

Ernährung & Gesundheit

Überblick & bewährte Tipps aus der Praxis

Tags:

[Die große Streitfrage](#)

[Vegetarismus](#)

[Karnivore Ernährung \(Fleisch ist mein Gemüse\)](#)

[Omnivore Ernährung \(Mischkost\)](#)

[Ein kurzer evolutionsbiologischer Überblick](#)

[Fazit](#)

[Ernährungsumstellung / Diät](#)

Tipps aus der Praxis

[Power-Lebensmittel, die es in sich haben](#)

[Gewichtsreduktion](#)

Welche Rolle spielt Ernährung für ein gesundes und glückliches Leben

Da es sich bei den Inhalten meiner Publikationen überwiegend um erfolgreiche Lebensgestaltung handelt, soll an dieser Stelle eins vorweg gesagt werden. Um im Leben Erfolg zu haben, muss man nicht zwangsläufig bei bester Gesundheit sein, selbstverständlich kann man auch sehr erfolgreich sein, wenn man sich nur von "Junk-Food" ernährt. Hierzu gibt es zahlreiche Beispiele in der Vergangenheit und Gegenwart, die zeigen, dass man trotz erheblicher Gesundheitsdefizite und schlechter Ernährungsgewohnheiten eine erfolgreiche Karriere hinlegen kann, sei es nun in

Wie man sein Leben erfolgreich und glücklich gestalten kann, das können Sie in meiner Publikation "Die elementaren Grundlagen des Erfolges" bestens nachlesen. Schauen Sie dazu einfach mal auf meine Website
["http://erfolg.lifecheckinfo.de"](http://erfolg.lifecheckinfo.de)

Politik, Kunst, Beruf oder Wirtschaft. Aber um sein Leben *langfristig* erfolgreich und glücklich zu gestalten, ist Gesundheit eine unabdingbare Voraussetzung, ganz nach dem Motto: Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!

Ernährung wiederum spielt eine wesentliche Schlüsselrolle beim Aufbau bzw. Erhalt einer stabilen Gesundheit, sowohl physischer als auch geistig-seelischer Natur.

Welche Ernährung aber für den Einzelnen die "Richtige" sein kann, soll im Folgenden untersucht werden, denn es geht darum, wie Ernährung eine gesunde, erfolgreiche und glückliche Lebensgestaltung beeinflussen kann.

[zum Anfang](#)

Die große Streitfrage

Die Verunsicherung unter den Menschen, welches denn nun die richtige Ernährung ist, die einen gesund und fit und schlank hält, ist sehr groß. Von allen möglichen und unmöglichen Seiten kann man schließlich hören, dass immer nur eine ganz bestimmte Ernährungsform unter all den vielen anderen die einzig wahre und richtige sei. Es ist fast so wie bei den großen ideologischen Weltanschauungen, wo sich oft starrsinnige, verbissene Fanatiker rechthaberisch um irgendwelchen abstrakten (Un-)Sinn streiten, der kaum jemandem nützt außer ihnen selbst. Es sieht nur auf den ersten oder zweiten Blick so aus, als ringe man um das Wohlergehen des Menschen. In Wirklichkeit geht es vor allem ums Geld! Um richtig viel Geld! Und um Kontrolle! Und wenn es ums Geld und um Kontrolle geht, dann wird geschoben und betrogen und manipuliert ohne Rücksicht auf Verluste. Wobei ich von eben gesagten ausdrücklich diejenigen ausnehmen möchte, die aufrichtig um das Wohl ihrer Mitmenschen bemüht sind, auch wenn sie nur zu häufig von einer rücksichtslosen Lobby instrumentalisiert werden. Deswegen ist es mir ein Anliegen, mit diesem Beitrag zu versuchen, das bestehende Meinungsgewirr etwas zu entflechten, aber vor allen Dingen soll an dieser Stelle an die Selbstverantwortung eines jeden appelliert werden, seine eigene gesunde Ernährung zu gestalten.

Derzeit gibt es wohl drei wesentliche Ernährungsrichtungen, als da wären zu nennen:

Die Vegetarische Ernährung,
die Karnivore Ernährung - Atkins-Diät oder komplett ohne jegliche Kohlenhydrate (Fleisch ist mein Gemüse),
und
die omnivore Ernährung (Mischkost).

Das sind jedoch erst einmal nur die generellen Richtungskämpfe in der Frage um die richtige Ernährung. Dazu kommt dann noch die Frage, ob die Speisen gekocht oder roh verzehrt werden sollen, ob industriell gefertigte, denaturierte Nahrung gesund ist (die Werbung verspricht es jedenfalls) oder doch lieber ganz frisch.

Vegetarismus

Viele Vegetarier sind der Überzeugung, der Mensch sei aus ethischen und/oder biologischen Gründen bestimmt, sich von Pflanzen zu ernähren. Nahrungsmittel, die aus Tieren hergestellt werden, werden dementsprechend möglichst gemieden. Es gibt auch etliche Religionsgemeinschaften, die ihren Anhängern eine vegetarische Ernährung vorschreiben. Aber es sollen auch die erwähnt werden, die sich vegetarisch ernähren, weil sie einfach kein Fleisch mögen.

In den vergangenen Jahren hat es sich zu einem richtiggehenden Trend entwickelt, Vegetarier zu werden. In der westlichen Welt liegt der Anteil der vegetarisch lebenden Bevölkerung inzwischen immerhin bei ca. 2%, Tendenz steigend, in Indien bei deutlich über 20%.

Innerhalb des Vegetarismus gibt es vier unterschiedliche Strömungen. So wird unterschieden zwischen der streng vegetarischen bzw. veganen Ernährung, die alle Lebensmittel tierischen Ursprungs meidet, der lacto-vegetarischen Ernährung, die neben der pflanzlichen Kost auch Milchprodukte mit einbezieht, die ovo-vegetarische Ernährung, die keine Milchprodukte, aber Eier zulässt sowie den Ovo-Lacto-Vegetarismus, der sowohl Eier als auch Milchprodukte in die vegetarische Ernährung mit einbezieht. In zahlreichen z. T. wissenschaftlich untermauerten Untersuchungen konnte belegt werden, dass unter bestimmten Voraussetzungen auch die streng vegetarische Ernährung eine komplette Versorgung des Menschen mit allen lebenswichtigen Nährstoffen gewährleisten kann.

Eine der Voraussetzungen ist die richtige Kombination unterschiedlicher pflanzlicher Nahrungsmittel z. B. um die Bio-Verfügbarkeit des lebensnotwendigen Eiweißes in Qualität und Quantität sicherzustellen, aber auch die Versorgung mit dem so wichtigen Vitamin B 12 (siehe auch Vit. B12 & Veganer).

Der Verbrauch an Ressourcen beim Anbau von Pflanzen, die direkt zu Lebensmitteln für den Menschen verarbeitet werden, ist erheblich geringer als der Weg über das Tier (etwa 1:10). Bei der ständig steigenden Zahl der Weltbevölkerung und der Frage der Ernährung derselben sicherlich ein gewichtiges Argument pro vegetarische Nahrungsmittel.

Allerdings gibt es etliche kritische Stimmen, die besagen, dass reiner Vegetarismus und hier insbesondere die Vollwert- / Rohkost nicht für jeden Menschen geeignet ist, es bei vielen zu Unverträglichkeitserscheinungen kommt bzw. mittel- und langfristig auch gesundheitliche Störungen auftreten können.

Stammesgeschichtlich gesehen gibt es keinen Beleg dafür, dass der Mensch sich rein vegetarisch ernährt hat. Darüber hinaus ist es fraglich, ob z. B. herbivore Säuger tatsächlich als "reine" Vegetarier anzusehen sind, da sie bei ihrer täglichen Nahrungsaufnahme sicherlich mitnichten tierische Klein(st)lebewesen ausselektieren, sondern diese zusammen mit den Gräsern, Blättern und Kräutern verzehren. Und so kann durchaus vermutet werden, dass diese Klein(st)lebewesen bei der Ernährung herbivorer Säuger u. U. eine nicht ganz unwichtige Rolle spielen könnten.

Weitere Informationen sind zu finden unter nachstehenden Web-Links:

[Vegetarismus \(Wikipedia\)](#)

[Ein Vegetarismus - Essay \(Zeit.de\)](#)

[Die vegetarische Ernährungspyramide](#)

[Vegetarier-Studie Uni-Jena](#)

[Vegetarische Ernährung – pro & contra I](#)

[Vegetarische Ernährung – pro & contra II](#)

[Kritik der Vollwertkost](#)

[Kritik Ressourcenverbrauch landwirtschaftlicher Nutzflächen](#)

[zum Anfang](#)

Karnivore Ernährung (Fleisch ist mein Gemüse)

Fleisch und Fleischprodukte werden hier als das Hauptnahrungsmittel angesehen, pflanzliche Kost, wenn überhaupt, nur als mehr oder weniger geduldetes Beiwerk.

