

Ernährungsberatung, Ernährungsformen

Autor/in: Dipl.-Med. Claudia Buntrock, Fachärztin

Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Chirotherapie

In den Industrieländern werden die meisten Menschen mit ausreichenden Mengen an Nährstoffen in ihrer Ernährung versorgt. Mangelkrankheiten wie Skorbut oder Rachitis treten im Gegensatz zu Entwicklungsländern sehr selten auf. Die Ernährung erfolgt jedoch häufig nicht ausgewogen. Dies erhöht das Risiko, an so genannten Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Fettsucht, Gicht, Diabetes, Karies und einigen Krebsarten, aber auch an Allergien und Krankheiten der Muskeln und Gelenke zu erkranken. Die meisten Verdauungskrankheiten und Hautkrankheiten lassen sich auch auf die Ernährung zurück führen. Eine ausgewogene Ernährung enthält einerseits die richtige Menge an Energie (Kalorien), was anhand des so genannten Brennwertes festgestellt wird, sowie andererseits den richtigen Anteil an lebensnotwendigen Nährstoffen zum Aufbau körpereigener Substanzen.

Zunächst einmal sollte zwischen Nahrungs- und Lebensmitteln unterschieden werden: Zwar enthalten beide identische Mengen an Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen, aber Lebensmittel “leben“ noch in Form der in ihnen enthaltenen Mikroorganismen. Ein Beispiel ist die Milch, die als Frischmilch bestimmte gesunde Bakterien enthält, die sie zu saurer Milch gerinnen lassen (Lebensmittel) und die pasteurisierte und homogenisierte Milch, die nur noch bitter wird, aber nicht mehr sauer (Nahrungsmittel). Ähnlich ist es bei Obst und Gemüse, welches im Rohzustand lebenswichtige Vitalstoffe (auch Vitamine genannt) enthält - also auch ein Lebensmittel ist - und demselben Obst und Gemüse nach dem Kochen (Nahrungsmittel). Die Reihe ließe sich unendlich fortsetzen.

Ein ganz großes Problem für unsere Ernährung stellt der Zucker dar. Um aus dem Zuckerrohr oder einer Zuckerrübe unseren weißen Kristallzucker zu raffinieren, wird die Ausgangssubstanz so oft gekalkt und geschwefelt, dass am Ende eine chemische Verbindung weit entfernt vom Lebensmittel heraus kommt. Dieser Zucker, zu dem nicht nur der Kristallzucker sondern auch der Puderzucker, Traubenzucker und der sog. braune Zucker gehören, ist der größte Vitamin B1-Räuber! Außerdem macht er abhängig - genauso wie Kaffee, Nikotin, Alkohol und Drogen! Wenn man dem gegenüber stellt, dass die meisten Menschen in ihrer Ernährung auf die Zufuhr des Vitamins B1 durch Vollkornprodukte verzichten, erklärt sich die Zunahme vieler Krankheiten. Vitamin B1 ist im Getreidekorn-Kern enthalten, der - genau wie die Getreidekorn-Hülle - beim Auszugsmehl verworfen wird. Aber so fehlt dem Organismus nicht nur Vitamin B1, sondern unsere Darmzotten verkleben und werden nicht durch die Getreidekorn - Hüllen “ausgebürstet“. Kombiniert mit einer zu geringen Trinkmenge und zu wenig Bewegung entstehen Verschiebungen in der Darmflora und Verstopfung. Lagert die Stuhlmasse jedoch zu lange im Darm, können die in ihr enthaltenen giftigen Stoffwechselprodukte wieder vom Körper aufgenommen werden. Weitere Krankheiten sind die Folge...

Wussten Sie übrigens, dass der Mensch von seiner Entwicklung her ein Pflanzenfresser ist? Dafür sprechen seine Mahlzähne und sein langer Dünndarm. Bei der Nahrungssuche liefen unsere Vorfahren bis zu 40 km am Tag.

Und wussten Sie, dass der Darm das größte Immunorgan des Menschen ist? Seine Oberfläche ist so groß wie ein Fußballfeld!

Das wäre doch mal ein Grund, sich über seine Ernährung Gedanken zu machen. Die Werbung für Süßigkeiten und die vielen anderen ungesunden Dinge tut es bestimmt nicht. Aber die Nahrungs- und Genussmittelindustrie will ja auch verdienen...

Übrigens leiden wir immer mehr unter der Übersäuerung unseres Körpers. Dabei spielt die Ernährung eine nicht zu unterschätzende Rolle. Sie können diese Aussage selber überprüfen, indem Sie den pH-Wert in Ihrem Urin testen. Sie werden feststellen, dass er sich in Abhängigkeit von Ihrer Ernährung verändert. Ein zu saurer Urin führt aber zur Ablagerung von Harnsäure im Körper und damit zur Bildung von Nierensteinen und Uratablagerungen an den Gelenken - also der Gicht. Außerdem werden im übersäuerten Körper Fettsäuren nicht mehr vollständig gelöst, was zu einem Anstieg der Cholesterinwerte führen kann.

Im folgenden finden Sie eine Darstellung darüber:

Säuren und säurebildenden Lebensmittel

Basen und basenbildenden Lebensmittel

Gemüse: Linsen, Rosenkohl, gekochte Bohnen, Artischocken
Gemüse: Kichererbsen, Oliven, Mohnsamen, rohe Bohnen, Rote Rüben, Sellerie, Karotten, Steckrüben, Kastanien, Lauch, Zuckerrüben, Runkelrüben, Mangold, Kartoffeln, Kohlrabi, Blumenkohl, Auberginen, Weißkohl, Wirsing, Kürbis, Spargel

Getreide: Gerste, Roggen, Weizen, Mais, Buchweizen, Hirse, Reis

Salat: Rettich, Löwenzahn, Gurke, Chicoreè, Radieschen, Endivien, Meerrettich, Feldsalat, Paprika, Schwarzwurzel, Zwiebeln, Kopfsalat

Kerne und Nüsse: Buchecker, Paranüsse, Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln

Kerne und Nüsse: Kokosnüsse

Fisch und Fleisch: jede Art von Fisch und Fleisch (egal in welcher Zubereitung)

Obst: Äpfel (roh und getrocknet), Johannisbeeren, Heidelbeeren, Melone, Erdbeeren, Sauer- und Süßkirschen, Weintrauben, getrocknete Feigen, Zitrone, Brombeeren, Mirabellen, Orangen, Himbeeren, Pfirsiche, Birnen, Pflaumen

Molkereiprodukte: Milch, Quark, Käse Butter, Joghurt (also auch jede Art von Molkereiprodukten bis auf rohe Milch)

Kräuter: Dill, Schnittlauch, Brunnenkresse

Andere Produkte: Hefe, Margarine, Eier

Andere Produkte: getrocknete Hagebutten, Austern, Sahne, Pilze, rohe Milch

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten