

Kaum ein Bereich wird in der Medizin so konträr diskutiert wie die gesunde Ernährung. Das liegt daran, dass es sicherlich nicht nur einen einzigen Weg gibt, sich gesund zu ernähren. Der Mensch ist anpassungsfähig und konnte über Jahrtausende zeigen, dass er auch unter extremen Bedingungen überlebensfähig ist. Ein paar Voraussetzungen müssen dabei aber erfüllt werden.

Die Qualität unserer Nahrungsmittel muss gewährleistet sein, die Nahrung muss verdaulich sein, und wir müssen Maß halten. Die Unregelmäßigkeit ist die Quelle vieler Krankheiten. Auf die Frage nach dem Geheimnis von Gesundheit und hohem Alter antwortete der Japaner Jiroemon Kimura: „Mäßig essen“. Er starb im Alter von nahezu 117 Jahren. Unmäßigkeit und schlechte Verdauung gehen Hand in Hand, wir können das auf der Toilette riechen und aus unserem Stuhl lesen.

Aber vor allem müssen wir uns davor hüten, einer fatalen Verwechslung zu erliegen. Um uns gesund zu ernähren, genügt es nicht, dem Organismus gesunde Nahrung zuzuführen. Unser Darm muss diese Nahrung in seine kleinsten Bestandteile zerlegen und dem Körper zuführen. Das bedeutet: keine gesunde Ernährung ohne eine funktionierende Verdauung. Ist der Verdauungstrakt müde und leistungsschwach, dann muss er über ein Fitnessprogramm gestärkt werden, sonst kann es dazu kommen, dass er aus der hochwertigsten Nahrung kaum brauchbare Energie gewinnt.

Welche Möglichkeiten haben wir, die für uns richtigen Nahrungsmittel auszuwählen?



„Der Darm kann unser Freund sein“

Dr. med. Adrian Schulte behandelt seit über 20 Jahren die Konsequenzen falscher Essgewohnheiten. In seinem Beitrag erläutert er, welche Ernährung dem Darm gut tut.

Dazu ist es notwendig, sich daran zu erinnern, an welches Nahrungsmittelmuster sich der Mensch in den letzten paar Jahrtausenden gewöhnt hat. Damit liegen wir dann schon mal einigermaßen richtig.

Stellen Sie sich Fische in einem Aquarium vor. Sie sind an einen ganz bestimmten Speiseplan gewöhnt. Wenn Sie die Fische mit etwas füttern, was Sie so in der Küche finden,

dann werden Sie die meisten von ihnen am nächsten Morgen leblos an der Oberfläche treiben sehen.

Wir sind natürlich keine Fische, wir sind Allesesser. Aber unsere Nahrung und unser Essverhalten haben sich in den letzten 50 Jahren mehr verändert als in den Tausenden Jahren zuvor. Wenn wir uns die Häufigkeit der Stoffwechselerkrankungen – Gicht und Diabetes, Herz-Kreislauf-Er-

krankungen, die mit Bluthochdruck beginnen und zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen, sowie ernährungsbedingte Krebserkrankungen -, wenn wir uns das alles vor Augen halten, müssen wir uns eingestehen, dass da etwas in die falsche Richtung läuft.

Was genau hat sich bei unserer Ernährung so drastisch verändert? Die Zahlen überzeugen: Wir essen 10-mal mehr Fleisch und Zucker als vor 100 Jahren. Außerdem Berge an Milchprodukten, die vor nur 150 Jahren nur in kleinsten Mengen auf unserem Speiseplan zu finden waren. Ein Großteil unserer Nahrung wird überdies durch industrielle Prozesse derart verändert, dass unser Darm sich nicht mehr auskennt, keine Muster mehr erkennen kann.