In der stammesgeschichtlichen Entwicklung des Menschen scheint es bislang jedoch keinen eindeutigen archäologisch gestützten Hinweis zu geben, dass der Mensch sich hauptsächlich von Fleisch ernährte. Gebissrekonstruktionen z. B. des Homo habilis deuten eher auf Mischkost als Ernährungsform hin.

Die Befürworter des überwiegenden Fleischkonsums verweisen jedoch auf die Ernährung traditionell lebender Eskimos (Inuit), die vor allem Fisch verzehrten, aber auch das Fleisch von Seehunden, Walen und Walrossen. Die Jagdbeute lieferte neben dem gesamten Bedarf für die Ernährung nahezu alle wesentlichen Rohstoffe für den täglichen Bedarf wie Kleidung, Werkzeug u.v.m. Pflanzliche Rohstoffe spielten nur eine untergeordnete Rolle. Holz gab es in der Arktis nur selten z. B. als gelegentliches Treibgut. Holzersatz waren Knochen, Stoßzähne und Geweihe erlegter Tiere. Im Spätsommer wurden zwar intensiv Beeren gesammelt; als Vitaminquelle reichten sie anscheinend jedoch nicht aus. Deshalb soll der hauptsächliche Vitaminbedarf durch den Verzehr *roher* tierischer Nahrung gedeckt worden sein. Anhänger der Rohkost betonen, dass letztendlich nur die ungekochte bzw. nicht denaturierte Nahrung den Menschen mit allen lebensnotwendigen Stoffen versorgen kann, die er für seine Gesundheit

braucht. Es gibt hierzu indes auch kritische Stimmen, die insbesondere vor dem Verzehr rohen Fleisches warnen wegen der möglichen gesundheitlichen Risiken z. B. durch Wurmlarven, Salmonellen oder Parasiten.

Weitere Informationen sind zu finden unter nachstehenden Web-Links:

[Diskussion zum Thema Karnivore](#)

[Kritik Rohkost](#)

[Rohes Fleisch und Schwangerschaft](#)

[Rohes Fleisch und Trichinen](#)

[zum Anfang](#)

Omnivore Ernährung (Mischkost)

Stammesgeschichtlich gesehen geht die Paläoanthropologie davon aus, dass der Mensch ein Omnivore ist, also ein Mischköstler bzw. Allesfresser. Wie hoch jedoch der Anteil an Fleisch/Aas bzw. pflanzlicher Kost in der Nahrung des Menschen der vorgeschichtlichen Zeit gewesen war, ist nicht mit Sicherheit bekannt. Befürworter der sog. Mischkost postulieren entschieden, dass nur eine ausgewogene Mischung pflanzlicher und tierischer Lebensmittel den Menschen mit all den Nahrungsstoffen versorgen kann, die er für ein Leben in Gesundheit benötigt.

Weitere Informationen sind zu finden unter nachstehenden Web-Links:

[Allesfresser - \(Wikipedia\)](#)

[Günstigere Nutzung landwirtschaftlicher Flächen](#)

[Interessant für Mischköstler – Die Logi-Methode – \(Wikipedia\)](#)

[zum Anfang](#)

Ein kurzer evolutionsbiologischer Überblick

Da es auf dem Gebiet der Frage der richtigen Ernährung z. T. heftigste ideologische Grabenkämpfe gibt, die eigentlich niemandem etwas nützen, außer vielleicht der Profilneurose mancher dieser "Kämpfer für die einzig wahre Wahrheit", soll an dieser Stelle auch noch kurz auf die stammesgeschichtliche Evolution des Spezies Mensch im Hinblick auf seine Ernährungsmöglichkeiten und den damit verbundenen Überlebenschancen eingegangen werden.

Leben, so wie wir es kennen, beruht auf der Fähigkeit eines Organismus, bestimmte Stoffe seiner Umgebung in sich aufnehmen zu können und so zu verwerten, dass er daraus die für seine Entwicklung und seinen Fortbestand notwendige Energie entziehen und verwerten kann, sowie verbrauchte Stoffe wieder auszuscheiden. Diesen Vorgang nennt man Stoffwechsel bzw. Metabolismus.

In der Art und Weise, wie und was nun an lebenserhaltenden Stoffen von den einzelnen Organismen aufgenommen werden kann, unterscheiden sich Viren, Bakterien, die Flora mit den Pflanzen und die Fauna mit Tieren

und Menschen z. T. ganz erheblich. Ein eigenes Reich bilden die Pilze, die aber nach neusten Erkenntnissen eher mit den Tieren als den Pflanzen verwandt sein sollen. Die Lebewesen des Mikrokosmos und die Pilze und Pflanzen interessieren im weiteren Verlauf aber nur peripher, unsere Aufmerksamkeit gilt vor allem dem Säugetier und damit natürlich dem Menschen.

Der gravierendste Unterschied zwischen Flora und Fauna in Bezug auf das, was sie an Nahrung aufnehmen und verwerten können, liegt darin, dass sich Pflanzen im Gegensatz zur Fauna von anorganischer sog. "unbelebter" Materie ernähren können und dass sie neben Algen und einigen Bakteriengruppen als einzige Lebewesen dieses Planeten die auf Chlorophyll basierende Photosynthese beherrschen. Hierbei wird durch einen bestimmten chemischen Vorgang mittels Sonnenlicht die aufgenommene energiearme anorganische Materie vor allem in energiereiche organische Verbindungen, in Kohlenhydrate synthetisiert. Die Photosynthese, insbesondere die sauerstoffbildende Photosynthese, gilt als der bedeutendste und älteste bio-geochemische Prozess unserer Erde und bildet eine der elementaren Grundlagen des Lebens.

Pilze, Tiere und der Mensch dagegen leben von organischer sog. "belebter" Materie und ernähren sich je nach ihrer über Jahrtausende hinweg andauernden biologischen Evolution von organischer Materie unterschiedlichster Art. Dabei wird grob unterschieden zwischen Pflanzenfressern, Fleischfressern und Allesfressern (Mischkost).

Wie weiter oben schon angedeutet wird im Allgemeinen angenommen, dass der Mensch stammesgeschichtlich zu der Gruppe der Mischköstler gehört. Jedoch gibt es hier erhebliche Kontroversen, die, wie bereits erwähnt, oft nicht sachlich geführt werden, sondern stark von ideologischen Weltanschauungen geprägt sind.

Ein bislang unbestrittener Fakt besagt jedoch, gestützt von etlichen archäologischen Funden prähistorischer Schädel und Kieferknochen, dass der Mensch in seiner prähistorischen Existenz viele hunderttausende Jahre als Jäger und Sammler nicht nur überlebt, sondern sich dabei auch überwiegend hervorragend entwickelt hat. So zeigt das Gebiss des prähistorischen, aber auch das des modernen Menschen deutliche Merkmale des Mischköstlers. Die flachen Backenzähne dienen vordringlich zum Zermalmern von Pflanzlichem wie zarte Gräser und Pflanzenschößlinge, Pilze, Früchte, Beeren, Nüsse und Wurzeln, aber auch zum weiteren Zerkauen von zuvor von den Eck- und Schneidezähnen gepackten, zerfaserten und zerkleinerten Fleisch, Fisch, Muscheln und Krebsen, Insekten und Schnecken, Schlangen und Würmer. Wobei alles bis zur Nutzung des Feuers roh

verzehrt wurde, einmal abgesehen von gelegentlichen Funden halbverkohlter Tierkadaver nach Wald- und Savannenbränden. In Abhängigkeit vom Territorium, in dem die Jäger und Sammler lebten, seinem Klima und Nahrungsangebot, kam es natürlich durch zeitweisen Nahrungsmangel mit den damit einhergehenden Krankheiten und immer wieder auftretenden Populationsdezimierungen auch zu partiellen Entwicklungskrisen.

Erst vor ca. 10 – 15 Tsd. Jahren entwickelte sich die Nomadengesellschaft der Jäger und Sammler über einen längeren Zeitraum hinweg allmählich zum sesshaften Ackerbauer und Viehzüchter. Hier sind auch die Ursprünge unserer modernen Zivilisation zu suchen, denn erst durch den Anbau von Getreide und die Zucht zunehmend ertragreicherer Sorten war es möglich, größere Gemeinschaften, Siedlungen, Dörfer und Städte zu bilden.

Weitere Informationen sind zu finden unter nachstehenden Web-Links:

Zum Thema: [Hominisation](#)

Zum Thema: [Jäger und Sammler](#)

Studie: [Frühe - Hominiden](#)

Ansichten: [Gebiss Altwelt-Affe](#)

Diskussion: [Vom Nomaden zum Pflanzler](#)

Dissertation: [Ernährung und Evolution](#)

[zum Anfang](#)

Fazit

Vieles deutet darauf hin, dass für die Gesundheit des Menschen eine ausgewogene Mischkost von entscheidender Bedeutung ist. Doch es zeigt sich auch, dass eine große Gruppe von Menschen sich "ausschließlich" von vegetarischer bzw. fleischlicher Kost ernähren kann und das bei guter Gesundheit.

