

Diäten, Ernährung, Bewegung, Nahrungsmittelergänzungen

Diäten machen dick, krank, eßgestört und unglücklich.

Nicht der Wunsch nach Schlanksein und Fitness ist bedenklich sondern die angepriesenen Methoden ohne Erfolg. Extreme Wünsche nach Schlanksein und Fitness sind allerdings krankhaft.

Der Lernerfolg bei verschiedenen Diäten fehlt.

Es kommt nur zur Stoffwechselverlangsamung, hier beginnt der Kreislauf abnehmen – zunehmen – immer dicker als zuvor...

Crash-Diäten haben nur kurzzeitigen Erfolg, sind einseitig, denn es entsteht Heißhunger– dieser ist dann nicht zu bremsen.

DER BESTE WEG:

EFT wirkt sehr gut um zu seinem Wunschgewicht zu gelangen, weil unter anderem die Blockade: "Ich möchte ja so gerne, aber es geht nicht - ich schaffe es nicht" abgelöst wird. Somit wird der Weg frei zum persönlichen Wohlfühlgewicht. Mehr Informationen dazu unter: www.brigittehainz.com

Fettarme, kohlehydratbetonte Ernährung, ausreichend Bewegung und mentale Änderung in der Lebensauffassung und Einstellung.

Richtiges Abnehmen beginnt im Kopf, Diätmissbrauch führt zu Essstörungen.

Grundumsatz – Sparmechanismus des Körpers

Er ist individuell unterschiedlich und hängt ab von:

- Zusammensetzung,
- Strenge,
- Dauer und
- Häufigkeit der Diät
- sowie sportlicher Betätigung

Bei extrem niedriger kalorischer Diät schwinden Muskeln, man wird zwar gewichtmäßig leichter, sonst aber fatter.

Muskeln verbrennen nur bei Ausdauerbewegung Fett, Zündstoff dafür sind normale Lebensmittelbestandteile, die in

- Enzyme
- Hormone und
- Carnitin umgewandelt werden.

Bei Mangelernährung ohne Vitamine, Mineralstoffe, Eiweißbestandteile und Bewegungsmangel erlahmt der Stoffwechsel.

Abnehmen wollen vor allem Menschen die:

- dick sind und sich nicht wohl fühlen
- dick sind und gehänselt werden
- es nicht nötig haben (Magersucht und Bulimie werden immer stärker verbreitet)
- gesellschaftlichem Druck nachgeben
- Modediktat erfüllen möchten....

Diät + Psyche

Herkömmliche Diäten verbieten ganze Nahrungsgruppen, das ist falsch aus Sicht der Psyche und des Stoffwechsels. Es entsteht enormer Heißhunger.

Diätvorschriften bedeuten, nicht an „Verbotenes“ denken zu dürfen.

Denke nicht an ein rosarotes Nilpferd mit grünen Punkten!!!

Effekt: Man denkt ständig dran.

Anstelle man darf nicht:

Ich darf gerne und mit Genuss essen, doch einiges eben in Massen.

Wichtig ist:

Essen was schmeckt, ohne schlechtes Gewissen.

Wer Spaß am Essen hat, hat Spaß am Leben.

Wird mir nichts verboten, geht mir nichts ab.

Gesundheit + Genuss sind Einheit. Wer sich ständig zügelt findet nie das richtige Maß beim Essen und Trinken, man schlägt dauernd über die Stränge.

Genussvoller, abwechslungsreicher Speiseplan ändert das Ernährungsverhalten, ständige Kontrolle nimmt keine Rücksicht auf eigene Bedürfnisse. Diätfehler, Pflichtverletzung... Essstörung.

Süßes Verlagen:

Serotoninspiegel nimmt ab. Isst man kohlehydratreiche Lebensmittel, jedoch keine ausgesprochenen „Süßigkeiten“ kehrt Wohlbefinden wieder ein.

Süßigkeiten erhöhen den Appetit, man kann sich mit Süßem hungrig essen.

Stimmungsaufhellende Nahrungsmittel:

Fitmacher:

Brot

Müsli

Reis

Nudeln....

Ein Verzicht verstärkt nur die Lust, es kommt zu Fressattacken.

Zuviel Eiweiß verstärkt Lust auf Süßes.
Bei Magnesiummangel erhöht sich Lust auf Schokolade.

Heißhunger bedeutet Ungleichgewicht im Körper und der Seele.

Schritte zum Wunschgewicht

- realistische Ziele setzen
- Lebensmittel nicht in gute und ungünstige einteilen.
- Selbst auferlegte Gebote + Befehle wie: "Ich darf nie wieder Schokolade essen, ich muss täglich eine Stunde Sport betreiben... führen zu gar nichts.
- Besser: "Ich will künftig versuchen, die Menge, das Fett und Süßes etwas zu reduzieren, mir die Speisen besser einzuteilen,...
- Fettarme Süßigkeiten probieren, mit Genuss essen
- Essen dürfen und genießen können mit sportlichen bzw. körperlichen Aktivitäten erweitern
- Das natürliche Essbedürfnis wiederentdecken
- Hungergefühl nicht bis zum Heißhunger aufschieben.
- An interner Hunger-Satt-Regulation orientieren
- Zum Gourmet werden, jeden Bissen auskosten. Es dauert 20 Minuten bis zum Sättigungsgefühl.