Er bekommt auch viel zu viel und ohne Pausen Nachschub: Wir haben den Rhythmus aus den Augen verloren, nach dem unser Darm tickt. Wir essen zu schnell, zu oft und zur falschen Zeit. In allen Kulturen haben sich die richtigen Esszeiten in Form von Sprichwörtern niedergeschlagen: „Esse morgens wie ein König, mittags wie ein Kaiser und abends wie ein Bettelmann.“ In Russland sagt man: „Das Frühstück esse alleine, das Mittagessen teile mit deinem Freund, und das Abendessen schenke deinem Feind.“ Die Spanier formulieren es noch drastischer: „De grandes cenas están las tumbas llenas“ - große Abendmahlzeiten füllen die Särge.

Durch die Sonne gebräunte Haut setzen wir leicht mit Gesundheit gleich. Die heutige Ernährung im Mittelmeerraum vergleichen wir mit der mediterranen Diät, die sich in vielen Untersuchungen als eine der gesündesten Kostformen bestätigt hat. Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass in diesen Ländern seit ungefähr 60 Jahren kaum noch mediterran gegessen wird. Wenn es um Herz-Kreislauf- und Tumorerkrankungen geht, sieht es dort genauso miserabel oder noch schlechter aus als im deutschsprachigen Raum. Schwere Abendmahlzeiten sind dabei nur ein Teil des Problems.

Wir müssen also den richtigen Rhythmus wiederfinden! Hinzu kommt, auch die richtigen Lebensmittel in den richtigen Mengen zu essen. Die Auswahl muss sich immer auch nach der Leistungsfähig-

keit unserer Verdauungsorgane richten. Niemand kann Ihnen mit absoluter Sicherheit sagen, wie Ihr Speiseplan auszusehen hat, dafür ist jeder Verdauungstrakt zu individuell, es gibt Vorlieben und Gewohnheiten, die immer mit beachtet werden müssen.

Deshalb haben Sie vielleicht die Nase voll, wenn es um Diäten geht: Meist werden sie für alle vorgeschlagen, und das ist eben nicht möglich. Es gibt zwei Arten von empfohlenen Diäten. Bei der einen geht es um Gewichtsverlust und nichts weiter. Diese Diäten sind meist zeitlich begrenzt, und wenn danach alles so weitergeht wie zuvor, ändert sich am Ende rein gar nichts. Würden Sie sich mit einer solchen Diät ein Leben lang ernähren, hätten Sie bald keinen Spaß mehr daran, und zudem wäre es häufig sehr ungesund. Die gesunde, gut verdauliche Ernährung ist etwas anderes und eine Diät fürs Leben.

Die andere Diät sind Empfehlungen, die sehr extrem in eine Richtung gehen und deshalb nicht für jedermann sind. Ein solches Beispiel ist die vitalstoffreiche Vollwertkost nach Max Otto Bruker. Er war ein deutscher Arzt, der naturbelassene Lebensmittel propagierte, was an sich eine gute Idee ist. Die groben Vollkornprodukte haben allerdings vielen nicht so leistungsfähigen Därfen ordentlich zugesetzt. Richtig müde Därfen haben eine Zeit lang davon profitiert, weil durch den Reiz gasbildender, bakterieller Prozesse die Verdauungszeit verkürzt wurde. Aber einen müden Esel durch die Prärie zu peitschen, geht nun mal meist nicht sehr lange gut.

Meine Empfehlungen? Sie können essen, was Ihnen bekommt – Hauptsache gut gekaut, damit gut verdaut, und im richtigen Maß! Nichts zwischen den Mahlzeiten, und wenn Sie müde sind, möglichst wenig. Ihre tägliche Ernährung sollte in der Basis gesund sein, was Sie aber nicht davon abzuhalten braucht, mit viel Freude Fehler zu machen. Wir sind alle nur Menschen. Die Fehler sollten nur nicht die Regel werden.

Ich möchte nun noch auf verschiedene Nahrungsmittel eingehen und Sie auf deren Gesundheitsaspekt, auf ihre Verdaulichkeit und auf das richtige Maß hinweisen.

Sanatur



Gleichgewicht im Darm!