Dies wiederum legt die Annahme nahe, dass es sehr wahrscheinlich nicht DIE allgemeingültige Ernährungsform für alle gibt, sondern das jeder Einzelne für sich selbst herausfinden muss, welche Nahrungsmittel ihn bei Gesundheit halten oder was ihm nicht bekommt bzw. seiner Gesundheit schadet. Auch die Einteilung von Ernährungstypen nach Blutgruppen (Peter J. D'Adamo) kann als Hilfe zur Findung einer eigenen gesunden Ernährungsweise bestenfalls als Annäherung dienen, da sie wissenschaftlich bislang nicht haltbar und darüber hinaus in der Darstellung in sich z. T. recht widersprüchlich ist. ([Kritik der Blutgruppendiät](#))

Insofern kann ein ausschließlich ideologisch geprägtes Beharren auf eine bestimmte Ernährungsform sich unter Umständen sehr negativ auf Gesundheit und Lebensgefühl des Einzelnen auswirken und damit eben auch auf eine nachhaltige erfolgreiche Lebensgestaltung.

Gerade in einer Zeit, in der die gesellschaftlichen und technischen Strukturen anscheinend zunehmend komplexer werden und die daraus sich ergebenden Anforderungen an das Individuum, in diesen Strukturen Identifikation, Halt, Sinn und menschenwürdiges Überleben für sich zu finden, ist der Wunsch nach einfachen und allgemeingültigen Lösungen durchaus verständlich. Und es mag durchaus einfache Lösungen geben und gegeben haben, aber allgemeingültige eher nie. Stets war und ist das Individuum gefordert, eigene Wege und Lösungen zu finden, die wirklich zu ihm passen, andernfalls sein Leben in Frustration und Krankheit mündet. Und dies trifft ebenso auf die Frage einer gesunden Ernährung zu.

Wie weiter oben bereits erwähnt, muss letztendlich jeder für sich selbst herausfinden, was für seinen Organismus und seinen Stoffwechsel zuträglich ist und was nicht. Was für den einen das Richtige ist, muss nicht unbedingt für den anderen ebenso gut sein, denn auch wenn wir uns als Spezies genetisch sehr ähnlich sind, so ist unser Stoffwechsel wiederum eher individuell ausgerichtet; manche Ernährungsberater stellen sogar die Theorie auf, dass der Stoffwechsel eines jeden Menschen sich von dem anderer angeblich so sehr unterscheidet in Selektion, Aufnahme und Verwertung von Nahrungsstoffen, wie die Fingerabdrücke eines jeden Individuums einzigartig sind. Wissenschaftlich fundierte Studien sind dazu allerdings noch nicht erbracht worden.

Indes, neben der Frage, welche Lebensmittel für den Einzelnen gesund sind oder nicht, sollten Spaß und Freude am Essen und Trinken - am Geschmack - vor lauter Ernsthaftigkeit und Sorge beileibe nicht zu kurz kommen.

Info-Link zum Thema Stoffwechseltyp:

[Individueller Stoffwechseltyp?](#)

[zum Anfang](#)

Diät / Ernährungsumstellung

Bei einer Diät über einen längeren Zeitraum hinweg z. B. zur Gewichtsreduktion oder gar bei einer grundlegenden Ernährungsumstellung empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen, der auch firm ist in Sachen Ernährungsberatung, und sich auf jeden Fall zu Beginn der Diät / Ernährungsumstellung aber auch danach in regelmäßigen Abständen ein Blutbild machen zu lassen. Auf diese Weise kann man weitgehend sicherstellen, dass es nicht zu unerkannten, schleichenden Mangelerscheinungen kommt. Interessant in diesem Zusammenhang ist auch für Personen, die gesundheitlich unter Übergewicht leiden, der Abschnitt "Wenn der Hunger nicht gestillt werden kann" am Anfang des Kapitels "[Gewichtsreduktion](#)".

Power-Lebensmittel, die es in sich haben

Tags:

[Der Apfel – Das Obstwunder](#)

[Banane](#)

[Brokkoli](#)

[Das Hühner-Ei](#)

[Fisch](#)

[Fleisch](#)

[Knoblauch](#)

[Nüsse](#)

[Schokolade](#)

[Tomaten](#)

[Zwiebeln](#)

[Freie Radikale](#)

[Cholesterin-News](#)

[Auswahl der Lebensmittel](#)

[Zucker – Weißmehl – Vollkorn](#)

[Glykämischer Index von Lebensmitteln](#)

[Schlussbemerkungen](#)

Der Apfel – Das Obstwunder

An apple a day keeps the doctor away! Wer kennt ihn nicht, diesen uralten Spruch, der in neuerer Zeit eine bemerkenswerte Bestätigung durch die Cornell University, Ithaca, USA erhielt.

Forscher fanden heraus, dass verschiedene Substanzen im Apfel u. a. Quercetin äußerst aggressiv im Kampf gegen Krebszellen sind. So reduzierten sich bei Experimenten im Reagenzglas Darmkrebszellen um über 40 Prozent, Leberkrebszellen sogar deutlich über 50 Prozent.

Doch Äpfel sind darüber hinaus noch in vielerlei anderer Hinsicht wertvoll für unsere Gesundheit, denn kaum ein anderes Obst vereinigt in sich so viele unterschiedliche Vitalstoffe. Hier also noch weitere gute Gründe, um jeden Tag ein bis drei Äpfel zu essen:

- **Äpfel können Migräneanfälle reduzieren**
- **Vor allem rote Äpfel wie der Red Delicious sind reich an Radikalfängern wie Flavonoide: Sie bekämpfen aggressive Sauerstoffmoleküle - den Altersbeschleunigern Nr. 1, dadurch wird u. a. die Faltenbildung der Haut auf natürliche Weise effektiv vermindert**
- **Bestimmte Substanzen im Apfel erhöhen ganz ohne Chemie den UV-Schutz der Haut**

- **Die Fließfähigkeit des Blutes wird verbessert (Verbesserung der Durchblutung der Körperzellen, Schutz vor Herzinfarkt)**
- **Die schädlichen Auswirkungen des Rauchens werden gemindert**
- **Schlank mit Apfel: Obwohl er nur ca. 50 Kalorien hat, sorgt der Apfel für ein starkes Sättigungsgefühl. Darüber hinaus heizt der Ballast-Stoff Pektin auch noch die Fettverbrennung an. Wer sich dann auch noch etwas sportlich betätigt, wird es mit dem Abnehmen deutlich leichter haben.**
- **Äpfel können durch den hohen Gehalt an Kalium den Schlaf wirksam fördern. Also, bei Schwierigkeiten mit dem Schlafen statt zur Schlaftablette lieber mal zum Apfel greifen.**
- **Die Vitalstoffe der Äpfel entfalten eine schützende Wirkung gegenüber Krankheiten wie Alzheimer und Parkinsonismus**

Übrigens: 90 Prozent der Vitalstoffe des Apfels stecken in seiner Schale.

Weblink zur [Apfel-Studie der University Cornell](#)

[zum Anfang](#)

Bananen

Ernährungsforscher haben herausgefunden, dass die Tropenfrucht eine ideale Zusammensetzung von schnell verfügbaren Fitmachern wie den Fruchtzucker hat und allmählichen Energiespendern wie Stärke. Gegen Muskelkrämpfe und Co. verfügt die Banane außerdem über einen sehr hohen Gehalt an Magnesium. Nerven beruhigende B-Vitamine und blutdrucksenkendes Kalium runden das gesundheitlich wertvolle Bild der Banane ab. Außerdem, Bananen sind sehr magenfreundlich.

Werden Bananen, Äpfel und Nüsse zusammen verzehrt, führt man seinem Körper eine optimale Kombination von Vitalstoffen zu.

Die Sonnenfrucht Banane sollte möglichst nicht bei Temperaturen unter 12° Celsius gelagert werden. Aber Achtung, bei wesentlich höheren Temperaturen wird sie schnell überreif.

[zum Anfang](#)

Brokkoli

Auf den ersten Blick sieht Brokkoli zwar grün, aber dennoch recht unscheinbar aus. Trotzdem sollte er wegen seines positiven Einflusses auf die Gesundheit in keiner Küche fehlen.

Er ist ein hervorragender Spender von Vitalstoffen, der seinesgleichen unter den Gemüsen sucht. Brokkoli hat kaum Natrium, dafür aber viel Kalium, Magnesium, Eisen und fast so viel Kalzium wie Milch. An Vitaminen enthält Brokkoli A, E, B, reichlich Folsäure (wichtig für die Blutbildung) und zwischen 90 mg bis 115 mg Vitamin C (je nachdem, ob gekocht oder roh).

