in der Schweiz)

2. Es finden sich mehr gesunde Inhaltsstoffe, die für den Vitalitätshaushalt von signifikanter Bedeutung sind. So z.B.:
 - mehr ungesättigte Fettsäuren, insbesondere die bedeutsamen Ω -3 Fettsäuren
 - mehr sekundäre Pflanzenstoffe wie Vitamine, Antioxidanzien usw.
 - mehr Flavonoide

„Wer sich ständig ökologische ernährt, kann davon ausgehen, dass er über die Nahrung mindestens 10 bis 20 Prozent mehr sekundäre Pflanzenstoffe wie Vitamine und die gesundheitlich wertvollen Antioxidanzien aufnimmt.“ (vgl. Qlif-Studie - Quality Low Input Food)

Antioxidanzien sind erwiesenermaßen wichtige Präventionshelfer, für das Herz-Kreislauf-System ebenso wie für die Krebs-Prävention. In besonders hoher Konzentration finden sich diese in zahlreichen Gemüsesorten, wie Kohl, Salat, Kartoffeln und Tomaten. Aber auch in Knoblauch, Zwiebeln, Soja, Kurkuma, Grüner Tee, Beeren, Zitrusfrüchten u.v.a.

Flavonoide sind natürliche Farbstoffe. Sie können nicht nur das Krebs-Risiko vermindern, sondern auch den Blutdruck regulieren, den Blutcholesterinspiegel (LDL-Wert) senken und das Immunsystem stärken.

20 Prozent weniger Pestizide und dafür 20 oder mehr Prozente an Vitalstoffen und Antioxidanzien im Organismus, das kann schon ein mit-entscheidender Faktor für Krankheit oder Gesundheit sein.

„Insgesamt sei festzuhalten, dass Bio-Nahrung 10-, 20-, ja bis zu 60-fach höhere Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen wie Vitaminen und Antioxidanzien enthalte.“ (Urs Niggli)

Vgl. Richard Béliveau / Denis Gingras: Krebszellen mögen keine Himbeeren; Kösel

David Servan-Schreiber: Das Anti-Krebs-Buch; Weltbild

Selene Yeager: Das Ärztebuch der Heilkraft unserer Lebensmittel; Weltbild

Johannes F. Coy / Franz Maren: Die neue Anti-Krebs-Ernährung; GU

9. Literatur

- Au, Franziska von: Die Hausapotheke. Bewährte Naturheilmittel; Bassermann
 Bankhofer, Hademar: Der kleine Bankhofer. Bankhofers Gesundheitstipps; Südwest
 Béliveau, Richard / Gingras, Denis: Krebszellen mögen keine Himbeeren; Kösel
 Bruker, Max O.: Unsere Nahrung - unser Schicksal. Ursachen; Emu
 Budwig, Johanna: Die Öl-Eiweiß-Kost; Sensei
 Coy, Johannes F. / Maren, Franz: Die neue Anti-Krebs-Ernährung; GU
 Ellrott, Thomas / Ellrott, Birgit: Fettsfalle Supermarkt; Umschau Verlag
 Foth-Reiter, Silke / Reiter, Wilfried: Powerfood; Kösel
 Graf, Ulrich: Leichter leben mit Diabetes; Weltbild
 Grillparzer, Marion: KörperWissen. Entdecken Sie Ihre innere Welt; GU
 Illies, Angelika u.a.: Das große GU Low Fat Buch; GU
 Kiefer, Ingrid: Kalorienfibel I und II; Kneipp Verlag
 Kraske, Eva-Maria: Säure-Basen-Balance; GU
 Mühleib, Friedhelm: Essen macht Laune. Stimmungsmacher von Ananas bis Zimt; GU
 Müller-Mees, Elke: Säure-Basen-Harmonie; Knauer
 Müller, Sven-David: Die 50 besten Cholesterinkiller; Knauer
 Oberbeil, Klaus: Food for life. Ernährung für Power und Vitalität; Südwest
 Oberbeil, Klaus: Gesund essen und leben; Eigenverlag
 Reitz, Sonja: Seelische Beschwerden - körperliche Ursachen; GU
 Schmied, Reiner: Ölwechsel für Ihren Körper; Verlag Ernährung & Gesundheit
 Schmiedel, Volker: Fit und gesund mit Vitalstoffen; GU
 Servan-Schreiber, David: Das Anti Krebs Buch. Was uns schützt; Weltbild
 Strunz, Ulrich: Forever Young. Das Erfolgsprogramm; GU
 Thorbrietz, Petra: Gesundheit aus dem Darm; Zabert Sandmann-Verlag
 Thust, Thomas M. / Schlett, Siegfried: Entgiften und Entschlacken; GU
 Yeager, Selene: Das Ärztebuch der Heilkraft unserer Lebensmittel; Weltbild

10. Fragen zur Selbstreflexion

1. Worin liegen Ihre Schwachstellen im Ernährungsverhalten?

2. Was sind für Sie allgemein bedeutsame Ernährungsprinzipien, worauf legen Sie (ganz besonderen) Wert?

3. Was sind Ihre (kritischen) Gesundheitsthemen und wie finden diese in Ihrem Ernährungsverhalten heilend und / oder präventiv ihren Ausdruck?

4. Wie bzw. woran merken Sie die Auswirkungen, wenn Sie sich „schlecht“ ernähren?

5. Wie bzw. woran merken Sie die Auswirkungen, wenn Sie sich qualitativ gut ernähren?

6. Worauf können oder sollten Sie zukünftig noch stärker bzw. besser achten?

7. Wie können Sie sich die (Weiter-)Entwicklung eines für Sie wirklich vorteilhaften Ernährungsverhaltens vorstellen und absichern?