Essgewohnheiten, Stress, Parasiten oder Medikamente können das empfindliche Gleichgewicht im Darm stören.

SpiruBiotics NEU

Bio Nahrungsergänzungsmittel mit milchsäurebildenden Bakterienstämmen geeignet nach Antibiotika-Therapie

- 4 x 10⁹ aktive Milchsäurebakterien pro Verzehrempfehlung
- Vegetarische Kapsel in Bio-Qualität

Deutsche Getreidegräser - das heimische Superfood!

Dinkel, Gerste, Weizen

Bio Lebensmittel, glutenfrei

Für die ballaststoffreiche Ernährung!

Regionale Getreidegräser in Bestform für gesunde, grüne Smoothies oder Dressings.

- 100 % deutscher Bioanbau
- 100 % Rohkostqualität
- 100 % pflanzlich, vegan
- 100 % glutenfrei

Erhältlich im gut sortierten Naturkosthandel und in der Apotheke.

Rufen Sie uns gerne an.

Sanatur GmbH
Im Haselbusch 16 • 78224 Singen
Tel: 07731 - 8783-0 • www.sanatur.de

ANZEIGE

Bauernmarkt Krautwerkstatt Museum

Einzigartige Kohlprodukte direkt aus Dithmarschen, dem größten Anbaugebiet in Europa!

Entdecken Sie das „Dithmarscher Frischekraut“, ein Sauerkraut mit lebender Milchsäure, im Glas gereift.

Oder unsere Hautpflegesalbe „WeKoh-Sal“ aus Dithmarscher Bio-Weißkohl hergestellt.

www.kohlosseum.de

**DARM ORTIS
INNOVATION**

BLÄHUNGEN



Bei **GELENTLICHEN
BLÄHUNGEN** bringen
Ihnen die Pflanzen
von **DARM RELAX**
schnelle Beruhigung!

Mit Fenchel, Kamille, Pfefferminze und Melisse bringt Darm Relax eine synergetische, schnelle und vollständige Wirkung bei Blähungen, Flatulenzen und Spannungsgefühl im Bauch.

biosa
Vertriebsbüro
Inh. Christof Plottek

Vertrieb Deutschland und Österreich: Biosa Vertriebsbüro, Inh. Christof Plottek.
Tel. +49 (0) 93 91-90 86 90
www.biosa.de

■ GESUNDHEIT

Alkohol

In vielen Kulturen gehören alkoholische Getränke zu den täglichen Nahrungsmitteln. Die berauschende Wirkung von vergorenen Früchten und Getreide entdeckte der Mensch bereits vor vielen Tausend Jahren. Gleich nach Kaffee und Wasser besetzen alkoholische Getränke Platz 3 unseres Getränkekonsums.

Die von Alkohol ausgehenden gesundheitlichen Risiken werden im allgemeinen verharmlost. Die Auswirkungen auf den Verdauungstrakt sind den meisten Menschen nicht bekannt. Dass Alkohol süchtig machen kann, ist vielen geläufig, an dem Umgang mit Alkohol ändert dies jedoch in der Regel nichts. Schätzungen zufolge leben im deutschsprachigen Raum fast drei Millionen behandlungsbedürftige Alkoholiker.

Auch wenn sehr geringe Mengen täglich getrunkenen Alkohols das Risiko leicht verringern, einen Herzinfarkt zu bekommen, bewirken große Mengen das Gegenteil und sind häufig die Ursache für Herzrhythmusstörungen. Kaum jemand ist bekannt, dass größere Mengen Alkohol das Risiko erhöhen, sich eine der vielen möglichen bösartigen Erkrankungen des Verdauungstraktes einzuhandeln. Je näher am Ort der Einnahme, desto höher das Risiko. Krebserkrankungen der Mundhöhle, des Rachens, des Kehlkopfes und der Speiseröhre kommen ebenso häufig vor wie die der Leber und des Dickdarms.