Wie schlank ist gesund?

Individuell verschieden, hängt von Knochenbau, Gewicht und Geschlecht ab.

Verschiedene Maß- und Gewichtsmöglichkeiten:

Brocca-Index:

Körpergröße– 100 +- 10% = das so genannte Idealgewicht.

BMI:

Gewicht: Körperlänge x Körperlänge,

z.B.: $78\text{kg} : 1,8 \times 1,8 = 24,07$

- normal: 19-25
- 25-30 mittleres
- über 30 schweres Übergewicht.

1/5 der Übergewichtigen sind gute Futtermittelverwerter bei ökonomischem Fettstoffwechsel, das heißt:
Körper kann Nahrung besonders gut in Fett umwandeln, also Energie speichern.
Früher bei karger Lebenssituation waren Energiereserven ideal, heute eher schlecht.

Schlechte Futtermittelverwerter: nützt Kalorien nicht effizient für Bildung von Fettpolster aus.

300-400kcal verpuffern täglich als Wärme (Thermogenese), hängt von Erbanlagen ab, früher eher Nachteil.

Gute Futtermittelverwerter müssen täglich 300-400 kcal weniger zu sich nehmen um das auszugleichen. Z.B. 1 Apfeltorte mit Schlag oder $\frac{3}{4}$ Bier oder 1 Bratwurst.

Set-Point

Gleichgewichtspunkt, hängt von

- Alter
- Geschlecht
- Erbanlagen
- Größe
- Füllzustand der Fettzellen
- Essgewohnheiten
- körperlicher Aktivität ab.

Er ist das individuelle körpereigene Gewichtsziel.

Kann Normal- oder Übergewicht bedeuten.

Es gibt nur eine erfolgreiche Strategie diesem Set-Point nach unten zu setzen: Ganz langsame Gewichtsabnahme d.h. max. $1\frac{1}{2}$ - 2 kg / Monat durch Ernährungsumstellung und Bewegung.

Energiebedarf hängt von Schilddrüsenhormonen und dem Verhältnis Muskulatur zu Fettgewebe ab.

Genetik bei Adipositas:

Kinder von schlanken Eltern sind schlanker als von übergewichtigen Eltern.

Schlankheitsgeheimnis liegt in der persönlich richtigen Balance von Energieaufnahme und Energieverbrauch. Er wird durch regelmäßiges Trimmen auf Trab gebracht.

Einmal Diät - immer Diät

wegen Reduzierung der nahrungsbedingten Thermogenese. Nur bei körperlicher Aktivität wird gesamter Stoffwechsel angekurbelt.

„Ob-Gen“ (obese - übergewichtig) wurde bei Mäusen isoliert, steuert Eiweißproduktion, das dem Hirn satt oder hungrig sagt.

Forscher glaubten, damit die Gewichtskontrolle in Händen zu haben, es ist jedoch nur ein Mosaikstein daraus. Die Hauptschuldigen, also fettreiche Ernährung und Bewegungsmangel sind vom Intellekt beeinflussbar ebenso von individuellen Bedürfnissen und sozialen Bedingungen, man kann es nicht einfach mit Medikamenten beeinflussen.

Eigenverantwortlichkeit und physiologische Möglichkeiten sollten vor jeder Pharmatherapie genutzt werden.

Hunger natürlich bremsen:

Ständig knurrender Magen = kontraproduktive Schlankheitsstrategie.

Hungergefühl: Körper sorgt für Energieaufnahme

Sättigungsgefühl: Beendigung der Nahrungsaufnahme

Heute: Im Nahrungsüberfluss fehlgesteuert. Was und wie wir essen sind Lernprozesse, die oft schon lange zurückliegen.

Das betrifft:

- Geschmackspräferenzen
- Essgeschwindigkeit
- Portionsgröße
- äußere Signale wie Uhrzeit

Stellt man übergewichtigen Personen die Uhr etwas vor, essen sie, weil es z.B. auf der Uhr jetzt 12:00 ist und sie immer um diese Zeit essen, egal ob sie hungrig sind oder nicht.

Dickmacher

Falsche Erziehung, ein Löffel für die Oma...

Essen wurde als Beruhigungsfaktor missbraucht, als

- Belohnung
- Strafe und
- erzieherische Maßnahme.

Iss den Teller leer, dann scheint morgen die Sonne
iss ein Bonbon, dann tut ´s nimmer weh
Du bist satt, wenn der Teller leer ist.

Wenn das

- Wann und

- Wie und
- Wie viel

von anderen bestimmt wurde, hat man verlernt selbst auf Signale zu hören.

In sich hineinhören, Zeit nehmen zum Essen und satt sein.

Idealbild: Genießer, der maßlose Völlerei für sich als ungesund und unbefriedigend ablehnt.

Hungerauslöser: Absinken des Blutzuckerspiegels oder intensive Kontraktion des Magens, auch Absinken der Energiereserven in den Körperzellen wird diskutiert.

4 Theorien

1. Gastritische

Magenfüllung bzw. Dehnung.

