

Gesundheitstipps:

Übergewicht? – Wohlfühlgewicht erreichen!

Sie kennen bestimmt zahlreiche Diäten und haben auch schon einige ausprobiert? Dabei haben Sie vielleicht auch schon den Jo-Jo -Effekt erlebt. Die abgenommenen Pfunde sind schneller wieder zurück, als man denkt.

Wichtig ist:

- dass Sie keine einseitigen Diäten durchführen
- dass Sie nicht zu schnell abnehmen
- dass gesundes Essen im Vordergrund steht und nicht die Bikinifigur
- dass Sie Ihre Ernährung Schritt für Schritt umstellen.

Wenn Sie mit Ihrem Gewicht nicht zufrieden sind, oder gar schon ernährungsbedingte Erkrankungen vorhanden sind, oder wenn Sie gesund bleiben möchten, sollten Sie sich mit einer vitalstoffreichen Vollwertkost ernähren!

Nur eine vollwertige Ernährung sorgt für eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen.

In ungekochtem Getreide (Dinkel, Weizen, Gerste, Roggen) sind die wichtigen Vitalstoffe zahlreich vorhanden. Drei Esslöffel ungekochtes Getreide am Tag sind für eine gesunde Ernährung ausreichend. Mit einem Frischkorngericht am Tag lässt sich das leicht durchführen.

Ernährungsbedingte Erkrankungen:

- Karies, Parodontose,
- Erkrankungen des Bewegungsapparats, wie z.B. Arthrose oder Arthritis,
- Stoffwechselkrankheiten wie z.B. Diabetes, Gicht, Fettsucht,
- viele Erkrankungen der Verdauungsorgane, wie z.B. Verstopfung, Dünn- und Dickdarmerkrankungen, Blähungen,
- Gefäßerkrankungen wie z.B. Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall,
- mangelnde Infektabwehr, wie z. B. Erkältungskrankheiten, Blasenentzündungen.

Diese Erkrankungen entstehen in Zusammenhang mit unserer heutigen „Zivilisationskost“, da zu viel Zucker, Weißmehlprodukte, gekochte Nahrung verzehrt werden. So entsteht trotz hohem Nahrungsangebot ein Vitalstoffmangel.

Für zahlreiche Stoffwechsellvorgänge im Körper werden sogenannte Vitalstoffe benötigt.

Das sind: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe, Faserstoffe (Ballaststoffe) benötigt.

In raffiniertem Zucker und in Weißmehlprodukten auch im geschälten Reis sind so gut wie keine dieser Stoffe mehr enthalten. Durch den hohen Konsum von Zucker und Weißmehlprodukten nehmen wir zu wenig dieser wichtigen Stoffe auf. Die benötigten Vitalstoffe werden sogar dem Körper entzogen, es kommt so zu ernährungsbedingten Erkrankungen.

Vitalstoffreiche Vollwertkost:

Bei einer vitalstoffreichen Vollwerternährung werden Lebensmittel möglichst unverändert verzehrt, z. B.:

- Rohes Obst, Obstsalat
- Rohes Gemüse, Rohkostsalate
- Gemüse, bissfest gegart
- Getreide roh als Frischkorngericht, enthält besonders viel Vitamin B
- Getreide gegart als Vollkornbrot, -brötchen, gekochtes Getreidegericht
- Kaltgepresste Öle, Butter, denn sie enthalten wichtige fettlösliche Vitamine (E, D, K, A)
- Rohmilch und Rohmilchprodukte in geringen Mengen
- Fleisch ist nicht verboten, sollte aber in geringen Mengen verzehrt werden, da auch hier durch Erhitzen ein Mineralstoffverlust entsteht.
- Honig in geringen Mengen zum Süßen.

Somit bleiben wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente erhalten. Ebenso wichtig ist aber, dass bestimmte Nahrungsmittel gemieden werden:

- Zucker (raffiniertes Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, Ahornsirup, Apfelmarmelade...), denn durch die Herstellung dieser Zuckerarten gehen sämtliche Vitamine und Mineralstoffe verloren. Um Zucker im Körper zu Glukose zu verstoffwechseln, werden aber B Vitamine benötigt. Daher gilt der Zucker als Mineralstoffräuber.
- Auszugsmehl (Weißbrot, Schwarzbrot, Brötchen, Kuchen...). Um Auszugsmehl herzustellen, werden der Keim und die Randschichten des Getreidekerns entfernt, so dass nur der Stärkekörper übrigbleibt, woraus durch Mahlen das Auszugsmehl hergestellt wird. Auch diese Kohlenhydrate werden im Körper zu Glukose verstoffwechselt und benötigen dazu Vitamine und Mineralstoffe.
- Erhitzte, verarbeitete Öle, denn durch Erhitzen und chemische Extraktion der Öle aus der Ölfucht (z.B. Olive) gehen sämtliche fettlösliche Vitamine verloren.
- Konservierte Nahrungsmittel, wie Obst- und Gemüsekonserven oder Wurst (sie haben ebenfalls einen niedrigen Vitamin- und Nährstoffgehalt)

Somit haben unsere verzehrten Lebensmittel einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt und unser Stoffwechsel kann uneingeschränkt funktionieren.

Bücher, Infos und Rezepte zum Thema Vollwertkost: www.emu-verlag.de
www.ggb-lahnstein.de
www.vollwert-blog.de

Frischkorngericht:

Damit unser Körper ausreichend mit B Vitaminen versorgt ist, genügen täglich drei Esslöffel unerhitztes Getreide, z. B. Weizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Roggen, Hirse.

Das Frischkorngericht kann aus einer Getreideart oder aus einer Getreidemischung hergestellt werden. Dazu werden drei Esslöffel Getreide mithilfe einer Getreidemühle oder Kaffeemühle geschrotet oder mit einem Getreideflocker geflockt. Geschrotetes Getreide wird mit kaltem Wasser zu einem Brei verrührt und über Nacht stehen gelassen. Bei geflocktem Getreide reichen schon 15-30 Minuten. Das Schrot oder Flocken sollte jedes Mal frisch vorgenommen werden, damit kein Vitamin- oder Mineralstoffverlust entsteht. Geben Sie nun zu dem Getreidebrei ½ geriebener Apfel, ½ zerdrückte Banane, etwas Zitronensaft, frisches kleingeschnittenes Obst, und nach Bedarf Nüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam dazu und verfeinern Sie das Frischkorngericht mit 1-2 Esslöffel Sahne (flüssig oder geschlagen).

Ebenso kann das Frischkorngericht statt mit Obst auch mit rohem Gemüse (Möhren, Rote Rübe, Zucchini... unter Zugabe von etwas Zitronensaft, kaltgepresstem Öl und Gewürzen) als Salat zubereitet werden.

Es ist gleichgültig zu welcher Tageszeit dieses Frischkorngericht gegessen wird.

Rezept für ein leckeres Frischkorngericht

3 EL Getreide (z.B. Dinkel, Weizen, Gerste, Hafer) grob schroten (Getreidemühle, Kaffeemühle, Thermomix) und über Nacht in etwas Wasser einweichen.

Am nächsten Tag ½ geriebener Apfel, ½ zerdrückte Banane und etwas Zitronensaft dazugeben.

Nach Belieben frisches kleingeschnittenes Obst, Nüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Kokoschips, Rosinen o. ä. zufügen.

Verfeinern Sie das Frischkorngericht mit 1-2 EL Sahne (flüssig oder geschlagen).