



Was versteht man unter Vollwerternährung?

Was sind vollwertige Nahrungsmittel?

Wenn wir Nahrungsmittel zu uns nehmen, die vor der Nahrungsaufnahme **wenig verarbeitet** und möglichst **naturlablassend sind**, können wir von einer Vollwerternährung sprechen.

Welchen Vorteil hat die Vollwerternährung?

Naturlablassende, wenig zerkleinerte Nahrungsmittel enthalten Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und sind damit die Grundlage für eine gesunde Ernährung.

Die Vollwerternährung ähnelt der Ernährung, die unseren Stoffwechsel geprägt hat.

Jahrtausendlang haben unsere Vorfahren von reichlich Obst und Gemüse gelebt (naturlablassend und gering zerkleinert) und nahmen auch über wild wachsende Kräuter reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente auf.

Komplexe Kohlenhydrate (Obst und Gemüse naturlablassend und gering zerkleinert) wurden zu ca. 50-60% aufgenommen.

Die komplexen Kohlenhydrate enthalten auch die Ballaststoffe, die für eine gute Verdauung sowie für eine gute Peristaltik notwendig sind.

Tierisches Eiweiß nahmen unsere Vorfahren nur mäßig (ca. 10-15%) und Fette (ca. 25-30%) zu sich.

Jahrtausendlang gab es übrigens keine Gifte wie Zigaretten (die den Alterungsprozess nachweisbar erheblich beschleunigen) und auch keinen Alkohol.

Wie sieht unsere heutige Ernährung aus?

Unsere Ernährung besteht in der heutigen Zeit vorwiegend aus Nahrungsmitteln, die denaturiert (stark verändert) sind.

Die Nahrungsmittel werden industriell zerkleinert, mit **chemischen Stoffen gemischt**, die für den Verarbeitungsprozess notwendig sind, deswegen enthalten sie nicht mehr die lebensnotwendigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe.

Was sind die wichtigsten denaturierten (stark zerkleinerten, veränderten) Lebensmittel, die keine gesunde Ernährung darstellen?

- Raffinierter Zucker (Weißzucker) Wir finden ihn u.a. in allen Süßigkeiten, Süßspeisen und im Gebäck.
- Raffinierte Fette und Öle. Nur kalt gepresste Öle enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, gleichzeitig enthalten sie ungesättigte Fettsäuren, die wir dringend benötigen.
- Raffinierte Weißmehle. Wie wir sie in Brötchen, Brot, Kuchen und in allen Gebäckarten finden.
-
- Geschälter Reis gehört ebenfalls zu den raffinierten Nahrungsmitteln.
- Fastfood, alle Fertiggerichte, alle Konservendosen sind keine Grundlage für eine gesunde Ernährung.

Welche Möglichkeiten haben wir um eine gesunde Ernährungsgrundlage aufzubauen?

Um eine ausgewogene gesunde Ernährung zu gewährleisten, muss es uns klar sein, dass es wichtig ist, sich annähernd so wie unsere Vorfahren zu ernähren.



- Nehmen Sie reichlich naturbelassenes Obst und Gemüse zu sich. Um Schadstoffbelastungen zu vermeiden ist es gut, Obst, Gemüse und Getreide aus kontrolliert biologischem Anbau anzuwenden.
- Bauen Sie selbst an, ohne Pestizide anzuwenden, weil Pestizide nicht nur unser Ökosystem zerstören, sondern auch unsere Gesundheit belasten. Vermeiden Sie auch unnötige Düngemittel, um eine höhere Ernte zu erzielen. Sie belasten unser Grundwasser und unsere Gesundheit. Welches Wasser wollen wir trinken, wenn es nicht mehr trinkbar ist?
- Ziehen Sie Eier, Milch, Milchprodukte und Fleisch aus biologisch kontrolliert geführten Erzeugerbetrieben vor oder kaufen Sie von Züchtern, die Ihnen einwandfreie Erzeugnisse anbieten können.

Allgemeine Hinweise bei Getreide:

- Verwenden Sie stets das ganze Korn mit Schalen, weil sich darin Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente befinden.
- Mahlen Sie das Getreide erst kurz vor der Verarbeitung, da Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente schnell zerstört werden.
- Stellen Sie aus Vollkorn: Brote, Brötchen als auch Vollkornkuchen und Vollkornkekse her.

Was ist bei Nahrungszubereitungen mit Obst und Gemüse noch zu beachten?