Leerer Magen kontrahiert, kann knurren und bis zu Hungerschmerz führen.

Magendehnung, besonders bei Nahrungsvolumen mit relativ hohem Energiegehalt führt zur Beendigung der Mahlzeit.

Ideale Hungerbremsen:

ballaststoffreiche Lebensmittel wie:

- Salate
- Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte.

2. Thermostatische

Essen um warm zu bleiben.

Tiere fressen und warm zu bleiben und hören auf, um Überhitzung zu vermeiden. An heißen Sommertagen essen wir weniger als im kalten Winter.

3. Glucostatische Theorie

Kohlehydrate bestehen aus einzelnen Bausteinen, den Sacchariden. Es gibt Monosaccharide (Einfachzucker) wie Traubenzucker und Fruchtzucker, Disaccharide wie Malzzucker, Honig und Milchzucker. Mono- und Disaccharide schmecken süß. Ihre Süßkraft ist aber unterschiedlich. Fructose ist süß, Milchzucker eher nicht. Polysaccharide sind komplexe Kohlehydrate wie zum Beispiel Kartoffeln und Getreide. Alle Einfachzucker gelangen direkt vom Darm in den Blutkreislauf, alle anderen müssen durch Enzyme aufgespulten und verdaut werden, was allerdings sehr schnell geht. Vergleichbare Mengen an Traubenzucker, Malzzucker und Stärke werden praktisch gleich schnell aufgenommen und erhöhen gleich schnell den

Blutzucker. Wie schnell allerdings Kohlehydrate verdaut werden, hängt davon ab, ob sie gleichzeitig mit Fett oder Ballaststoffen aufgenommen werden. Durch Fett wird die Magenentleerung verzögert. Ungünstig ist die Kombination Fett und Zucker, besonders dann wenn auch noch Bewegungsmangel dazu kommt.

Moderne Ernährungswissenschaftler empfehlen, täglich mindestens 50 % der Kalorien in Kohlehydraten zu sich nehmen und zwar Kohlehydrate in Form von Stärke- und ballaststoffhaltigen Lebensmitteln, die genügend Vitamine, Mineral- und Pflanzenstoffen enthalten.

Weiters maximal 30% Fettzufuhr und 15 % Proteine.

Durch richtige Kohlehydrate und Mahlzeitenverteilung wird der Blutzucker konstant gehalten. Das heißt: Kohlehydrate mit niedrigem Glycoseindex, der richtigen Nährstoffdichte und wenig oder keinem Fett, die den BZ –Spiegel konstant halten, sowie mehrere kleine Mahlzeiten täglich, wäre ideal.

Lebensmittel mit niedrigem Glycoseindex sind z.B.:

Äpfel, Aprikosen, Vollkornbrot- Müsli- und Spaghetti, Avocados (Fett beachten), Blattsalate, Brokkoli, Grapefruit, Joghurt, Milch, Topfen, Käse (Fettgehalt beachten), Paprika, Orangen, Zucchini, Trauben...

Lebensmittel mit mittlerem Glycoseindex:

Ananas, Bananen, Basmatireis, Butterkekse und Biskuits (Fettgehalt beachten), Eiscreme, Fruchtnektar(Zuckergehalt beachten, Marmeladen, Müsliriegel, Rosinen, Pizzabrot, Popcorn, Mais, Melonen, gekochte Karotten, Vollkornbrot fein geschrotet, Vollkornreis, Süßkartoffen...

Lebensmittel mit hohem Glycoseindex :

Croissants, Colagetränke, Limonaden, Cornflakes und ähnliches, Baguette, Weißbrot, Pommes Frites, Kartoffelpulver, Waffeln, Softdrinks, Traubenzucker, weißer Reis

4. Set-Point Theorie = biol. Gewichtsziel

Fettzellen werden in der Kindheit festgelegt und sind im Alter konstant, lediglich die Größe verändert sich!!

Jeder hat sein individuelles, körpereigenes Gewichtsziel, das der Organismus anstrebt. Er könnte Nahrungsaufnahme, Appetit und Stoffwechsel steuern. Möglich, dass bei Übergewichtigen der Set - Point hoch eingestellt ist.

Durch strikte Diät entleeren sich Fettzellen, sie wollen jedoch ihr Fett zurückbekommen und setzen alles dran, diesen Zustand wieder zu erreichen.

Durch ganz kleine Schritte, also unmerklich mit etwa 1-1/2 kg pro Monat!! ist es möglich den Set- Point herabzusetzen.

- Energiesparen bei Zucker, alkoholischen Getränken, versteckten Fetten.
- Mindestens ½ Stunde täglich Ausdaueraktivitäten (zügiges Gehen, Schwimmen, Joggen, Radfahren, Tennis).

Die Set- Point- Theorie ist noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen, sie darf jedoch nicht unberückrichtige gelassen werden, denn hier geht es um die Fettdepots, um die

eigentlichen Energiereserven. Werden sie geschmälert, hat der Körper Hunger und Appetit.

Das lehrt uns:

Der Nicht-Diät-Weg ist auf Dauer der erfolgreiche Weg.

Die natürliche Hunger-Sättigungsregulation sorgt für Schäden durch Unter- und Überernährung.

