

Ernährungsregeln

Abwechslungsreich essen und trinken und nicht mehr als notwendig. Bei Gewichtszunahme war die Nährstoffaufnahme zu groß. Hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel verwenden, etwa 4-5 Scheiben Vollkornbrot und eine Portion Kartoffeln, Nudeln oder Reis täglich, außerdem 200 g Gemüse, eine Portion Rohkost oder Salat und etwa 200 g möglichst frisches Obst. Ausgewogenheit entsteht indem die Ampelfarben Rot - grün-gelb kombiniert werden. Maraux sagte: Gesundheit erwirbt man nicht, indem man viel isst, sondern indem man klug isst. Der Nährwert von 100g Erdnüsse entspricht dem von 20 Salatgurken, 100g Cracker entsprechen dem Kaloriengehalt von 50 Tomaten und statt 100g Chips könnten wir 150 Radieschen essen. Es gibt keine "gesunden", "ungesunden" oder gar "verbotenen" Lebensmittel. Auf die Menge, Auswahl und Kombination kommt es an.

Michael Schlaadt
Privatärztliche Praxis

Holbeinstraße 64
D-88131 Lindau

Tel. +49 (0) 83 82 / 2 82 19

Fax +49 (0) 83 82 / 2 57 21

E-Mail: info@praxis-schlaadt.de

www.praxis-schlaadt.de



1. **Man sollte weniger tierisches Eiweiß zu sich nehmen.** Zweimal fettarmes Fleisch oder Fisch pro Woche ist völlig ausreichend (300-600 g Fleisch und Wurst pro Woche) sowie Eier in Maßen. Schweinefleisch sollte eher gemieden oder wenigstens reduziert werden. Besonders Frauen sollten zur ausreichenden Kalziumversorgung täglich Milchprodukte wie Joghurt oder Quark zu sich nehmen.
2. **Die Nahrung sollte zu 50 Prozent möglichst naturbelassen verzehrt werden,** dabei möglichst viel Gemüse oder Salat und eine Scheibe Vollkornbrot besonders wegen der Ballaststoffe. Insgesamt geht der Trend zur sogenannten Vollwerternährung. Günstig sind 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, oder nur kurz gegart, oder als Saft - auch als Zwischenmahlzeit. Damit wird der Organismus mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt.
3. **Einschränkung oder Verzicht aller schnell verwertbaren Kohlehydrate** als denaturierte Lebensmittel, besonders gilt dies für Zucker und alles, was daraus hergestellt wird, besonders die zuckerhaltigen Getränke, und Weißmehl. Statt dessen sollten wir Nahrungsmittel bevorzugen, die über einen langen Zeitraum hinweg vom Körper aufgeschlossen werden, wie Naturreis, Vollkorn und Gemüse.
4. **Voraussetzung für die Aufnahme von Vitaminen in der Nahrung** ist, dass das Essen schonend zubereitet wird. Essen sollte mit wenig Wasser und wenig Fett bei möglichst niedrigen Temperaturen gegart und nicht verkocht oder zu lange warmgehalten werden, weil sonst die Vitamine zerstört werden. Gemüse sollte noch "Biss" haben.
5. **Der Anteil an tierischen Fetten** sollte zugunsten von pflanzlichen Fetten verringert werden. Besonders geeignet sind das hochwertige Oliven- oder Distelöl. Die über viele Jahre verteilte Butter ist in Maßen genossen nicht so schädlich.

6. **Vorteilhaft wäre es, wenn der Anteil der Nahrung an basischen Lebensmitteln erhöht werden könnte**, indem wir eher Kartoffeln und Gemüse anstelle von Brot und Fleisch essen.
7. **Wasser ist absolut lebensnotwendig**. Die Flüssigkeitsmenge sollte 2-3 Liter betragen, da nur so der Körper ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung hat, um den Stoffwechsel bewältigen zu können und die Giftstoffe aus dem Körper rauszuschleusen. Einen Krug mit Leitungswasser in dem ein Bergkristall liegt bereitstellen, - am besten wäre frisches Quellwasser - und/ oder 1 Kanne Früchte- oder Kräutertee und über den Tag verteilt austrinken. So haben wir am Abend die Gewissheit, genug getrunken zu haben. Melonen, Äpfel, Birnen, Tomaten, Gurken, Zucchini liefern ebenfalls viel Flüssigkeit. Wasserreiche Lebensmittel sollten verstärkt in den Speiseplan eingebaut werden.
8. **Zeit nehmen bei der Essensbereitung**, dabei phantasievoll sein. Tisch festlich decken, auch wenn man alleine ist, das Essen bewusst genießen und sich Zeit lassen. Wir sind nach etwa 15-20 Minuten satt, unabhängig von der zugeführten Menge. Auch das Auge isst mit.
9. **Auf Wunschgewicht achten** und in Bewegung bleiben.

Größere Abweichungen von diesen Empfehlungen führen zu vielfältigen Erkrankungen wie Übergewicht, Zuckerkrankheit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Gefäßverkalkung, Magen- Darm-Störungen und Immunstörungen. Ganz besonders problematisch ist die besonders intensive Zufuhr von Zucker - besonders der versteckte Zucker - und Weißmehl. Diese reinen, schnell verwertbaren Kohlehydrate beschleunigen den Stoffwechsel. Es kommt zu einer Erschöpfung des blutzuckerregulierenden Organs, der Bauchspeicheldrüse, dem sogenannten Alterszucker.

Im Darm können sich die dort oft vorhandenen, aber nicht dahin gehörenden Pilze vermehren und in Verbindung mit Gärungsprozessen unseren Körper "vergiften". Da im Darm die meisten Lymphknoten angesiedelt sind, um die vorkommenden Giftstoffe zu filtern, werden sie bei falscher Ernährung überlastet und die Giftstoffe können ungehindert in den Körper eindringen. Dadurch wird die Immunabwehr geschwächt, und die Alterserscheinungen werden zusätzlich beschleunigt.

Außerdem sind Zucker und Weißmehl Vitaminräuber besonders der sogenannten Antioxydantiken - den Vitaminen, die unserem Immunsystem helfen bei der Abwehr von Krankheitserregern und Umweltgiften.

Urväterernährungsweise

Nach dem amerikanischen Forscher und Zahnarzt W. Price führt Urväterernährungsweise (entspricht etwa der modifizierten Nachkriegsmangelernährung) zu Zahngesundheit, robuster Konstitution ausgewogener Wesensart, Gastfreundschaft.

Zivilisatorische Ernährungsweise

(fabrikatorisch) führt zu Karies, Parodontose, Unausgeglichenheit, schwankender Zuverlässigkeit, verminderter Fröhlichkeit.