- Verwenden Sie nur **gesundes, frisches und sonnengereiftes** Obst und Gemüse.
- Verwenden Sie **kein** Obst und Gemüse mit Druckstellen, kein verfaultes, verschimmeltes oder überlagertes Obst und Gemüse. Erntefrisches, ausgereiftes Obst und Gemüse, enthält die meisten Vitamine und Mineralstoffe.
- Von gesundem und ungespritztem Obst und Gemüse verwenden Sie die ganze Schale.
- Stellen Sie Salate erst kurz vor dem Verzehr her.
- Achten Sie bei gekochten Nahrungszubereitungen auf eine schonende Zubereitung, zerkochen Sie es nicht.
- Nehmen Sie neben gekochter Nahrung(Gemüse) auch Rohkost zu sich, um so Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu erhalten.
- Den Rohkostsalat stets vor der Hauptmahlzeit zu sich nehmen, damit der Rohkostsalat aufgrund der kürzeren Verdauungsdauer, die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente vom Organismus besser verwertet werden können.
- Verwenden Sie statt Weißzucker kalt geschleuderten Bienenhonig oder Ahornsirup.

Eine wichtige Regel zu unserer Gesunderhaltung ist:



Die Vollwerternährung stets in Ruhe zu sich zu nehmen und daran zu denken, dass das gute Kauen bereits zur Verdauung gehört.

Was ist bei kranken Menschen zu beachten?

Wichtig ist, dass die Ernährung des Kranken seinem Stoffwechsel und individuellen Energiebedarf angepasst wird. Das psychische Wohlbefinden wird bei einem erkrankten Menschen unterstützt, wenn seine Wünsche mit berücksichtigt werden, sofern es seine Erkrankung zulässt.

Wie steht es mit der Flüssigkeitszufuhr beim gesunden Menschen?

Da wir zu 85% aus Wasser bestehen, ist es wichtig alle 2 Stunden Wasser zu trinken. Kommen Sie am Tag auf 10 Glas Wasser. Ideale Voraussetzung wäre Quellwasser.

Frischgepresste Säfte aus gesundem Obst und Gemüse sind ebenfalls eine ideale Form Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich zu nehmen.

Allgemeine Hinweise:

- Das Trinken vor dem Essen regt die Magensaftproduktion an.
- Für die Schlankheitsbewussten: Wer viel trinkt, hat weniger Hunger.
- Übrigens Müdigkeit kann auch von zu geringer Flüssigkeitszufuhr kommen.
- Bedenken Sie außerdem, dass Sie bei geringer Flüssigkeitszufuhr leicht zur Verstopfung neigen.
- Ein sehr wesentlicher Faktor ist auch, dass Sie wesentlich besser entgiften können, wenn Sie ausreichend trinken!

Die große Bedeutung körperlicher Bewegung

Auch hier haben unsere Vorfahren erheblichen Anteil, da sie über mehrere Stunden täglich körperliche Arbeit hatten und wir auch zu den „Gehwesen“ gehören.

In unserer modernen Zeit ist der Bewegungsmangel zum großen Teil berufsbedingt (sitzende Bürotätigkeit), Computerarbeiten, dann folgt das Autofahren, oder jede andere Art des Fahrens, ohne eigene aktive Bewegung und den Rest des Tages verbringen viele Menschen vor dem Fernsehapparat.

Kinder und Jugendliche brauchen für ihre körperliche und geistige Entwicklung eine ausreichende tägliche Bewegung und sollten für sportliche Betätigungen animiert werden.

Wir benötigen zum Entgiften, als auch für die Peristaltik die körperliche Bewegung.

Die Betonung liegt hier auf regelmäßiger Bewegung.

Es sind jedoch besonders beim älteren Menschen, keine sportlichen Spitzenleistungen notwendig.

Regelmäßige längere Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen sind Idealformen.

Sollten Sie sehr belastet sein und haben Sie ein schwaches Immunsystem, empfehle ich Ihnen Nahrungsergänzungsmittel, (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, natürliche Aminosäuren) die in der richtigen, natürlichen Zusammensetzung, dazu schadstofffrei, schimmelfrei und metallfrei sind.

Voraussetzung ist allerdings auch hier, sich ein Wissen über Nahrungsergänzungsmittel anzueignen und auch seinen eigenen Körper zu kennen.



„All Ding sind Gift und nichts ohn' Gift, allein die Dosis macht, das ein Ding kein Gift ist“ (Paracelsus)

Mit einer ausgewogenen Ernährung haben Sie die besten Voraussetzungen für Ihre Gesunderhaltung, für den Erhalt unserer Leistungsfähigkeit beigetragen.