Heute wird man sehr oft durch

- Esslust
- Freude an schmackhaften Essen
- verlockende Gelegenheiten
- Geselligkeit
- Kummer
- Langeweile etc.

zum Essen „überredet.

Mehr Bewegung bedeutet mehr Essen können und genießen dürfen.
Diese Regelung erfolgt durch den Verstand.

Inhaltsstoffe in Essen sorgen für Sättigungsgefühl:

Sattmacher

- Ballaststoffhaltige Ernährung:
- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte
- Gemüse
- Obst.

Man isst langsamer, sie enthalten keinen oder wenig Zucker, wenig Kalorien, kaum Fett.

Effekt:

- keine Blutzuckerschwankungen
- langes Sättigungsgefühl.

Wichtig: Viel dabei trinken, Ballaststoffe brauchen Flüssigkeit!

Fit- und Schlankmacher: Vollkorn

Weißbrot:

- konzentrierte Energie
- geringer Kauaufwand, schnell essbar,
- kaum Quellung im Magen, schneller Weitertransport
- geringes Volumen im Darm, schnelle Nahrungsaufnahme im Blut
- geringes Stuhlvolumen

Vollkornbrot:

- Verpackte Energie
- Zusätzlich Vitamin- und Mineralstoffe
- Langsames Essen durch Kauen
- Quellung im Magen stärkeres Volumen
- Sättigung wird spürbar,
- verzögerte Nahrungsresorption
- gute Sättigung
- Quellung, Füllung, Anregung der Darmperistaltik
- gutes Stuhlvolumen
- lockere Beschaffenheit.

Außerdem führt Weißbrot, Zucker etc. zu Schlappeheit und Verstopfung.

Unregelmäßiges Essen und große Mahlzeiten führen zu einem Hungerloch und Leistungstief.

Essen im 2-3 Stundentakt ist am Besten. Wer abends viel isst und dazu Alkohol trinkt, tagsüber Hungergefühl mit Nikotin und Koffein unterdrückt, nimmt leicht zu und fühlt sich schlapp. Öfters kleinere Mahlzeiten stabilisieren Blutzucker, sie nehmen Heißhunger. Kalorien vom Vormittag und tagsüber werden leichter in Energie umgewandelt und besser verbrannt, der Darm wird schneller entleert. Essen tagsüber und hat positiven Einfluss auf Hormonproduktion und Stoffwechsel.

Guter Essrhythmus:

- Essen wenn man hungrig ist
- mindestens 3 täglich
- nur 2 Zwischenmahlzeiten am Tag essen

Ständiges Naschen stimuliert Insulinausschüttung, Hunger-Sättigungssignale können so nicht mehr wahrgenommen werden. Bz-Spiegel sinkt und steigt ständig, Leistungsfähigkeit ebenso, man wird hungrig, der Fettabbau wird gehemmt.

Günstig: fettarme Ernährung und Nahrung mit niedrigem glycemischen Index

Mahlzeiten mit niedrigem glycemischen Index

- Banane
- Äpfel
- Nudeln
- Vollkornprodukte
- Haferflocken
- Hülsenfrüchte
- Fruchtzucker
- frisches Gemüse

Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index:

- Glucose
- Honig
- Cornflakes
- Zucker
- Weißbrot
- Kekse
- Gekochte Kartoffeln
- Weißer Reis

Geschäftessen

- vorher Mineralwasser trinken
- auf Brot mit Butter verzichten, besser Rohkost mit Kräuterdips
- Bouillon mit Gemüseeinlage
- Carpaccio
- Fisch und Salat oder Gemüse
- Frisches Obst oder Sorbet
- auf hochprozentige Alkoholgetränke verzichten

Psychotipps:

- langsam essen
- sich aufs Essen konzentrieren und nichts anderes dabei machen.
- Vor dem Essen Rohkost und Obst, führt dann zu keiner Gärungsreaktion
- nach 15:00 nichts Rohes mehr essen.
- nie unter Zeitdruck essen
- essen Sie nur, was Sie wirklich mögen
- Lebensmittel nicht ständig in der Nähe aufbewahren, sonst wird man dauernd ans Essen erinnert.
- Appetit auf Süßes mit Obst stillen
- Alkohol einschränken
- bei Heißhunger erst Apfel essen oder etwas trinken
- abends mehr Kohlehydrate als Eiweiß essen.
- Süßstoff möglichst vermeiden, er irritiert ihren Stoffwechsel.

Tägliche Trinkmenge

richtet sich nach äußeren Bedingungen wie:

- Arbeit
- Wetter
- Aktivität
- Wassermangel verursacht
- Bluteindickung
- Darmträgheit
- Herz-Kreislaufbelastungen
- Zell- und Nierenfunktionsstörungen und

- führt zu vermehrter „Vergiftung“ im Körper.
- Bei Gewichtsabnahme fallen vermehrt saure, harnpflichtige Substanzen an, die über die Nieren ausgeschieden werden müssen.
- Der Fettabbau erfolgt frühestens ab dem 3. Tag.
- Je schneller man Gewicht verliert und je weniger Kohlehydrate man beider Abnahmephase isst, umso weniger Fett verliert man. Die Muskelmasse wird reduziert, ebenso der Wasser- und Proteinanteil, die Minerale und Elektrolyte.
- Folge: Müdigkeit, Nervosität, Kopfschmerzen...

