

Basiswissen Ernährung

1. Qualität statt Quantität

Verwenden Sie immer die bestmögliche verfügbare Qualität für Ihre Nahrungsmittel (d.h. kaufen Sie bevorzugt frisch und biologisch angebaut ein, achten Sie auf naturbelassene, saisonale und regionale Bioware - Lebensmittel mit Heilpotential, z.B. Ingwer, Gewürze usw. dürfen auch überregionaler Herkunft sein). Dadurch werden sämtliche Körpergewebe gut genährt und ein harmonischer und zufriedener Geist kann sich entfalten.

2. Verarbeitung - so viel wie nötig, so wenig wie möglich

Kochen Sie so oft wie mögliche Selbst. Kochen Sie einfache und unkomplizierte Gerichte. Wenn Sie in Restaurants essen gehen, dann gilt: je kleiner die Karte, desto größer die Chance, dass das Essen frisch gekocht ist. Vermeiden Sie Plätze, an denen große Mengen gekocht werden, wie z.B. in der Systemgastronomie, in Kantinen, großen Wirtshäusern oder auf Volksfesten.

3. Gekochtes Essen ist immer leichter verdaulich als rohes Essen

Aufgewärmtes Essen sollten Sie vermeiden, da es wenig Lebensenergie hat. Denken Sie daran, dass gekochte Lebensmittel bereits nach 24 Stunden toxisch werden können und das Verdauungsfeuer unnötig belasten oder sich Schadstoffe im Organismus ablagern können.

4. Gewürze und Geschmack

Gewürze sind nicht nur geschmacklich eine Bereicherung, sondern haben bei richtiger Zubereitung eine heilende Wirkung auf den Körper und machen viele Speisen bekömmlicher.

5. Das "richtige" Maß

Essen Sie nur so viel, wie Sie auch leicht verdauen können. Das ist in der Regel das, was in die zur Schale geformten Hände passt.



6. Alles hat seine Zeit

Wenn Sie Ihre Mahlzeiten synchron zum menschlichen Biorhythmus einnehmen, stärken Sie Ihren Stoffwechsel und vermeiden Verdauungsprobleme wie Blähungen oder Sodbrennen. Das Mittagessen – eingenommen zwischen 10 und 14 Uhr – sollte die Hauptmahlzeit sein. Nach 18 Uhr sollte man möglichst nichts oder nur noch leicht verdauliches Essen zu sich nehmen. Das intermittierende Fasten, also eine Essenspause von mindestens 12 Stunden von einem Tag auf den anderen fördert die Verdauungskraft und sorgt für einen konstanten Leistungspegel ohne Unterzuckerungseffekte.

7. Essen heißt Genießen

Essen Sie nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam. Eine gute Verdauung beginnt bereits mit gutem Kauen der Speisen im Mund. Essen Sie im relaxten Modus und mit Aufmerksamkeit. Vermeiden Sie Essen im Gehen oder Autofahren, beim Fernsehen oder Zeitung lesen, eMails checken oder während hitziger Debatten.

8. Trinken nicht vergessen

Trinken Sie hauptsächlich Wasser – in allen Varianten, möglichst (zimmer)warm. Aber: trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten, denn das verdünnt die Verdauungssäfte und erschwert dadurch die Verstoffwechslung: Gewichtszunahmen und Müdigkeit wären die Folgen.

9. Less is more

Gehen Sie bei der Veränderung Ihrer bisherigen Ernährungsgewohnheiten langsam vor und ändern Sie einzelne Aspekte schrittweise. So erzielen Sie schnelle Erfolge und wissen auch, woher diese stammen.