Alkohol ist nicht direkt krebserregend, macht die Zellen aber gegenüber krebserregenden Substanzen anfälliger – er reizt die Schleimhaut, und seine Abbauprodukte wirken sich als Gifte aus. Alkohol wird im Magen und Dünndarm aufgenommen und zum Teil schon dort, wie später in der Leber, von einem Enzym, der Alkoholdehydrogenase, abgebaut. Auf diese Weise wird der Alkohol in das noch giftigere Azetaldehyd umgewandelt.

Viele der durch chronischen Alkoholmissbrauch bedingten Organschäden sind durch die geschädigte Dünndarmschleimhaut zu erklären. Umwelteinflüsse und individuelle Toleranz sind wichtige Faktoren: Für den einen kann ein Glas Wein genauso ungesund sein wie für den anderen eine

ganze Flasche davon. Aus diesem Grund ist es medizinisch nicht vertretbar, eine bestimmte Menge als unbedenklich oder gar als gesund für jeden zu beschreiben!

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche Fasern und eine tolle Sache. Sie quellen im Dickdarm auf, die Peristaltik des Darms wird durch sie angeregt, die Verdauungszeit wird kürzer und dadurch die Chance verringert, dass böse Bakterien böse Gifte produzieren. Zudem sind Ballaststoffe in der Lage, Gifte, wenn Sie dann doch produziert werden, aufzunehmen, wodurch das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, vermindert wird.

Ballaststoffreiche Lebensmittel sind vor allem Gemüse und Obst. Wichtig ist, dass Gemüse und Obst so frisch wie möglich auf Ihren Teller kommen, denn gesund sind nicht nur die Fasern, mindestens ebenso wichtig sind die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Und deren Gehalt verringert sich, wenn das Gemüse oder Obst lange unterwegs ist oder zu lange bei Raumtemperatur herumliegt. Deshalb: so regional wie möglich. Wenn es regional nicht genügend Auswahl gibt, greifen Sie auf tiefgefrorenes Bio-Gemüse zurück.

Beim Gemüse, mit Ausnahme der Hülsenfrüchte, gibt es mengenmäßig keine Einschränkung – außer dem Sättigungsgefühl. Beim Obst sieht das etwas anders aus. Obst ist für den Menschen immer eine Beikost gewesen. Es enthält verhältnismäßig viel Fruktose, deren Aufnahme beschränkt und deren Wirkung auf unseren Organismus nicht vorteilhaft ist. Obst ist gesund, aber in kleinen Mengen. Die richtige Menge können Sie leicht herausbekommen: Haben Sie Blähungen bekommen? Wenn ja, dann war es zu viel. Abends kann Obst schon in kleinen Mengen die Gasproduktion ankurbeln, deshalb besser zum Frühstück.

Brot

Der Bestseller „Weizenwampe. Warum Weizen dick und krank macht“ hat uns das Fürchten gelehrt. Dabei hat sich der Brotkonsum im deutschsprachigen Raum in den letzten 100 Jahren halbiert. Im Mittelalter haben die Menschen fünfmal so viel Brot gegessen! Die Menge kann es also nicht sein,

die etwas mit unseren Zivilisationserkrankungen zu tun hat, beim Brot ist es die Qualität. Weizen ist tatsächlich problematisch, aber wir haben ausreichend Möglichkeiten, Brot aus anderem Getreide zu kaufen. Wenn Sie eine tadellose Verdauung haben, auch keine ständigen Blähungen und gerne Dinkelvollkornbrot essen, dann essen Sie es weiter. Wenn Ihre Verdauung schon ein wenig müde geworden ist, wie bei den meisten Menschen in der westlichen Welt, greifen Sie beim hellen Dinkelbrot zu.

Eiweiße

Eiweiße sind fachsprachlich „Proteine“. Sie sind die wichtigsten Bausteine nicht nur für den Muskelaufbau, sondern für endlos viele Substanzen, zum Beispiel Hormone und Enzyme, die unseren Stoffwechsel steuern.