Flüssigkeitsenthaltung, ausgedehnte Saunagänge, Laxanzen und Diuretika können zu schweren Rhythmusstörungen führen.

- Flüssigkeitsstaus und Ödeme durch zu
- salzreiche Ernährung
- Bewegungsmangel und
- Flüssigkeitsaufnahme spät abends
- die Pille und das prämenstruelle Syndrom können zu Ödemen führen.

Harmlose Tees können Besserung herbeiführen.

Sonst gilt: Trinken bevor der Durst kommt.

Individueller Sport

- formt die Muskeln
- schüttet Glückshormone aus
- erhöht den Stoffwechsel.

Extreme sind auch hier zu vermeiden.

Kalorienverbrauch von 2000 kcal./Woche mit:

- täglich 1,5-3 km zur Arbeit gehen: ca. 700 kcal
- täglich mehrere Stockwerke hinaufsteigen: 300 kcal
- wöchentlich 2 Stunden Schwimmen oder Radfahren: 600 kcal
- wöchentlich einmal 1 ½ Stunden spazieren gehen: 400 kcal.

Jede Bewegung ist besser als keine

Schlankmacher

Diätprodukte sind auf Dauer wirkungslos, außer Mischungen aus Appetitzügler, Schilddrüsenhormonen, Entwässerungsmittel und Anti-Diabetes-Stoffen. Diese führen jedoch sehr oft zum Tod und zeigen vorher schwerste Nebenwirkungen.

Bei allen Pillen und Methoden lernt der Übergewichtige jedoch nie, wie er

- mit sich selbst
- seinem Körper
- und den Nahrungsmitteln

umgehen soll. Deshalb ist es sinnlos, Fatburner zu verwenden, Crash-Diäten zu machen und überhaupt nichts anderes mehr zu tun, als den ganzen Tag übers Essen und Nicht-Essen nachzudenken.

Anstatt Appetitzügler:

- gut kauen
- langsam essen
- ein Glas Wasser schluckweise vor dem Essen Trinken
- eine Portion Salat vor dem Essen zu sich nehmen

Anstatt Abführmittel:

- ballaststoffreiche Ernährung
- viel Flüssigkeit
- genügend Bewegung.

Anstelle von Entwässerungstabletten:

- weniger Kochsalz
- viel Kalium

(Obst, Fruchtsäfte, und gesalzene Gemüseprodukte mit Kräutern, Reisgerichte

Anstatt Enzyme:

- genügend Eiweiß und Vitamine essen.

So baut der Körper die eigenen Enzyme auf.

Anstatt Carnitin:

- fettarme Ernährung
- genügend Bewegung.

Saure und basische Ernährung

Saurer Regen, Waldsterben..... Wie sieht es beim Menschen aus?

Etwa 90% unserer Bevölkerung zählen zur Kategorie „saurer Mensch“. Sie klagen zum Beispiel über:

- Kopfschmerzen
- Gastritis
- Verstopfung
- chronische Müdigkeit

- Schlafstörungen
- Rückenschmerzen
- Ekzemen und Allergien
- Magengeschwüren
- Gallenblasenerkrankungen
- Haarausfall
- Pilzerkrankungen
- Rheuma und Arthrose
- Tinnitus
- Depressionen und vieles mehr..

Nicht nur die Ernährung macht sauer, auch Mangelzustände und Krankheiten, wie z.B. Pankreas, Nieren, Gallen- und Lebererkrankungen.

Säure wird im Bindegewebe gespeichert, ist dieser Speicher voll, wandert sie zu den Gelenken und Muskeln (Gichtanfall). Der Säuregehalt ist im Harn feststellbar.

Basenstoffe sind lebenswichtig.

Sie verbinden sich mit den Säuren aus dem Bindegewebe zu neutralen Salzen, die das Blut zu dem Darm, die Nieren oder die Haut abtransportieren.

Basen müssen zugeführt werden, sie können nicht im Körper entstehen.

Magenkranke Patienten, die nur Säurehemmer bekommen ohne Basen zuzuführen, lösen nur das Problem der Säure und nicht das eigentliche Grundproblem, der ungeeigneten Ernährungszufuhr.

Medikamente welche die Säurebildung unterdrücken, hemmen auch die Basenaufnahme. Säurehemmer verstärken dem nach die Übersäuerung. Außerdem hat ein übersäuerter Mensch ständig Hunger.

Säureerzeuger

- Zucker und alle zuckerhaltigen Süßigkeiten
- Weißmehlprodukte (Toastbrot, Weißbrot, Nudeln, Spätzle....)
- polierter Reis
- alle geschälten und polierten Getreideprodukte, also auch Graubrot
- zuckerhaltige Limonaden
- Bohnenkaffe
- alkoholhaltige Getränke
- Nikotin

Säurelieferanten

- Fleisch und Innereien und alle Suppen daraus
- Geflügel
- Wild
- Eier (nur der Dotter ist basisch)
- Käse

- Mayonnaisen und alle fetten Produkte außer den unten genannten.