Auch sein Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen ist bemerkenswert. Insbesondere sind hier zu nennen:

- **Glucosinolate sind schwefelhaltige Moleküle mit antibakterieller Wirkung, die z. B. in Senf, Kresse und in Kohlgemüse wie Brokkoli vorkommen. Sie sind sehr wirksam gegen Viren, Bakterien und Pilze und stärken das Immunsystem.**
- **Flavonoide und Phenolsäuren haben sich als hochwirksame Antioxidantien erwiesen, die den Körperzellen Schutz vor aggressiven Radikalen bieten.**
- **Karotinoide stärken ebenfalls das Immunsystem. Man sagt ihnen auch nach, dass sie das unkontrollierte Wachstum von Tumorzellen hemmen können.**

Brokkoli hat recht gut entwässernde Eigenschaften und einen positiven Einfluss auf die Funktion von Herz und Nieren; ebenso soll er die Bildung von Knochengewebe unterstützen und somit auch eine vorbeugende Wirkung gegen Osteoporose haben.

Also viele gute Gründe, dieses interessante und wohlschmeckende Gemüse häufig auf den Tisch zu bringen. Wichtiger Frischeindikator: Beim Kauf sollte man auf eine dunkelgrüne Farbe der Blüten achten und darauf, dass sie geschlossen sind!

[zum Anfang](#)

Das Hühner-Ei

Das Ei ist in der Vergangenheit als Cholesterinbombe in Verruf geraten – aber Eier sind vielmehr gesunde Alleskönner, als man bisher annahm. Hier entscheidet, wie bei allen anderen Dingen auch, eben die tägliche Menge darüber, ob gesund oder schädlich.

- **Nahrung fürs Gehirn. Eier haben einen hohen Vitamin B1 Gehalt, das an allen wichtigen Stoffwechselprozessen der Nervenzellen beteiligt ist. Ohne Vitamin B1 gäbe es kein Denken und keine Kreativität!**
- **Eier enthalten viel Vitamin E - eines der besten Schutzvitamine gegen freie Radikale und damit auch gegen das Entstehen von Krebszellen.**
- **Eier bieten auch Schutz gegen Stress, denn sie enthalten einen großen Anteil an Cholin, das vom Gehirn in den Botenstoff Acetylcholin umgewandelt wird. Und genau dieser Botenstoff hilft dem Gehirn, trotz Stress konzentriert und effektiv arbeiten zu können.**

[zum Anfang](#)

Nüsse

Ernährungswissenschaftler bescheinigen Nüssen einen hohen Gesundheitswert, denn Nüsse sind von hohem Nährwert, enthalten dazu viele lebenswichtige Vitamine, Minerale und sekundäre Pflanzenstoffe. Nüsse enthalten auch jede Menge ungesättigte Fettsäuren, denen man nachsagt, dass sie einen zu hohen Blutspiegel des schädlichen LDL-Cholesterins senken helfen und sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken. Ungesättigte Fettsäuren hemmen den Aufbau von Fettdepots im Körper. Darüber hinaus sind Nüsse auch reich an Ballaststoffen, die wichtig sind für eine gut funktionierende Verdauung.

[zum Anfang](#)

Schokolade?

Schokolade in seiner zartbitteren oder bitteren Variante (50 bzw. mehr als 70 Prozent Kakao-Anteil) und in Maßen genossen, kann das Immunsystem des Körpers stärken, sich günstig auf den Blutdruck auswirken, schädliches LDL-Cholesterin senken und beim Abnehmen helfen!

- **Pharmakologen der Universität Köln ließen Probanden zwei Wochen lang täglich eine Tafel Bitterschokolade verzehren und haben dabei herausgefunden, dass regelmäßiger Verzehr von Bitterschokolade den Bluthochdruck deutlich senken kann, und damit auch das Infarkt- und Schlaganfallrisiko. Dafür verantwortlich sind die in der Zartbitter bzw. Bitterschokolade enthaltenen Polyphenole (die sich vor allem in den Blättern und Randschichten von Pflanzen befinden. Dort schützen sie die Pflanze vor schädlichen Umwelteinflüssen wie z. B. vor freien Radikalen). Außer der blutdrucksenkenden Wirkung werden den Polyphenolen Krebs vorbeugende, antimikrobielle, antithrombotische und entzündungshemmende Effekte zugeschrieben. Weiterhin stärken sie das Immunsystem. Ein angemessener Anteil an Zartbitterschokolade in Verbindung mit reichlich pflanzlicher Nahrung kann vor Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs und vor bakteriellen Infekten schützen. Zartbitter- bzw. Bitterschokolade erhöht außerdem den Serotonin- und Endorphinspiegel, was sich positiv auf die Stimmung auswirkt. Einziger Wermutstropfen der Schokolade ist, dass sie sehr viel Fett und Industriezucker enthält! Hier muss man Nutzen und Schaden sorgfältig abwägen und einen goldenen Mittelweg finden.**
- **Schokolade macht dick, so sagt man jedenfalls! Doch das gilt angeblich nicht für die Zartbitter- bzw. Bittervarianten der Schokolade. Denn diese haben einen Glykämischen Index (GI) von nur deutlich unter 40; weißer Zucker dagegen fast 60! Der Trick: Lebensmittel mit niedrigem GI sättigen schnell und anhaltend. Auch soll Schokolade angeblich die Bildung von den sogenannten Schlankheitshormonen "Leptin" und "PYY" fördern. Doch neuere Untersuchungen stellen die gewichtsreduzierende Wirkung sowohl von Leptin als auch von PYY in Frage.**

So kann gesagt werden, allerdings nur mit Einschränkung, dass Zartbitter- bzw. Bitterschokolade in angemessenen Mengen durch ihre schnell und anhaltend sättigende Wirkung beim Abnehmen durchaus hilfreich sein kann.

- **Siehe auch ["Süßigkeiten Komplettverbot?"](#)**

Weitere Informationen zum Thema Schokolade sind zu finden unter nachstehenden Web-Links:

[Blutdruckstudie](#)

[Schokolade und bioaktive Substanzen](#)

[Mehr Schokolade](#)

[Noch mehr Schokoladiges](#)

[Warenkunde Bio-Schokolade](#)

[Glykämischer Index - Übersicht](#)

[Leptin – ein Schlankheitshormon?](#)

[Nix mit Schlankheitshormon](#)

[zum Anfang](#)

Tomaten

Wissenschaftler des Krebsforschungsinstitut Karmanos Cancer Institute in Detroit, USA fanden im Jahre 2001 in einer Feldstudie mit Prostatakrebs-Patienten heraus, dass die Ausbreitung von Prostatatumoren praktisch auf null reduziert wurde und sich zum Teil Krebszellen sogar zurückbildeten. Dieser Erfolg beruhte jedoch nicht auf ein pharmakologisch neuentwickeltes Krebspräparat, sondern auf den Vitalstoffen eines einfachen Gemüses: der Tomate. Die Kandidaten aßen täglich einfach eine große Menge an unterschiedlichen Tomatenprodukten.

Um welche Vitalstoffe aber handelt es sich dabei?

Nun vordringlich um Lycopin. Eine Substanz, die dem reifen Nachtschattengewächs die Farbe verleiht und zur Klasse der Karotinoide gehört. Im menschlichen Körper jedoch trägt Lycopin vor allem dazu bei, krankmachende [Freie Radikale](#) zu neutralisieren.

Interessant dabei ist auch noch, dass die Tomate gekocht gesünder ist als roh, da erst durch das Erhitzen der Gehalt an Lycopin verstärkt wird und es anscheinend in Tomatenmark, Ketchup, Tomatensuppe oder Tomatensoße vom Körper deutlich besser resorbiert werden kann als aus rohen Tomaten.

Dazu wurden 72 Studien mit dem Ergebnis analysiert, dass das Risiko, an bestimmten Krebsformen zu erkranken, erkennbar reduziert wird, je höher der Lycopingehalt in menschlichen Körper ist.

Angemerkt gehört an dieser Stelle jedoch auch, dass Lycopin ebenso in anderen Kulturpflanzen wie z. B. Hagebutte (Hagebuttenmark), Wassermelone und Papaya vorkommt.

Weitere Informationen zum Thema Tomate sind zu finden unter nachstehenden Web-Links:

[Studie über Tomaten I](#)

[Studie über Tomaten II](#)

[zum Anfang](#)

Zwiebeln

Zwiebeln sind wirklich sehr gesund. Bereits eine Zwiebel am Tag wirkt sich positiv aus. Zwiebeln enthalten reichlich Mineralstoffe wie Eisen, Calcium, Magnesium, Kalium, Fluor, Mangan und Phosphor; aber auch die Vitamine A, B, C und E. Ebenso schwefelhaltige, ätherischen Öle, die zwar beim Schneiden zahlreiche Tränen kosten, jedoch auch sehr nützlich sind.