In Pflanzen sind Eiweiße reichlich enthalten. Hülsenfrüchte und Nüsse enthalten so viel Eiweiß wie Fleisch, Fisch oder Eier. Auch Dinkel, Hafer, Hirse oder Quinoa sind eiweißhaltig, und selbst Gemüse enthält noch 5 bis 10 Prozent Eiweiß. Das richtige Maß wird durch Ihr Sättigungsgefühl bestimmt. Es gibt keine Untersuchungen, die eine Zurückhaltung bei pflanzlichen Eiweißen rechtfertigen würden.

Anders verhält es sich mit den tierischen Eiweißen. In Tierversuchen konnte gezeigt werden, dass große Mengen Kasein, ein Eiweiß aus Milchprodukten, Tumorentstehung fördern. Große Mengen tierischer Eiweiße sind bei vielen Menschen Hauptbestandteil der Ernährung geworden, und wir wissen, dass tierisches Eiweiß den IGF 1, jenen insulinähnlichen Wachstumsfaktor, und somit das Risiko, an Krebs oder einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erkranken, erhöht. Wir essen mindestens 10-mal so viel Fleisch und Milchprodukte wie vor 100 Jahren.

Das Problem ist nicht das Fleisch oder der Käse, es ist die Menge. Jeweils 1- bis 2-mal pro Woche Fleisch, Fisch oder Käse sind ausreichend und entsprechen dem richtigen Maß. Milch können Sie durch Mandel- oder Nussmilch ersetzen, Joghurt durch Hafer-/Sojajoghurt. Wenn Sie mittags eine Fleisch- oder Fischmahlzeit zu sich nehmen, sollten Sie am selben Tag nicht noch Käse, Wurst, Joghurt und Milch draufsetzen.

Fette

Keine Angst vor guten Fetten und Ölen! Auch hier gibt es tierische und pflanzliche, wobei Letzteren der Vorzug zu geben ist. Fette liefern Energie, isolieren gegen Kälte, lösen Vitamine, schützen die inneren Organe, das Nervensystem und jede Zelle – und schmeicheln als Aromaträger unseren Geschmacksknospen.

„Aber sie machen doch dick“, werden Sie entgegnen. Nein, sie machen nicht dick! Über Jahrzehnte wurde behauptet, dass uns Fette dick und krank machen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Tumorerkrankungen, so ziemlich alle Zivilisationserkrankungen sollten ihren Ursprung im Konsum der Fette haben. Eine Studie, gleich welcher Art, hat es zu dieser Behauptung nie gegeben. Fette machen satt, weshalb Sie richtig große Mengen davon gar nicht verzehren können und wollen.

Dank der Gewichtsapostel wurde dazu geraten, Fett zu reduzieren und im Gegenzug die Kohlenhydrate zu erhöhen. Resultat: Viele Menschen wurden richtig dick! Fette werden durch den Gallensaft verdaut und lassen diesen kräftig fließen, wodurch auch Gallensteine schwerer gebildet werden.

Fette setzen sich aus verschiedenen Fettsäuren zusammen. Einige dieser Fettsäuren kann unser Organismus selbst produzieren, andere nicht. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Deshalb nennt man diese Fettsäuren auch notwendige oder essentielle Fettsäuren. Sie sind unter anderem wichtiger Bestandteil der Zellmembran, sind notwendig zur Aufrechterhaltung wichtiger Gehirnfunktionen und verbessern die Immunreaktion.

Unter den notwendigen Fettsäuren besonders wertvoll sind die Omega-3-Fettsäuren aus der Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Reinste Nervenahrung! Sie finden diese Fettsäuren vor allem in kaltgepresstem, naturbelassenem Leinöl, Walnussöl oder anderen Nussölen, im Senföhl und auch im Rapsöl. Da das Leinöl die beste Komposition der Fettsäuren enthält, sollten Sie täglich davon 2 Esslöffel zu sich nehmen. Aber bitte nicht einfach trinken, dadurch wird Ihr Magen stillgelegt und die Verdauung der nach-

**DARM ORTIS
INNOVATION**

BLÄHUNGEN



Bei **HÄUFIGEN
BLÄHUNGEN** verhelfen
Ihnen die Zutaten von
DARM BALANCE
zu einer dauerhaften
Beruhigung!