Neutrale Nahrungsmittel

- Butter
- Olivenöl und alle naturbelassenen Öle (Distelöl z.B.)
- Walnüsse
- Leitungswasser

Basenliefernde Nahrungsmittel

- Kartoffeln
- Gemüse Obst
- rohe Milch und Sahne
- stille Mineralwässer
- Gewürze wie: Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Thymian, Oregano, Senf, Dille Kümmel, Pfeffer und Paprika.

Unterstützend können vorübergehend auch Basentabletten oder Basenpulver eingenommen werden. Ohne sinnvolle Nahrungsumstellung bringt dies jedoch auf Dauer nichts.

Ernährung nach den 5 Elementen

Die westliche Ernährungslehre führt dem Menschen bei Mangelzuständen die fehlenden Substanzen zu.

In der TCM führt man den Organen die Energie zu, die sie benötigen um die fehlenden Substanzen selbständig zu produzieren.

Aus östlicher Sicht ist nicht die Substanz maßgebend, sondern die Energie, welche die Substanz erzeugt.

Der östliche Weg macht den Menschen unabhängig, der westliche macht den Mensch abhängig von Nährwerttabellen, Kalkulationen und Pillen.

Es gibt

- heiße
- warme
- neutrale
- erfrischende und
- kalte Nahrungsmittel.

Ein hoher Wassergehalt weist auf einen abkühlenden Effekt hin.

Auch der Wachstumsort ist ein wichtiges Kriterium. Eine in Äquatornähe wachsende Orange hat mehr abkühlende Substanzen, damit sie die Menschen, die dort in der Hitze leben „abkühlt“ als eine in unseren Breiten künstlich gezüchtete.

Wenn wir in Mitteleuropa im Winter viele Zitrusfrüchte essen führt dies zur Abkühlung, was das Auftreten von Erkältungskrankheiten begünstigt.

Ob man eine Erkältungskrankheit bekommt oder nicht hängt davon ab, ob der Körper genügend Wärme und Energie hat, die äußere Kälte abzuwehren.

In der Region, wo der Mensch lebt, wachsen genau die Nahrungsmittel, die er braucht um gesund zu bleiben.

Lauch z.B. ist erwärmend und gleicht den Kälteeinfluss aus.

Ein wissenschaftliches Maß für die thermischen Anteile der Nahrung bietet das Kalium-Natrium-Verhältnis .
5:1 ist ein neutrales Nahrungsmittel.

Orangen haben 570:1, Bananen 840:1, also sehr abkühlend.

Diese Prinzipien der Ernährung wurden vor 3000 Jahren festgelegt.

Grundprinzip

- heiße Nahrungsmittel schützen vor Kälte
- warme Nahrungsmittel steigern die Aktivität
- neutrale Nahrungsmittel, besonders die mit süßem Geschmack wie Getreide wirken ausgleichend, sie helfen, Giftstoffe aus dem Körper auszuschleiden.
- erfrischende Nahrungsmittel wirkend aufbauend für das Blut und liefern Energie für Milz, Bauchspeicheldrüse und Nieren.
- kalte Nahrungsmittel schützen vor Hitze.

Verschiedene Zubereitungsarten verstärken oder gleichen die thermische Wirkung von Nahrungsmitteln aus.

Wie überall wird auch hier die goldene Mitte empfohlen:

Sanfte und neutrale Garmethoden sind am Besten, scharf angebratene Speisen belasten die Verdauung.

Gemüse erst in Wasser dünsten und am Schluss etwas Öl und Kräuter darüber geben. (Gemüswasser weiterverwenden, es enthält viele Vitalstoffe.)

In der heißen Jahreszeit keine scharfen Gewürze, besser Rohkost und Salate.

Für Vegetarier:

In jeder Jahreszeit genügend Wärmeenergie durch die Nahrung aufnehmen. Im Winter vorwiegend gekochte Speisen essen, falls man unter Kälte leidet. Yogitee, Zimt, Curry, oder heißes Wasser wirken besonders erwärmend.

Menschen, die viel Fleisch essen, sollten zum Ausgleich Gemüse, Salat, Champignons, Obst und Getreide in ihre Mahlzeiten einbauen.

Es gibt eine Methode, die den gesamten Organismus harmonisiert:
Die Kombination von Nahrungsmitteln mit unterschiedlichen Temperaturwirkungen.
Z.B.

- heiße Suppe –Salat
- heiße Gewürze -erfrischendes Obst oder Gemüse
- erwärmendes Fleisch mit Sprossen

Wichtig, ist, dass das Gericht in die „Mitte“ kommt und keine Energierichtung überwiegt.

Neutrale Nahrungsmittel können je nach Belieben in größerer Menge gegessen werden, da sie ohnehin harmonisieren.

Nach einiger Zeit sagt Ihnen Ihr Körper was gut für Sie ist, und nicht irgendeine Tabelle.

Nahrungsablauf:

Grundsätzlich:

- am besten morgens rohe Lebensmittel
- mittags Eiweißprodukte
- abends Kohlehydrate
- immer schnell-verdauliche Speisen vor schwer verdaulichen Speisen essen
- nach 15:00 keine rohen Lebensmittel mehr.