- **Der rohe Zwiebelsaft wird in der Hausapotheke als natürliches Antibiotikum geschätzt und wirkt gegen verschiedene Bakterien, die in der Regel Hautentzündungen auslösen können. Der Saft hilft auch bei der Heilung von Wunden, Brandwunden, Hautrissen, Abszessen, Furunkeln und Akne.**
- **Zwiebeln gelten als hervorragendes Mittel bei Nasennebenhöhlenentzündungen, Bronchitis, Husten, Katarrhen u. ä. m. Die Herstellung bzw. Anwendung ist sehr einfach, man kocht Zwiebelscheiben in ein wenig Wasser, gibt in den abgekühlten Brei soviel Honig hinzu, bis es zu Sirup wird und nimmt davon mehrmals einen Teelöffel am Tag ein. Auch bei Mandelentzündungen wirkt das Gurgeln mit diesem Sirup lindernd.**
- **Zwiebeln wirken auch leicht blutdrucksenkend, sowie entwässernd. Sie erhöhen den pH-Wert des Harns, wodurch die Harnsäure aber auch andere Stoffwechselschlacken leichter ausgeschieden werden können.**
- **Wie Äpfel so verbessern Zwiebeln die Fließfähigkeit des Blutes. Das verringert die Gefahr einer Bildung von Blutgerinnsel in den Adern und Venen. Die Durchblutung insgesamt wird also durch den Genuss von Zwiebeln günstig beeinflusst.**
- **Auch Blutzuckerwerte werden durch die Zwiebel günstig beeinflusst. Das in ihr enthaltene Glukokinin setzt den Blutzuckerspiegel herab. Ideal für Diabetiker.**
- **Zwiebeln sind verdauungsfördernd, denn sie regen die Produktion aller Verdauungssäfte in Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse an. Außerdem fördern sie den Stoffwechsel und die Entgiftungsarbeit der Leber.**
- **Zwiebeln wird auch eine krebsvorbeugende Wirkung nachgesagt. Durch ihre antibiotische Wirkung begünstigt sie die Darmflora dahingehend, dass die Entstehung von giftigen krebsfördernden Substanzen im Darm stark gehemmt bzw. sogar verhindert wird.**

Ein paar Praxistipps, um so richtig zu "zwiebeln":

- **Zwiebeln schälen:**
Zwiebeln sollte man erst kurz vor ihrer Verwendung schälen, damit ihre wertvollen Inhaltsstoffe möglichst nicht durch Oxidation zerstört werden.
- **Einkauf:**
Zwiebeln sollten möglichst unbeschädigt und glänzend sein.

- **Lagern:**
Zwiebeln sollten gut lichtgeschützt und trocken gelagert werden. Außerdem sollten sie nicht keimen, da sie ansonsten an Geschmack verlieren.

Weitere Informationen zum Thema Zwiebeln sind zu finden unter nachstehenden Web-Links:

[Die Zwiebel allgemein](#)

[Die Zwiebel in der Küche](#)

[Die Zwiebel und ihre Heilkraft](#)

[zum Anfang](#)

Knoblauch

Knoblauch hilft nicht nur bei der "Abwehr gegen Vampire", er schützt vor allem wirksam vor Bakterien und Viren. Dafür sind seine schwefelhaltigen Aromastoffe verantwortlich, welche die Vermehrung von Krankheitserregern stark behindern und auf diese Weise hilfreich sind z. B. bei Schnupfen, aber ebenso auch bei entzündlichen Prozessen im Körper.

Knoblauch kann bei reichlichem Verzehr das Risiko für Magen- und Darmkrebs erheblich senken und unterstützt die Verdauung.

Ob Knoblauch verhindern kann, dass sich Plaque an den Innenwänden der Blutgefäße ablagert, ist jedoch umstritten; ebenso auch die nachgesagte Eigenschaft, die Blutfettwerte senken zu können.

Knoblauch gibt den mit ihm gewürzten Speisen nicht nur einen herrlichen Geschmack (wer's mag), sondern ist auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Selen, Jod, Kalium, Eisen, Calcium, Zink und Magnesium.

Frisch, schonend und richtig zubereitet entfaltet er seine Aromen und auch seine gesundheitlichen Werte besonders gut.

Einziger Nachteil: Der Mundgeruch.

Eigener Erfahrung zufolge hilft es etwas, wenn man den Knoblauch am Stück mit Schale in den Kochtopf gibt und erst nach dem Garungsvorgang entsprechend zerdrückt und mit der Soße vermischt. Danach eine kleine Weile ziehen lassen, damit das Essen genügend aromatisiert wird.

Es gibt auch eine ganze Menge an Tipps zum Thema "Knoblauch und Mundgeruch"; am besten einfach mal googlen und selber ausprobieren.

Weitere Informationen zum Thema Knoblauch sind zu finden unter nachstehenden Web-Links:

[Knoblauch - \(Wikipedia\)](#)

[Heilwirkung von Knoblauch](#)

[Forschung: Knoblauch und Gesundheit](#)

[Knoblauch und Cholesterin](#)

[zum Anfang](#)

Fisch

Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, sollte sich öfter mal Fisch statt Fleisch gönnen. So können laut einer niederländischen Studie zwei bis drei Fischmahlzeiten pro Woche oder ca. 30 Gramm Fisch pro Tag das Herzinfarkt-Risiko um fast 50 Prozent senken. Es sind vor allem Kaltwasserfische wie Wildlachs, Hering und andere, die dem Körper ausreichend große Mengen an Omega3-Fettsäuren liefern, welche ja angeblich die Blutgefäße schützen sollen.

Eskimos und Japaner, die viel Fisch essen, erleiden deutlich seltener einen Herzinfarkt als Menschen, die nur selten Fisch verzehren. Die herzschützende Wirkung der Omega3-Fettsäuren schreiben Experten vor allem ihrer positiven Wirkung auf die Zellmembranen zu. Darüber hinaus sollen Omega3-Fettsäuren die Verklumpung der Blutplättchen hemmen und sich auch günstig auf die Verteilung der Blutfette auswirken.

Neuere Erkenntnisse jedoch zeigen sich gegenüber der gängigen Lehrmeinung über Omega3-Fettsäuren äußerst skeptisch. Es wird vermutet, dass die ihnen zugeschriebenen Eigenschaften mitnichten zutreffend sind, sondern auf eine Fehlinterpretation beruhen. Vielmehr sollen die genannten positiven Effekte auf die sog. F-Säuren (Furanfettsäuren) zurückzuführen sein, welche sich im Leberfett von Fischen finden. Wobei diese Substanzen nicht von den Fischen selbst gebildet werden, sondern die Fische fressen sie mit den Algen.

Diese Aussage wiederum legt nahe, dass möglichst keine Fische aus Zuchtfarmen auf den Speiseplan kommen sollten, da diese eher mit allem möglichen nur nicht mit Algen gefüttert werden, die ja Träger von F-Säuren sind.

Wie auch immer, in jedem Fall bietet Fisch eine exzellente Quelle für hochwertiges Eiweiß, welches für den Aufbau von Muskelgewebe und Nervenzellen unabdingbar ist.

Weitere Informationen zum Thema Fisch sind zu finden unter nachstehendem Web-Link:

[Omega3-Fettsäuren – Wirklich gesund?](#)

[zum Anfang](#)

Fleisch

Hier muss vor allem Lammfleisch hervorgehoben werden, denn es gilt allgemein als das gesündeste Fleisch. Vor allem aber sollte Fleisch von Tieren stammen, die artgerecht gehalten wurden. Dann kann Fleisch ein hervorragender Lieferant für wichtige Vitalstoffe sein, wie Vitamin B12, Eisen, Kalium und Kalzium und nicht zuletzt natürlich auch Eiweiß. Damit die

Vitalstoffe möglichst erhalten bleiben, spielt auch die Zubereitung des Fleisches eine entscheidende Rolle. Je sanfter ein Stück Fleisch bei moderaten Temperaturen gegart wird, desto weniger Vitalstoffe werden beim Garungsvorgang zerstört und desto weniger freie Radikale bilden sich, das dann wiederum der Gesundheit des Konsumenten zugutekommt.

Weitere Informationen zum Thema Fleisch sind zu finden unter nachstehenden Web-Links:

[Fleisch \(Wikipedia\)](#)

[Lammfleisch – Nährwerte](#)

[Lammfleisch - Rezept](#)

Freie Radikale

Freie Radikale entstehen aus der unvollständigen Verbindung von Sauerstoff- und Wasserstoff- Atomen. Sie gelten als die größte Gefahr für die Gesundheit schlechthin; wenn sie in zu großer Zahl im Körper vorkommen. Doch sollte zunächst einmal festgehalten werden, dass der Körper rund 30 Milliarden freie Radikale täglich als ganz normalen Stoffwechselfvorgang bei der Atmung produziert. Das hat auch einen triftigen Grund, denn bis zu einem bestimmten Prozentsatz sind freie Radikale wiederum notwendig für die Gesundheit, spielen sie doch bei der Immunabwehr gegen Viren und Bakterien eine sehr wichtige Rolle.

