

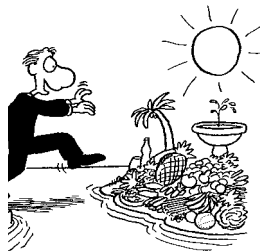
Prinzipien einer gesunden Ernährung

Einleitung

Die Universaldiät für alle wurde trotz intensivster Suche seit Menschengedenken (noch?) nicht gefunden. Oder vielleicht gibt es sie so nicht mehr.

Könnte es trotzdem sein, dass hilfreiche Prinzipien existieren, die die tägliche Nahrungsauswahl erleichtern und in gewissem Sinne Orientierung bieten können? Hier ein kleiner Versuch:

1) „Roh macht froh“



Mit Rohkost als Therapieform haben Ärzte mittlerweile während über 100 Jahre fast ausschliesslich positive Erfahrungen gemacht. Auch bei schwersten Erkrankungen wie Diabetes, MS, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Magen-Darm-Krankheiten (Geschwüre, Gastritis, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Kolitis, Verstopfung), Leber- und Gallenerkrankungen, Arthritis, chronische Polyarthritis, chronisches Müdigkeitssymptom, Fettsucht, Asthma, Allergien, Ekzem, Neurodermitis, Schuppenflechte und viele andere Leiden.

Rohkost ist sowohl für Gesunde wie Kranke empfehlenswert und wichtig. Je schwerwiegender eine Krankheit ist, desto mehr Rohkost sollte gegessen werden. So viel eben, wie der einzelne individuell geniessen kann.

Kürzlich veröffentlichte eine Gruppe von angesehenen Wissenschaftlern der Universität Giessen folgende Ernährungsempfehlung: Gesunden wird eine Ernährung bestehend aus 50% Rohkost und 50% erhitzte Vollwertkost (siehe Grafik) empfohlen.

- **Prinzip Nummer 1:** Individuell angepasste Menge an Rohkost als Geheimtipp.

2) „Weniger ist mehr“



QUALITÄT statt QUANTITÄT

Mediziner sprechen heute von Übergewicht als einer Epidemie: Jedes sechste Schulkind ist bereits übergewichtig, fast die Hälfte der Erwachsenen kämpfen bei uns mit Übergewicht.

Es ist bekannt, dass man mit richtig dosierter Kost bessere Leistungen erbringen kann, sich wohler fühlt und gesünder bleibt als mit üppiger Schlaraffenlandkost.

- **Prinzip Nummer 2:** Mässigkeit als Geheimnis von Vitalität.

3) „Alles hat seine Zeit“



Für viele hat Essen nur noch die Funktion der Energieaufnahme, ähnlich einem Auto, das getankt wird.

Die Nahrung wird oft schlecht gekaut und verdaut. Dabei könnte ein gemeinsames Essen mit lieben Menschen einen Ort der Erquickung und eine Oase der Ruhe sein, inmitten der heutigen Hektik.

- **Prinzip Nummer 3:** Im sich Zeit nehmen liegt eine Stärke und gute Gemeinschaft.

4) „Angebot statt Verbot“

Ernährungsempfehlungen, die mehrheitlich mit Verboten arbeiten, scheinen langfristig problematisch zu sein. Das schlechte Gewissen als ständiger Mitesser kann einem den Appetit ganz schön verderben. Und Extremes kann krank machen. Das hat schon Bircher-Benner erkannt: Die Rohkostdiät habe solange zu erfolgen, als der Heilzweck es verlangt und die Psyche des Kranken es zulässt.

- **Prinzip Nummer 4:** Das Leben ist keine Kur, die Seele isst mit.

5) „Vom Wissen zur Tat“

Viele wissen, wie sie sich gesund ernähren könnten, aber sie tun es nicht. Die alte Weisheit „Der Geist ist willig, das Fleisch aber schwach“ scheint auch in der Ernährung Gültigkeit zu haben.

- **Prinzip Nummer 5:** Eine Ernährungsumstellung lohnt sich. Nehmen Sie sich genügend Zeit dafür.

Fazit

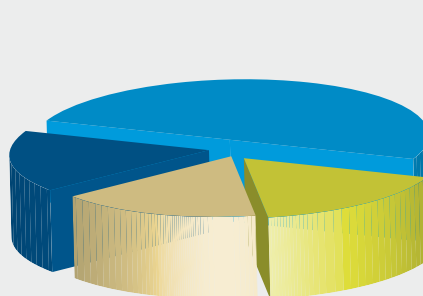
Rohkost tut echt gut, muss jedoch individuell angepasste werden.

Mässigkeit schenkt Lebensqualität und sorgt für mehr Wohlergehen.

Wichtig bei einer Mahlzeit sind die liebevolle, marktfrische Zubereitung und eine gute Tischgemeinschaft.

Ernährungsempfehlung für Gesunde (Gewichtsanteile an Gesamtnahrungsmenge)

© Professor C. Leitzmann et al., Universität Giessen



- Rohes Obst, Früchte und Beeren
- Rohes Getreide, Keimlinge
Nüsse, Kerne, Frischmilch
- Rohe Gemüse, Salate, Sprossen, Kräuter
- Kochkost: Getreide, Kartoffeln, Reis, Gemüse, Hülsenfrüchte; wer will auch Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier

Impressum

Download wurde uns freundlicherweise von Infovita, Institut für Gesundheitsförderung, zur Verfügung gestellt.

Copyright is right: www.infovita.ch; 8. Juni 2016

Bildrechte: Illustrationen aus der CD 198 Cartoons von Werner Tiki Küstenmacher; Grafik: Michael Burger