Einige Lebensmittel und ihre Wirkung

Ente: bei Husten, Ödemen, fördert Harnausscheidung

Gans: stärkend, harmonisierend

Hering: wärmt, Magen- und Energiestärkend

Huhn: stärkend, wärmend appetitanregend harnregulierend, gut nach Entbindungen

Ei: befeuchtet Lunge, bei Heiserkeit

Rindfleisch: blutbildend, stärkend, bei Diabetes und Ödemen, knochenbildend

Rotbarsch: schleimbildend

Algen: fördert Harnausscheidung, aufweichend, gut bei Hochdruck und Geschwüren

Champignons: Durchfall-Brechreiz-stillend

Chinakohl: fördert Harnausscheidung

Endivien: Bei Durchfällen, Blut im Urin, Gelbsucht, Hämorrhoiden, Akne..

Jungzwiebel: bei Erkältungen, Schwellungsschmerz

Karotten: bei chronischem Durchfall

Kartoffel: bei Energiemangel

Kohlrabi: NNH -Entzündungen, verdauungsfördernd, bei Hautjucken

Olive: bei Heiserkeit, Bluthusten

Paprika: gallenfördernd

Rettich: entgiftet, bei Kopfschmerzen, Blutgerinnsel

Gurke: bei Halsschmerzen, Diabetes, brennenden Augen

Sellerie: RR-senkend, Leber - beruhigend

Sojabohne: krampflösend, wasserausscheidend, gut bei Gelbsucht

Spargel: bei trockenem Husten, wassertreibend

Spinat: kühlend, entgiftend, bei brennenden Durchfällen

Tofu: energiefördernd, harmonisierend, befeuchtend, entgiftend

Tomate: produziert Flüssigkeiten, magenstärkend, stärkt Verdauung

Zucchini: kühlend, entgiftend, bei Heiserkeit, trockenem Husten

Zwiebel: äußerlich: wundheilend, bei Erfrierungen

Erdnüsse und Mandel: befeuchtend, hustenlindern.

Reis: bei starkem Schwitzen

Sonnenblumenkerne: cholesterinsenkend, verhindert Durchfälle

Ingwer: wärmend, bei Erbrechen, Husten, Asthma

Honig: tonisiert, bei trockenem Husten

Kakao: trocknend, kräftigend, bei Durchfall

Kaffee: feuchtigkeitstreibend, bei Nahrungsstörung

Knoblauch: entgiftend, wärmt, bei Asthma, Husten und Mykosen

Majoran: bei Erkältung, Fieber

Pfeffer: wärmt, gut bei Asthma, kaltem Auswurf

Rosmarin: erzeugt Schwitzen, magenstärkend, bei Kopfschmerzen, Yang-Mangel

Pfefferminze: kühlend, gegen Blähungen, Zahnschmerzen, Geschwüren im Mund, Heiserkeit

Tee grün: bei Kopfschmerzen, Sehstörungen, mentalen Depressionen und Stress verdauungsfördernd, entgiftend

Zimt: wärmt, stärkt Blase

Butter: Yin - vermehrend

Buttermilch: entzündungshemmend, kühlend,

Eis: bei hohem Fieber, beseitigt Durst

Joghurt: entzündungshemmend, kühlend,

Milch: stärkt Lunge + Niere

Topfen: energiefördernd, harmonisierend, entgiftend.

Ananas: kühlend, wassertreibend, Milz harmonisierend

Apfel: Lunge wirkt befeuchtend, Blutzucker-hebend

Marille: wärmend, bei Husten und Asthma

Banane: kühlend, befeuchtend

Dattel: energiegelbend, wärmend, trocknet: bei Husten mit Auswurf

Erdbeere: kühlend, entgiftend

Feige: bei Durchfällen, Verstopfungen, Hämorrhoiden, Heiserkeit

Grapefruit: gegen Alkoholismus, verdauungsfördernd, bei hohem Blutzucker, Husten mit Auswurf, schlechtem Atem und Verdauungsstörungen geben

Himbeere: gut für Nieren und Leber

Honigmelone: kühlend, bei Rheuma und Taubheitsgefühlen in Extremitäten

Kirsche: zur Stärkung, bei Rheuma

Kiwi: beseitigt Durst, bei Diabetes Gelbsucht, geistiger Erschöpfung

Kokosnuss: stärkt Yin, kräftigt, durststillend, bei Blähungen, Neurodermitis

Mandarine: vermehrt Flüssigkeit, verbessert Harnfluss,

Orange: kühlend, bei Brechreiz

Pfirsich: wärmend, befeuchtend, blutaktivierend

Zwetschke: vertreibt Wind und Feuchtigkeit

Rosinen: treibt Eiter aus, wärmt

Weintraube: bei Blutmangel, verstärktem Wasserlassen, Husten durch Energiemangel, bei Herzklopfen, Rheuma

Zitrone: beseitigt Durst, kühlt, vermehrt Flüssigkeiten

Vorsicht: ALLE MILCHPRODUKTE sowie ÄPFEL, BIRNEN UND ZITRONEN ERZEUGEN FLÜSSIGKEITEN;
NICHT BEI schleimigem HUSTEN geben- SCHLEIMBILDEND!!