Erst durch andere Faktoren wie z. B. Alkohol, Rauchen, Stress, falsche Ernährung, aber auch Sonnenbrände und übertriebener Sport steigt die Anzahl der freien Radikalen und sie schädigen dann Zellen und Organe. Es kann zu ernsthaften Erkrankungen des Körpers kommen wie z. B. Arterienverkalkung, Rheuma, Alzheimer, grauer Star, Diabetes oder im schlimmsten Falle Herzinfarkt oder Krebs.

Laut dem Zellforscher Prof. Hermann Heinrich aus Rostock werden rund 70 Prozent aller Krankheiten durch ein Zuviel an freien Radikalen im Körper verursacht.

Auch der Alterungsprozess hängt u. a. von der richtigen Anzahl freier Radikaler im Körper ab. Je nachdem altert man schneller oder langsamer.

So genannte Radikalfänger können schädliche Auswirkungen Freier Radikaler nachhaltig mildern. So stießen Forscher der Tufts University Boston auf bestimmte Gruppen von Lebensmitteln, die sehr große Mengen an ebendiesen Radikalfängern enthalten. Aus dem Gesamtgehalt an Radikalfängern in einem Lebensmittel entwickelten die Forscher die Maßeinheit ORAC = Oxygen Radical Absorbance Capacity. Sie empfehlen, mit der täglichen Nahrung etwa 3000 - 5000 ORAC-Einheiten aufzunehmen.

Spitzenreiter mit ca. 5800 ORAC-Einheiten pro 100 g sind Dörripflaumen! Doch auch Rosinen, Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Granatapfel, sowie Knoblauch, Grünkohl und Spinat sind hier unbedingt zu nennen. Aber auch hier gilt, zu viel des Guten bewirkt eher das Gegenteil von dem, was man erreichen will.

Weitere Informationen zum Thema Fleisch sind zu finden unter nachstehenden Web-Links:

[Theorie der freien Radikalen \(Wikipedia\)](#)

[Oxydativer Stress \(Wikipedia\)](#)

[Oxydativer Stress \(DocCheck - Flexikon\)](#)

[Freie Radikale und Antioxidantien \(Thieme\)](#)

[Freie Radikale – Nicht nur gefährlich \(Schrothkur\)](#)

[Freie Radikale – Schützende Winzlinge? \(netdoktor\)](#)

[zum Anfang](#)

Cholesterin – News

Wie bei allen Themen über Ernährung & Gesundheit gibt es auch in der Frage des Cholesterins ein "Gezerre" um die einzig "wahre Wahrheit". Die einen outen Cholesterin (LDL) als höchst bedenklich bzw. schädlich für das Herz- Kreislaufsystem und brandmarken insbesondere Butter und Eier als Erzfeinde der Gesundheit, die anderen entdeckten in der jüngeren Vergangenheit die große Cholesterin-Lüge. Was stimmt nun, was nicht? Eine berechtigte Frage; sicherlich sind hier aber auch noch einige weitere erlaubt. Wem nützt z. B. eine solche Streitfrage? Welche Interessengruppen ziehen Vorteile aus bestimmten Untersuchungen und Statistiken und inwieweit wird darauf Einfluss genommen z. B., durch eine subjektiv ergebnisorientierte Anordnung der Versuchsreihen bzw. Versuchsgruppen? Wenn man im Internet die Tags "Cholesterin" oder "Cholesterin-Lüge" eingibt, erhält man sehr aufschlussreiche Webseiten mit ausgesprochen konträren Inhalten.

Weitere Informationen sind zu finden unter nachstehenden Web-Links:

[Fette und Fettsäuren](#)

[LDL-Cholesterin \(Bedeutung\)](#)

[Die Cholesterinlüge \(pro\)](#)

[Die Cholesterinlüge \(contra\)](#)

[Omega3-Fettsäuren – Wirklich gesund?](#)

[zum Anfang](#)

Auswahl der Lebensmittel

Bei der Auswahl der Lebensmittel sind neben persönlichen Vorlieben wahrscheinlich nur zwei Kriterien von wirklich entscheidender Bedeutung. Zum einen von welcher Qualität ist das Lebensmittel und zum anderen wie frisch es ist.

Bei der Qualität darf nicht allein das Aussehen eine Rolle spielen, sondern hier sind eben auch die "inneren Qualitäten" gefragt. Und die hängen davon ab, wie z. B. das Obst oder Gemüse angebaut wird bzw. wie das Tier, dessen Fleisch verzehrt wird, aufgezogen und gehalten wird. Denn letztendlich können nur unter natürlichen Bedingungen angebautes Obst und Gemüse bzw. artgerecht gehaltene Tiere wirklich gesund sein und damit dem Menschen gesunde Nahrungsmittel liefern. Im Umkehrschluss kann daher sicherlich gesagt werden, dass Pflanzen und Tiere, die unnatürlich ernährt wurden, unter einem Mangel an vielen Vitalstoffen leiden und auch dadurch der Gesundheit der Menschen, die sie essen, mittel- und langfristig eher schaden als nutzen. Einmal ganz abgesehen von den Rückständen an Pestiziden usw. bei Pflanzen bzw. Antibiotika, Wachstumshormonen u. ä. m. bei Tieren.

Je frischer ein Nahrungsmittel bei der Zubereitung ist, desto geringer der Verlust an wertvollen Inhaltsstoffen z. B. durch Oxidation. Manche gehen in dem Bestreben nach Frische bei ihren Lebensmitteln so weit, dass sie nur noch Rohkost als Ernährungsform akzeptieren.

Wie bei allen Fragen der Ernährung, muss auch in diesem Fall jeder für sich selbst herausfinden, was ihm gut tut und was nicht.

[zum Anfang](#)

Getränke

Ernährungswissenschaftler empfehlen etwa zwei bis drei Liter täglich zu trinken. Klares Wasser mit niedrigem Mineralgehalt und ohne Zusätze ist hier wohl das Mittel der Wahl, um den Stoffwechsel des Körpers optimal zu unterstützen. Selbstverständlich kann man aber auch trinken, was so richtig lecker schmeckt und Spaß macht wie Kaffee, Tee und Säfte, jedoch in angemessenen Mengen, da ein Zuviel an diesen Getränken sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Wer Bier oder Wein mag, sollte berücksichtigen, dass Alkohol den Flüssigkeitsbedarf des Körpers nicht nur nicht decken kann, sondern durch den notwendigen Abbauvorgang des Alkohols der Flüssigkeitsbedarf drastisch erhöht wird.

[zum Anfang](#)

Zucker – Weißmehl - Vollkorn

Der Vollständigkeit halber sollen hier noch als eine Art Negativliste in der Rubrik "Bedenklich" industriell hergestellter Zucker (egal ob weiß oder braun) sowie Produkte aus Weißmehl und nicht angekeimten Vollkorngetreide erwähnt werden. Industriell hergestellter Zucker bedarf sicherlich keiner langen Erklärung, weshalb er hier als "bedenklich" eingestuft wird, die Vielzahl an gut belegten Studien über dessen möglichen schädlichen Auswirkungen sprechen für sich. Etwas anders verhält es sich mit Weißmehl- und Vollkornprodukten. Hier gibt es z. T. sehr konträre Meinungen, die m. E. eben auch von stark wirtschaftlichen aber auch ideologischen Interessen geprägt sind. Daher gilt es, ganz besonders auf Verträglichkeit zu achten. Wobei natürlich manche Unverträglichkeitssymptome bzw. gesundheitlich bedenkliche Symptome teilweise zu einem deutlich späteren Zeitpunkt auftreten können, sodass ein Zusammenhang nicht ohne weiteres erkannt werden kann. Deswegen ist hier zum einen Information das Gebot der Stunde und zum anderen Vorsicht dahingehend, im Zweifelsfalle den Konsum dieser Produkte soweit zu reduzieren, dass Genuss, Nutzen und Schaden sich die Waage halten.

Weitere Informationen zum Thema Zucker, Weißmehlprodukte und Vollkorngetreide sind zu finden unter nachstehenden Web-Links:

[Essay zum Thema Zucker und Getreide](#)

[Pressemitteilung zum Thema Vollkorngetreide](#)

[Weißmehl ungesund – Vollkorn gesund?](#)

[zum Anfang](#)

Glykämischer Index von Lebensmitteln

Der glykämische Index soll eine entscheidende Rolle für das Sättigungsgefühl spielen, das Lebensmittel dem Körper vermitteln. Demnach führt ein niedriger glykämischer Index zu einer länger andauernden Sättigung als ein hoher, der im Gegenteil sogar eher Heißhunger hervorruft. Auch nicht ganz unumstritten, einfach mal ausprobieren und ggf. individuell anpassen.