Die einzige natürliche Kombination aus Pflanzen (Melisse und Curcuma), Vitamin B3 und Milchsäurebakterien, die Blähungen dauerhaft verringert und die Darmfunktion ausgleicht.

biosa
Vertriebsbüro
Inh. Christof Plottek

Vertrieb Deutschland und Österreich: Biosa Vertriebsbüro, Inh. Christof Plottek.
Tel. +49 (0) 93 91-90 86 90
www.biosa.de

kommenden Nahrung erschwert. Geben Sie Leinöl über das Müsli oder das Gemüse – schmeckt köstlich. All die genannten Öle bitte nicht erhitzen!

Zum Kochen bleibt Ihnen das Olivenöl, das als fester Bestandteil der mediterranen Kost für Ihre Gesundheit sorgt. Es enthält zwar keine der genannten mehrfach ungesättigten Fettsäuren, ist aber ebenso gesund und eignet sich auch zum Kochen, wenn auch nicht zum Anbraten, da auch Olivenöl nicht zu heiß werden darf.

Fisch

Fisch steht schon eine Ewigkeit auf dem menschlichen Speiseplan. Er beugt vor allem der Arterienverkalkung vor. Menschen, die regelmäßig Fisch essen, erleiden seltener einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Nach heutigem Wissensstand sollten Sie 2-mal pro Woche Fisch essen.

Zuchtfische aber sollten Sie meiden, denn deren Belastung mit Antibiotika und Hormonen ist erheblich. Das Futter bestimmt auch beim Fisch seine Qualität, nicht nur bei uns Menschen, und das ist oftmals schadstoff- oder sogar schwermetallbelastet.

Muss es fetter Meeresfisch sein, oder tut es auch eine Bachforelle? Im Jahr 1970 hörten die dänischen Forscher Bang und Dyerberg davon, dass Eskimos nur selten an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Sie machten sich auf den Weg, deren Ernährung

zu untersuchen. Diese bestand hauptsächlich aus fettem Wal und Robbenfleisch. Gemüse und Obst standen aus klimatischen Gründen nicht auf dem Speiseplan. Sie zogen daraus den Schluss, dass es wohl am Fett liegen müsse. Um die tatsächliche Häufigkeit der Herz-Kreislauf-Erkrankung haben sie sich aber nicht gekümmert, sonst hätten Sie bemerkt, dass diese ebenso hoch ist wie in der westlichen Welt und die mittlere Lebenserwartung der Eskimos 10 Jahre unter der unseren liegt.

Immerhin folgte den beiden Forschern der Boom der Omega-3-Fischölkapseln, auch wenn bald klar war, dass sie den Fisch nicht ersetzen können. Die positive Wirkung auf die Gefäße konnte in all den Jahren, in denen Sie empfohlen wurden, nicht bestätigt werden.

Das sollte Ihnen deutlich machen, dass es immer das vollständige Nahrungsmittel ist, an das wir uns über die Jahrtausende gewöhnt haben und das uns gesund erhält, niemals ein Extrakt daraus.

Fisch als Belastung für den Verdauungstrakt ist eher eine Seltenheit. Denken Sie an eine Gräte, die Ihnen im Hals stecken bleibt. Wobei Sie davon ausgehen können, dass das jemandem, der sein Essen gut kaut, noch nie passiert ist.

Fleisch

Vor ungefähr 100 Jahren haben wir etwa 8 Kilo Fleisch pro Person und Jahr gegessen.

Heute pendelt der Fleischkonsum zwischen 60 und 70 Kilogramm!

Noch immer ist nicht hundertprozentig geklärt, warum rotes Fleisch häufiger zu bösartigen Darmerkrankungen führt. Fest steht: Rotes Fleisch enthält viel L-Carnitin, eine chemische Verbindung, die für den Energiestoffwechsel unserer Zellen von großer Bedeutung ist. Wenn wir es nicht verdauen, wird es von Bakterien in unserem Darm verstoffwechselt. Dabei wird Trimethylamin, ein giftiges Gas, produziert, das eine krebserregende Wirkung hat und auch an der Entstehung von Arteriosklerose beteiligt ist.

Rotes Fleisch ist schwerer verdaulich als weißes – es müsste intensiver gekaut werden. Die faserige Struktur macht das weiße Fleisch für die Magensäure zugänglicher. Also ist es nicht das Fleisch als solches, sondern das unzulängliche Kauen, das krank macht.

Bösartige Erkrankungen entstehen fast ausschließlich an den beiden Dickdarmabschnitten mit den längsten Passagenzeiten. Das müsste nicht sein: Kommt das rote Fleisch optimal zerkleinert in den Magen, bleibt nach der Dünndarmpassage nichts mehr übrig, was an der Darmwand Schaden anrichten kann.

Die Qualität des Fleisches ist von herausragender Bedeutung. Die heute übliche Behandlung von Nutztieren mit Antibiotika führt zu Arzneimittelrückständen in deren Gewebe und wird für die Entstehung antibiotikaresistenter Keime verantwortlich gemacht. Auch die geschmackliche Qualität ist in hohem Maß vom Futter der Tiere abhängig. Deshalb die Regel für den Fleischkonsum: nur gute Qualität (biozertifiziertes Fleisch), gutes Kauen und nur mäßig, nur 2-mal die Woche!

Obst

„An apple a day, keeps the Doctor away“, sagt ein englisches Sprichwort. Warum braucht man gerade einen Apfel unter all den Früchten, um den Arztbesuch zu meiden? Weil der Apfel lange Zeit das einzige lagerungsfähige Obst war. Gesundheitlich ist natürlich das Obst im Allgemeinen gemeint. Früchte reduzieren Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wenn sie

wenigstens 3- bis 5-mal pro Woche konsumiert werden.

Es gibt kaum ein Nahrungsmittel, über das sich so viele Menschen einig sind: Je mehr ich davon esse, desto besser ist es für mich. Und genau das ist falsch! Früchte enthalten viel Fruktose, den Fruchtzucker, dessen Aufnahmemöglichkeiten begrenzt sind. Wird zu viel Obst gegessen, kommt es im Dickdarm zu Gärungsprozessen, die den Darm belasten. Täglich ein Stück reifes Obst ist absolut ausreichend.

Für manch einen müden Darm kann aber schon ein Apfel zu viel sein. Das bemerken Sie an einer übermäßigen Gasproduktion. Dann tut es auch ein halber Apfel, bis Sie mit dem Fitnessprogramm für Ihren Darm die Verdauungsleistung verbessert haben und die Portion wieder ein wenig größer machen können.

Getränke

Wie ich bereits erläutert habe, ist es unglaublich schwer, die genaue Flüssigkeitsmenge festzulegen, die über Getränke aufgenommen werden soll. Sie ist immer abhängig von Ihren körperlichen Aktivitäten, der Flüssigkeit, die über die Haut, die Lunge, die Niere und mit dem Stuhl Ihren Körper verlassen. Aber auch davon, wie viel Flüssigkeit Sie über Ihre Nahrung aufnehmen. Halten Sie sich an die Farbe des Urins: Ist sie fast transparent, mit leichtem Gelbstich, dann liegen Sie richtig.

Gute Getränke sind Wasser und ungesüßter Tee,

die nicht zum Essen, sondern zwischen den Mahlzeiten getrunken werden sollten. Vermeiden Sie Fruchtsäfte und Industrietränke, sie enthalten zu viel Fruktose und Zucker. Ausnahmen sind natürlich auch hier immer eine Option, die Ihrer Gesundheit nicht schadet.

