

Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 7

Thema: Ernährung

Bei all den verschiedenen Diäten und Ernährungsphilosophien, die uns von allen Seiten empfohlen werden, sei es Vegan, Paleo oder Trennkost, hat sich eine Ernährungsform über all die Jahre als die sinnvollste, nachhaltig gesundeste und simpelste herausgestellt: → **Die „Normale“**.



Damit ist die vielseitige, moderate und vor allem regelmäßige Ernährung gemeint. Hierbei wird nichts unbedingt „verboten“ oder als wunder bewirkendes „Superfood“ angepriesen. Vielseitig und vollwertig zu essen und dabei Maß zu halten lautet die Devise. Denn alle Ernährungsformen bringen kurz- oder langfristig Vor- und Nachteile mit sich und können für den Einen genau das Richtige, für den Anderen jedoch schädlich sein.

Doch wenn man den Grundgedanken

„Essen um zu leben, anstatt Leben um zu essen“

verinnerlicht, ist man schon auf einem guten Weg zu einem gesunden, schmerzfreien Leben. Denn es gilt, sich wieder bewusst zu machen, dass Lebensmittel einen unabdingbaren Treibstoff für unser Leben darstellen, so, wie das Benzin für das Auto.

Dabei sind Lebensmittel sogar noch mehr als das. Sie sind Treibstoff, Betriebsstoff und Baustoff zugleich. Kohlenhydrate und Fette liefern uns Energie, Eiweiß und Wasser, dienen dem Aufbau von Zellen und Gewebe und Vitamine sowie Mineralien bilden Enzyme und regulieren den Stoffwechsel.

→ Somit ist unsere Nahrung zugleich die stärkste Droge und die beste Medizin, die uns die Natur bietet.

Wenn wir diese Grundeinstellung besitzen, treffen wir meistens schon automatisch die richtigen Entscheidungen in unserer Nahrungswahl und nehmen uns damit auch jeglichen Stress, den sich immer mehr Menschen auferlegen, um bloß nichts „Schlechtes“ zu essen.

Essen sollte simpel und einfach sein, ohne sich dabei großen Stress zu machen, Kalorien zu zählen, jede Zutat auf der Verpackung lesen oder alles mit einer Wasserwaage abwiegen zu müssen (es sei denn, man tut dies gerne). Daher empfehlen wir denjenigen, die sich einen solchen zusätzlichen Stress nicht machen wollen, **einfache Faustformeln** bei der Zusammenstellung der Portionen für eine Mahlzeit zu befolgen.

Diese sind:

- ➔ Die Größe Deiner Faust bestimmt die Portion an Gemüse oder Obst
- ➔ Deine Handfläche bestimmt die Höhe des Proteinanteils (z.B. Fleisch oder Käse)
- ➔ Deine gehäufte Handmuschel bestimmt die Portion an Kohlenhydraten
- ➔ Und das Volumen Deines Daumens die Portion Fett.

Diese groben Empfehlungen gehen einher mit der „normalen“, gesunden, Nahrungszusammenstellung auf dem Teller unten auf dem Bild, wie sie seit dem Jahr 2011 in den USA empfohlen wird. Obst und Gemüse machen dabei den größten Teil aus und Proteine aus Fleisch oder Milchprodukten genauso wie Kohlenhydrate aus Getreide oder Kartoffeln jeweils ein Viertel. Dabei sollte möglichst auf **vollwertige** Nahrungsmittel zurückgegriffen werden. Enorm wichtig ist auch die **Flüssigkeitsaufnahme**.



- ➔ Nur wenn wir genug Wasser zu uns nehmen, kann unser Gewebe optimal mit Nährstoffen versorgt und Abfall- oder Giftstoffe beseitigt werden.



Das Trinken von 2–3 Litern Wasser pro Tag ist daher unabdingbar, um Gelenkschmerzen Einhalt gebieten zu können.

Dabei ist **stilles** Wasser stets die beste Alternative und die Wichtigkeit, genügend zu trinken, übersteigt die vermeintlichen Gesundheitsgefahren von Plastikflaschen, Fluorid im Wasser etc.



Wer zu der Minderheit gehört, die die genannten Empfehlungen bereits weitestgehend befolgt, kann darauf achten, noch mehr anti-entzündlich wirkende Lebensmittel zu sich zu nehmen.

- Denn bestimmte Lebensmittel können ebenso wie Verletzungen oder Infekte auch **Entzündungsprozesse** in unserem Körper hervorrufen, welche in der Summe dann auch in Schmerzen Ausdruck finden können.

Es gibt jedoch auch Lebensmittel, die dem entgegenwirken und anti-entzündlich wirken. Im folgenden findest du eine Liste mit entzündlichen und eine mit anti-entzündlich wirkenden Lebensmittel.

Zudem sind auch Nahrungsergänzungsmittel aufgelistet, da beispielsweise die zusätzliche Einnahme von Vitamin D3 insbesondere in der Winterzeit äußerst wichtig ist, da der Mangel an Sonnenlicht zur Schwächung der Knochen sowie der Muskelfunktionen führen und dadurch Rückenprobleme mitverursachen kann.

Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte vorsichtshalber aber immer mit einem Arzt oder Ernährungsmediziner abgesprochen werden.



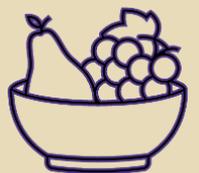
ENTZÜNDLICH WIRKENDE LEBENSMITTEL

- Alle raffinierten Weizenprodukte (Gluten), Nudeln, Müsli, Brezeln, Cracker, Desserts und alle anderen Lebensmittel, die aus Getreide oder Mehl hergestellt wurden.
- Gehärtete Fette (Transfette), die zum Beispiel in Margarine, frittiertem Essen und in den meisten abgepackten Fertiggerichten enthalten sind.
- Maisöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Mayonnaise, Joghurtdressing.
- Limonaden und Zucker.
- Milch- oder Sojaprodukte, wenn als Hauptnahrungsmittel genutzt.
- Eier aus Käfighaltung. • Omega-6-Fettsäuren und Geschmacksverstärker wie Glutaminsäure (Glutamat).



ANTIENTZÜNDLICH WIRKENDE LEBENSMITTEL

- Alles Obst und Gemüse (am besten roh oder gedünstet)
- Wildlachs, Makrelen und Sardinen.
- Fleisch, Geflügel und Eier von mit Gras gefütterten Tieren, Omega-3-Eier, Wildfleisch.
- Nüsse: Rohe Mandeln, Cashewnüsse, Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse etc. (aber nicht zu viele, da sie viele Kalorien enthalten).



- Gewürze, wie Ingwer, Kurkuma, Weihrauch, Knoblauch, Oregano, Paprika, Cayennepfeffer, Rosmarin, Koriander, Seetang, Basilikum, Meersalz, Himalayasalz.
- Weidebutter, Ghee, natives Olivenöl, Balsamicoessig, Senf.
- Wasser oder Tee sowie in Maßen auch Rotwein und Zartbitterschokolade.
- Nahrungsergänzungsmittel: Omega-3-Fettsäuren (am besten aus Krillöl), pflanzliches Multivitaminpräparat und Vitamin D3