Zum Thema glykämischer Index hier eine Auflistung empfehlenswerter bzw. weniger empfehlenswerter Lebensmittel unter nachstehendem Web-Link:

[Glykämischer Index - Übersicht](#)

Schlussbemerkungen

Die oben aufgeführten Lebensmittel sind mit einem speziellen Augenmerk auf ihre besonderen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe ausgewählt worden, wobei dies selbstverständlich nur eine kleine Auswahl an hervorragenden Lebensmitteln ist, die es auf dem Markt gibt. Die Frage, ob vegetarisch, omnivor oder karnivor, war dabei nicht von Relevanz. Eine weitere Rolle spielte hier auch, dass zum einen diese Lebensmittel praktisch jederzeit und überall verfügbar und für jeden erschwinglich sind, auch und gerade als Bio-Produkte (den Konsum von Fisch und Fleisch werden jedoch viele sicherlich reduzieren müssen, um ihn sich leisten zu können), zum anderen sich die postulierte positive gesundheitsfördernde Wirkung mit meinen eigenen Erfahrungen vielfach deckt. Trotzdem soll dazu unbedingt angemerkt werden, dass jeder Leser für sich selber herausfinden und beurteilen muss, inwieweit die Angaben zu den einzelnen Lebensmitteln inhaltlich zutreffend sind, insbesondere in Bezug auf ihren Nähr- und Gesundheitswert. Selbstverständlich auch dahingehend, ob sein Körper die genannten Lebensmittel verträgt oder nicht.

[zum Anfang](#)

Gewichtsreduktion

Tags:

[Wenn der Hunger nicht gestillt werden kann](#)

[Lebensmittel zum Abnehmen](#)

[Das tägliche Wiegen](#)

[Trinken Sie Wasser](#)

[Rohkost](#)

[Kauen nach Fletscher](#)

[Mahlzeiten rechtzeitig beenden](#)

[Zwischenmahlzeiten](#)

[Süßigkeiten – Kompletterverbot?](#)

[Alkohol](#)

[Sport – Der optimale Fat-Burner](#)

[Die Insulinfalle](#)

[Der Entlastungstag](#)

Wenn der Hunger nicht gestillt werden kann

Übergewicht ist eines der häufigsten Probleme in der westlichen Welt. Folgen davon sind Diabetes, Herzerkrankungen, Gelenkerkrankungen, Rückenprobleme und noch einiges mehr.

Bei Übergewichtigen werden sehr oft Mangelerscheinungen diagnostiziert, und das in einer Wohlstandsgesellschaft wie der unsrigen, in der es genug zu essen für alle gibt. Übergewichtige klagen oft, dass sie essen und essen, aber sich nie so richtig satt fühlen. Da wird dann nicht selten sehr schnell irgendeine pathogene Diagnose mit einem Rezept gestellt, sei es nun organisch oder psychisch bedingtes Übergewicht. Dabei vergisst man aber oft genug, dass die Patienten sich vielleicht qualitativ nicht richtig ernähren und so sich nicht die notwendigen Vitalstoffe zuführen, die der Körper benötigt. Der wiederum reagiert verständlicherweise weiter mit Hungergefühl in der "Hoffnung", aus dem denaturierten Junkfood doch noch etwas von dem bisschen Vitalstoff herauszuholen, das da noch enthalten sein mag.

Es gibt unzählige Pillen, Drinks und andere Wundermittel auf dem Markt, die beim Abnehmen helfen sollen, aber sie helfen in aller Regel nur denen, die Sie verkaufen! Dabei ist Abnehmen gar nicht so schwer, wenn man die folgenden 12 goldenen Regeln beachtet.

Lebensmittel zum Abnehmen

Lebensmittel zum Abnehmen sind Lebensmittel, die wertvoll sind an Vitalstoffen. Wenn der Körper an Vitalstoffen das bekommt, was er braucht, dann signalisiert er entsprechend schneller, dass er satt ist und das lästige Hungergefühl verschwindet. Entsprechend weniger muss gegessen werden an überflüssigen und damit dickmachenden Kalorien minderwertiger Nahrungsmittel. Wenn man dann noch bei der Zusammenstellung seiner täglichen Mahlzeiten deren GI (Glykämischer Index) berücksichtigt, hält das Sättigungsgefühl auch noch so lange an, dass in der Regel auf sog. "kleine Zwischenmahlzeiten" verzichtet werden kann.

Nun gilt es eigentlich für jeden einzelnen nur noch herauszufinden, welche Ernährungsform (Mischkost, Karnivor, Vegetarisch) für ihn oder sie die passende ist. Dabei darf der tägliche Bedarf an essentiellen Eiweißen nicht zu kurz kommen, der übrigens auch nicht für jedes Individuum gleich ist, wie uns manche Ernährungstabelle weis machen will. Für Vegetarier ist hier die richtige Zusammenstellung der erforderlichen Lebensmittel sicherlich mit etwas mehr Aufwand verbunden, als z. B. für Mischköstler. Letztendlich aber zählt, dass die Lebensmittel, die wir verzehren, uns körperlich und seelisch bei bester Gesundheit erhalten.

Schon allein die Umstellung der Ernährung auf vitalstoffreiche Lebensmittel von etwa 60% des tägl. Nahrungsbedarfs kann bereits zu rascher und nachhaltiger Gewichtsreduktion führen. Es gilt jedoch zu beachten, dass eine Ernährungsumstellung für den Körper eine große Belastung darstellen kann, daher ist es empfehlenswert ggf. einen Arzt zu konsultieren (siehe auch den Hinweis weiter oben "Diät/Ernährungsumstellung").

Zum Schluss dieses Abschnitts noch ein Hinweis auf eine interessante Studie acht europäischer Forschungszentren unter der Federführung der Universität von Kopenhagen, die eine optimale Diät für Übergewichtige herausgefunden haben wollen. Ihrer Studie zu Folge verspricht eine Mischkost mit viel Eiweiß (tierischer und pflanzlicher Herkunft), Gemüse und Vollkornprodukten den größten Effekt bei der Reduktion von Körpergewicht.

Mehr Informationen zur Diogenes-Studie sind unter nachstehenden Web-Links zu finden:

[Ärzte Zeitung.de](http://aerztezeitung.de)

dradio.de - sprechstunde

SpiegelOnline-Wissenschaft

Hormon- und Stoffwechselforschung München

[zum Anfang](#)

Das tägliche Wiegen

Wer abnehmen möchte, wiegt sich meist täglich in der Hoffnung, ein paar Gramm verloren zu haben. Dabei ist Wiegen zwar wichtig, um Fortschritte oder Stillstand dokumentieren zu können, aber einmal die Woche genügt völlig. Der Grund: Wenn Sie jeden Tag ein Pfund verlieren, freut Sie das vielleicht, aber wenn ein Tag dabei ist, an dem gar nichts passiert ist oder, noch schlimmer, ein Pfund wieder drauf ist, demotiviert das unglaublich. Das Gesamtgewicht, das Sie aber in einer Woche verlieren, ist meistens recht hoch. Gerade zu Beginn kann die Gewichtsabnahme schon einmal bei 3,5 kg – 5kg liegen.

[zum Anfang](#)

Trinken Sie Wasser

Mineralarmes Wasser, und zwar reichlich! Möglichst ohne zugesetzte Kohlensäure. Zwei bis drei Liter sollten es schon sein, wenn Sie wirklich Gewicht verlieren möchten. Ein hilfreicher Trick: Trinken Sie gleich morgens nach dem Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser in Etappen, also schlückchenweise. Auch vor jeder Mahlzeit sollten Sie dies tun. Der Magen ist dann schon etwas gefüllt und Sie essen nicht mehr so viel. Ein besonderer Tipp: 2 – 3-mal am Tag geben Sie einen Esslöffel Apfelessig sowie dieselbe Menge Honig in das Wasser (auf je einen Liter Wasser). Das schmeckt und entschlackt.

TIPP: Die meisten Menschen scheuen sich, so viel zu trinken, weil sie befürchten, permanent auf die Toilette gehen zu müssen. Aber das ist ein Irrtum. Der Körper gewöhnt sich an die neue Trinkmenge und schon nach kurzer Eingewöhnungszeit müssen Sie genauso häufig zur Toilette wie zuvor.

[zum Anfang](#)

Rohkost

Rohkost wird nicht von allen Menschen gut vertragen, aber wenn Sie nicht dazugehören, dann essen Sie möglichst vor jeder Mahlzeit ein Stück Obst oder einen Salat. Auch auf diese Weise minimieren Sie Ihren Appetit auf den nachfolgenden Hauptgang.