Und immer daran denken: Ausreichend Flüssigkeit ist eine Grundvoraussetzung für eine funktionierende Verdauung.

Milchprodukte

Auch wenn die Kuhmilch nicht für uns, sondern für Kälber gedacht ist, hat sie mit allen anderen Milchprodukten ihren festen Platz auf unserem Speiseplan gefunden. Problematisch ist aber vor allem die Größe des Platzes, den sie eingenommen hat. Es ist noch gar nicht lange her, da wurde sie unregelmäßig und in kleinen Mengen verzehrt.

Heute ist es keine Seltenheit, dass zum Frühstück Milch in den Kaffee kommt sowie Milch (oder Joghurt) ins Müsli. Dann noch gern Käse aufs Brot und im Laufe des Tages Quark mit Früchten als Nachspeise und zwischendurch immer wieder mal einen Fruchtjoghurt, in dem zusätzlich große Mengen Zucker, meist aber nicht einmal Früchte zu finden sind. Das ist zu viel!

Das richtige Maß entspricht einem Joghurt, ohne Zucker und mit frischen Früchten, oder ein wenig Milch oder einer Schale Quark oder einem kleinen Stück Käse. Milchprodukte soll-

ten Sie nicht täglich essen und wenn doch, dann in kleinen Mengen. (Neben der Rohkost macht bei Vegetariern auch der oftmals erhöhte Konsum von Milchprodukten gesundheitliche Probleme. Europäische Vegetarier haben im Vergleich zu asiatischen weichere Knochen, und Krebs kommt so häufig vor wie bei Fleischessern.)

Müsli

Neben der kritischen Milchzufuhr gibt es beim Müsli noch andere Probleme. Denn viele der im Handel erhältlichen Mischungen sind schwer verdaulich, wenn sie nicht richtig zubereitet werden. Zum einen enthalten sie Zutaten, die gekocht oder längere Zeit eingeweicht werden müssten, wie grobe Haferflocken und Trockenobst. Zum anderen sind Zutaten dabei, die beim Kochen oder Einweichen einen unansehnlichen Matsch machen würden. Haben Sie schon mal Cornflakes gekocht?

Also klar: Besser nicht kochen oder einweichen! Allerdings müssen Sie sich dann 45 Minuten Zeit nehmen, die schwer verdauliche Kost mit den Zähnen klein zu mahlen. Dann ist das Müsli für die Verdauung kein Problem.

Die Engländer lieben stattdessen den Porridge, für den die Haferflocken gekocht werden – eine sehr gut verdauliche Variante, die obendrein kaum Milch oder Fruchtsaft braucht, warm gegessen wird und mit allerlei verfeinert werden kann: Äpfel und Rosinen, Bananen, Kirschen oder Blaubeeren, Ahornsirup, Nüsse, Zimt. ●

Der Darm ist der Sitz der Gesundheit!



ANO von Junker®
Darmpessar zur Unterstützung des Magen-Darm-Gebietes bei Erkrankungen des Verdauungsapparates

Dazu passend:
Die Verdauung das Fundament der Gesundheit



Reinhold Junker, Entwickler des ANO-Darmpessars, macht in diesem Buch verständlich, dass eine gekonnte Sanierung des Verdauungssystems eine unwahrscheinliche Chance zur Heilung zahlreicher Krankheiten darstellt.

Ein Lebensbegleiter für die wichtigsten menschlichen Probleme

Kolloidales Silber selber herstellen



... mit dem bekannten **Ionic-Pulser®**, dem professionellen Elektrolysegerät von Medicion

So einfach wie Kaffee kochen!

Das originale Ionic-Pulser®-System garantiert eine genaue Silberabgabe und höchste Qualität.

Von Sachbuchautoren und Therapeuten empfohlen



Auch als fertige Dispersion erhältlich

Silberstab Versandhandel
Medionic GmbH & Co. KG
D-02627 Radibor, Großbrösern 1
Tel.: +49(0)35935-21763
www.silberstab.de