Nahrungsergänzungsmittel

Aloe Vera

Alte, wertvolle Heilpflanze, für innere und äußere Anwendung geeignet. Wichtig: Produkt sollte zu mindestens 90% aus Aloe barbadensis miller und aus biologischem Anbau mit Zertifikat stammen.

Wirkung:

- stärkend, speziell bei Allergien
- entgiftend
- schmerzstillend
- wundheilend
- zellregenerierend

Aloha Noni

Aus Polynesien, äußerst wirksames Heilmittel, enthält Proxeronin, hilft Xeronin bilden.

Hilft bei:

- Zellteilung
- stärkt Immunkräfte,
- allgemeinen Leistungsfähigkeit und
- Selbstheilkräfte

Anwendung bei:

- Bluthochdruck
- Schmerzen
- Verdauungsproblemen
- Allergien
- Stoffwechselstörungen
- Krebs
- Verbessert die Lebensqualität kranker Menschen laut Studie bei 8000 Personen.

Bittersegen

Alkoholischer Auszug aus 18 Kräutern, erweitert mit ayurvedischen, chinesischen und indianischen Kräutern.

Wirkt im

- organischen
- funktionellen und
- energetischen Bereich.

Reguliert Beschwerden bei

- Verdauungsproblemen
- Blähungen
- Völlegefühl
- Mundgeruch
- Zahnfleischbluten
- Gastritis
- Magen-Darm-Grippe
- Zuviel oder zuwenig Magensäure
- Verstopfung und Durchfall.

Coenzym Q 10

Gehört zu den E-Vitaminen, notwendig für Energie unserer Körperzellen.

Besonders fürs Herz wichtig, bei 75% aller Infarkte wurde Q10-Mangel festgestellt.

Neutralisiert freie Radikale, entlastet Leber, Bauchspeicheldrüse und Immunsystem.

Hat angeblich verjüngenden Effekt.

Flohsamenschale

Pflanzlicher Ballast- und Quellstoff, kann um 50-fache aufquellen, bindet Gifte und Schlacken.

Wird gerne bei Entschlackungs- und Entgiftungskuren verwendet.

Als Soforthilfe bei Durchfall und Verstopfung einsetzbar. Trinkt man dabei zu wenig, kommt es zu Verstopfungen.

Guduchi Tee

Wird in den von Umweltbelastung verschonten Wäldern des Himalajas gesammelt. Wird in Ayurveda-Medizin zur Steigerung der Vitalkräfte und unterstützend zum inneren Reinigungsprozess empfohlen.

Guter Geschmack, mit Zimtrinde wirkt er wärmend, mit Zitronengras kühlend, besonders im Sommer oder bei Männern mit Hitzesyndrom empfohlen.

La Pancho Tee

Reich an Mineralstoffen und Spurenelementen.

Wichtig: Beste Qualität kaufen.

Wirkt:

- immun- und zellstrukturstärkend
- gegen Bakterien, Viren, und Pilze (auch äußerlich anwendbar)
- begleitend zur Krebstherapie
- giftstoffausscheidend
- vermindert Allergien
- Stärkungsmittel für Atmungsorgane

Grapefruitnektar Life Seed

Fast perfektes Antibiotikum, Desinfektions- und Pilzmittel

Preisunterschiede liegen in der Konzentration des Mittels.

Äußerlich und innerlich anwendbar, in Kapselform und flüssig am Markt.

Algen

Siprulina

Mikroalgen sind Energiespender, reich an

- Vitaminen
- Mineralstoffen und
- Spurenelementen
- sehr eisenhaltig.

Für Vegetarier gut geeignet, da sehr eiweißreich, zur Entgiftung.

Chorella

Bindet Schwermetalle und andere Gifte, enthält Chlorophyll und Vitamin C, immunstärkend.

Studien belegen positive Wirkung bei

- Rheuma
- Arthritis
- Darmträgheit
- hohem Cholesterin
- Bluthochdruck
- Allergien
- Bronchitis
- Asthma und
- diversen Entzündungen

Blaugüne Alge

Lässt sich nicht Gen - manipulieren, ist echte Gehirnnahrung, wird über Mundschleimhaut aufgenommen.

- Reinigt
- entgiftet speziell den Kopf
- fördert Konzentration und Denkvermögen
- stärkt Immunsystem

Microlife Darmbakterien

Für gesunde Darmflora und immunstärkend, verdauungsregelnd, gut nach Antibiotikabehandlungen.

Vitamin C-Ester

Kann Mensch im Gegensatz zum Tier nicht selbst herstellen.
Zur Entgiftung und gegen freie Radikale, stärkt Abwehrsystem, bremst Alterungsprozess, schützt vor Gefäßablagerungen.

Yucca Plus

Wirkt auf Stoffwechsel und Verdauung. Wird von Navaja-Indianern als ganzheitlich reinigende Pflanze auch zur geistigen Reinigung angepriesen.
Hauptbestandteil vieler Entschlackungs- und Entgiftungskuren. Gut zur Darmentkrustung. Verdauungsanregend, stoffwechselfördernd. Gut als Begleitung bei allen Erkrankungen.

Brigitte Hainz