[zum Anfang](#)

Kauen nach Fletscher

Fletscher war ein sehr bekannter Naturheiler in Amerika um 1900. Nach Fletcher soll man jeden Bissen mindestens 50-mal kauen, bevor man ihn hinunterschluckt. Dies bestätigten auch europäische Naturheiler wie z. B. Bircher. Testen Sie es. Starten Sie mit 20 mal kauen, steigern Sie auf 30 mal und sehen Sie, ob Sie es auch 50 mal schaffen. Sie werden zwar extrem lange für eine Mahlzeit benötigen, aber Sie werden auch schneller satt und schmecken alles viel intensiver.

Beenden Sie die Mahlzeiten rechtzeitig

Auch wenn Sie noch unter dem Motto "Erst Teller leeren, dann aufstehen" aufgewachsen sind: Vergessen Sie es. Ihre Mahlzeit ist beendet, sobald Sie satt sind. Geben Sie auch Ihren Kindern das Recht selbst zu entscheiden, dass Sie satt sind. Vielen hilft es, dieses Denkmuster zu unterbrechen, wenn der Teller von Anfang an nicht so voll beladen wird. Hören Sie aber wirklich nur dann auf, wenn Sie satt sind. Wer hungrig vom Tisch aufsteht, wird in der Regel nur um so mehr zuschlagen, wenn es wieder Zeit fürs Essen ist.

[zum Anfang](#)

Zwischenmahlzeiten

Wer ausreichend isst und trinkt, braucht in der Regel keine Zwischenmahlzeiten. Sollten Sie es aber dennoch einmal nicht aushalten, greifen Sie zu Äpfeln, Möhren oder Reiswaffeln. Bevor Sie jedoch zu Lebensmitteln greifen, probieren Sie es mit einem weiteren Glas Wasser.

Süßigkeiten – Kompletter Verbot?

Dass Süßigkeiten keine optimalen Lebensmittel sind, ist bekannt. Sie müssen jedoch selber entscheiden, ob Sie zu dem Typ Mensch gehören, der lieber komplett darauf verzichtet oder ob Sie ab und an eine Ausnahme machen. Essen Sie Ihre Süßigkeiten aber bewusst und ohne schlechtes Gewissen. Ansonsten geben Sie nämlich voraussichtlich völlig frustriert auf. Also: Genießen Sie gelegentliche Ausflüge in die Süßwarenindustrie. Aber Vorsicht: Essen Sie nie aus Frust Süßigkeiten, denn dann bleibt es grundsätzlich nicht bei nur einem Stück!

Schauen Sie sich doch nochmal den Tipp über [Zartbitterschokolade](#) an.

[zum Anfang](#)

Alkohol

Trinken Sie gerade während einer Diät keinen Alkohol. Zum einen nehmen Sie eine große Menge leerer Kalorien zu sich und zum anderen bauen Sie Schranken ab, sobald Sie etwas getrunken haben. Ihre Ernährungsumstellung kann dadurch sehr stagnieren. Bereits zwei Gläser Alkohol können Ihre Hemmschwelle, die gesunde Ernährung abubrechen, stark herabsetzen.

[zum Anfang](#)

Sport - der optimale Fat-Burner

Nichts verbrennt Fett effektiver als Sport, regelmäßiger Sport. Sofern Sie mehrmals in der Woche Sport machen, bauen Sie Fett ab, Muskeln auf und die Folge davon ist ein steigender Energieverbrauch auch im Ruhezustand. Hier gilt jedoch: Mehrmals die Woche eine halbe Stunde ist effektiver als einmal die Woche eine ganze Stunde.

Siehe aber hier auch den nächsten Absatz "Die Insulinfalle?".

[zum Anfang](#)

Die Insulinfalle?

Um überflüssige Pfunde abzubauen zu können, muss der Körper das Ziel an Fett verbrennen können. Ein Stoffwechselfvorgang, der für den Energiehaushalt des Körpers unerlässlich ist. Nun ist die gängige Lehrmeinung, dass es im Körper Hormone gibt, die die Fettverbrennung unterstützen, aber auch welche, die dem Ganzen entgegenwirken, ja sogar die Fettverbrennung fast zum Erliegen bringen sollen. Hier ist seit einiger Zeit dringendst "tatverdächtig" das Insulin! Es soll durch seine speziellen Eigenschaften nicht nur die Fettverbrennung behindern, sondern die Fettzellen sogar noch geradezu "einladen", noch mehr Fett zu speichern. Das würde im Klartext bedeuten: Abnehmen ade! Dem soll man nur entgegenwirken können, indem man vor allem am Abend nur Speisen zu sich nimmt, die möglichst wenig oder gar kein Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse auslösen. Am Abend deshalb, da die Fettverbrennung des Körpers insbesondere nachts, wenn man schläft, aktiv ist. Aber, wie schon weiter oben angedeutet, auch bei sportlicher Betätigung wird die Fettverbrennung aktiv, weshalb es auch hier günstig fürs Abnehmen sein soll, vor dem Sport möglichst nichts zu essen, das die Insulinproduktion anregt.

Andere Ernährungswissenschaftler sind da ganz anderer Meinung und argwöhnen, dass hier ein Thema reißerisch aufbereitet wurde, um mal wieder dem irritierten Konsumenten sein hart verdientes Geld aus der Tasche zu ziehen.

Letztendlich, so die Gegner der "Insulinhypothese", sei es nur eine Frage der Energiebilanz (also die Quantität und Qualität der zugeführten Nahrungsmittel) ob und wieviel Fett vom Körper gespeichert wird oder ob nicht.

Mein Tipp: Einfach mal ausprobieren, ob es funktioniert. Wenn ja, dann ist man einige seiner überflüssigen Pfunde los. Wenn nicht, dann die anderen hier vorgeschlagenen Tipps konsequent anwenden. Vielleicht in Kombination mit einer Insulin-Trennkost, wie z. B. in den nachstehenden Web-Links vorgestellt:

[Fettverbrennung und die Hormone](#)

[Ist die Insulinfalle real oder nicht?](#)

[Insulin-Trennkost](#)

[zum Anfang](#)

Der Entlastungstag

Der Entlastungstag hat zwei Anwendungsmöglichkeiten. Zum einen empfiehlt sich die Durchführung eines Entlastungstages zu Beginn Ihrer Diät und er hat sich auch bewährt, wenn Sie einmal gesündigt haben.

Ein Entlastungstag bietet die optimale Möglichkeit, ein Zuviel an einem Tag durch ein Weniger am nächsten Tag zu ersetzen.

Am Entlastungstag sollten Sie lediglich Obst essen, allerdings kein zu Süßes. Frei bedienen können Sie sich an Äpfeln, Wassermelonen, Ananas etc. Diese Obstsorten sind kalorienarm und entwässern sehr gut. Zudem führen Sie Ihrem Körper damit Vitamine, Enzyme und Ballaststoffe zu. Gerade zu Beginn Ihrer Ernährungsumstellung empfiehlt sich folgendes Vorgehen:

- **Tag 1 – Obsttag**
Essen Sie ausreichend Obst und trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser. Morgens, mittags und abends fügen Sie dem Glas Wasser 1 Esslöffel Apfelessig und 1 Esslöffel Honig zu.
- **Tag 2 - Safttag**
Legen Sie einen Safttag ein. Verzichten Sie jedoch auf gesalzene Säfte und Säfte mit Zuckerzusatz. Am besten ist es, Sie pressen Ihre Säfte selbst frisch. Auch hier gilt wieder: Zusätzlich mindestens zwei Liter Wasser und morgens, mittags und abends fügen Sie dem Glas Wasser 1 Esslöffel Apfelessig und 1 Esslöffel Honig zu.

- **Tag 3 - Reistag**

Legen Sie einen Reistag ein. Dies entschlackt Sie und macht auch kleine Sünden wieder weg. Trinken Sie am Reistag etwa zweieinhalb bis drei Liter Wasser und fügen Sie morgens, mittags und abends 1 Esslöffel Apfelessig und 1 Esslöffel Honig hinzu.

Auch während der Ernährungsumstellung sollten Sie einmal pro Woche einen dieser Entlastungstage einlegen.

Versuchen Sie, wirklich alle elf Regeln umzusetzen – der Erfolg wird nicht auf sich warten lassen. Und verzweifeln Sie nicht, wenn Ihr Gewicht über einen Zeitraum hinweg konstant bleibt. Dies ist völlig normal. Es wird auch wieder purzeln. Wenn Sie mal einen "Feiertag" eingelegt haben, ob nun mit Süßigkeiten oder Alkohol – genießen Sie es und legen Sie dann eben einen oder zwei Entlastungstage ein, je nachdem wie intensiv Sie Ihren "Feiertag" gestaltet haben. Gewissensbisse sind nur schädlich für Ihre Motivation.

[zum Anfang](#)