

InnoNature

DEIN
Health
GUIDE

HEALTH

GUIDE



DEIN GUIDE ZU MEHR
WOHLBEFINDEN UND ENERGIE



DEIN
Health
GUIDE

DEIN GANZHEITLICHER
ERNÄHRUNGSPLAN FÜR MEHR
WOHLBEFINDEN UND ENERGIE

 **InnoNature**



INHALTS- VERZEICHNIS

**SEITE
08-11**

WAS IST DAS ZIEL DES GANZHEITLICHEN ERNÄHRUNGSPLANS?

- DARMGESUNDHEIT AUFBAUEN
- SÄURE-BASEN-HAUSHALT AUSGLEICHEN
- GESUNDES ESSVERHALTEN KULTIVIEREN
- KEINE DIÄT
- MOTIVATION
- WIE KANN EINE GANZHEITLICHE GESUNDE ERNÄHRUNG ZUSAMMENGEFASST WERDEN?

**SEITE
12-17**

DIE WICHTIGSTEN INFOS ZU DEINER OPTIMALEN ERNÄHRUNG

- WASSER IST DIE BASIS
- HIGH CARB / MEDIUM PROTEIN / LOW FAT
- PROTEINE UND FLEISCHERSATZ
- QUALITATIV HOCHWERTIGE FETTE
- KALORIEN

**SEITE
18-31**

DEIN OPTIMALER TAG

- MORGENS - START YOUR DAY RIGHT
- DER GREEN SMOOTHIE
- MITTAGS - JETZT IST DER DARM AUF HOCHTOUREN
- ABENDS - EIN VOLLWERTIGER AUSKLANG FÜR DEINEN TAG
- DESSERT UND SNACKS

**SEITE
32-43**

WAS NEBEN DER ERNÄHRUNG NOCH WICHTIG IST

- NAHRUNGSERGÄNZUNG
- DER DARM - ZENTRUM UNSERER GESUNDHEIT
- ZUSÄTZLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEINEN KÖRPER UND VERDAUUNGSTRAKT
- GANZHEITLICHE TIPPS FÜR DEIN WOHLBEFINDEN
- NATURKOSMETIK

**SEITE
44-45**

FRAUENBALANCE

- FRAUEN SIND ZYKLUSWESEN
- DIE 4 MENSTRUATIONSZYKLEN
- ERNÄHRUNG WÄHREND DES ZYKLUS

**SEITE
46-47**

RÉSUMÉ



Wie schön, dass Du das Thema Ernährung angehen möchtest. Gesund und lecker essen ist gar nicht so schwer, wenn Du weißt, wie es geht. In diesem Guide findest Du Tipps und Tricks, die Dir dabei helfen können, Dein Gefühl für gesunde Ernährung und Deinen eigenen Körper zu stärken. Was Inhaltsstoffe angeht, gilt für uns die goldene Regel: Weniger ist mehr.

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf unser körperliches und mentales Befinden. Sie liefert Nährstoffe, Energie und Kraft, kann aber gleichzeitig auch für das Gegenteil sorgen. Schläppheit und Antriebslosigkeit hängen oft mit einer unzureichenden Ernährung zusammen.

Der Darm übernimmt hier die wichtigste Aufgabe, denn dieser sorgt dafür, dass aus den Dingen, die Du isst, auch wirklich verwertbares Material wird. Deshalb sollte es nicht heißen Du bist, was Du isst, sondern Du bist, was Du verdauen kannst.

Lerne Dich selbst und Deine Bedürfnisse besser kennen und mache Deinen Wohlfühl-Körper unabhängig von Zahlen.

Erfahre, wie Du das Beste aus Deinen Mahlzeiten holen kannst und welche Faktoren sonst noch eine Rolle spielen. Erlebe, dass eine gesunde Ernährung nicht kompliziert sein muss, sondern das Gegenteil: je simpler, desto besser.

**AB JETZT HEISST ES:
NÄHRSTOFFE ZÄHLEN, NICHT KALORIEN!**

Deine Julia

Fachberaterin für holistische Gesundheit®

WAS IST DAS ZIEL DES GANZHEITLICHEN ERNÄHRUNGSPLANS?

Der Ernährungsguide soll dazu beitragen, Dein Wohlbefinden zu verbessern. Ein gesunder Körper erhöht die Lebensqualität und optimalerweise hält diese jeder Grippewelle stand. Dafür ist es wichtig, diesen Ernährungsplan nicht als Diät oder Kur zu betrachten, sondern das Ziel zu haben, eine langfristige Ernährungsumstellung zu erreichen.

Mit der Nahrung können in der Regel fast alle Nährstoffe, die der Körper für sämtliche Prozesse benötigt, aufgenommen werden. Das ist von der Natur so vorgesehen und kann tatsächlich funktionieren. Doch in einer Zeit, in der sich die Auswahl an Nahrungsmitteln ins Unendliche ausgeweitet hat, ist es manchmal gar nicht so leicht, den Überblick zu bewahren. Die Vielfalt ist lecker und die Versuchung groß. Doch was braucht der Körper eigentlich wirklich? Diese und viele andere Fragen werden Dir im Laufe des Ernährungsplans ausführlich erklärt.

DARMGESUNDHEIT AUFBAUEN

Um Deinen Körper gesund zu halten oder zu heilen, ist vor allem die Darmgesundheit essentiell.

Ist der Darm nicht gesund, spiegelt sich das in etlichen körperlichen Prozessen wider. Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Krämpfe sind nur drei der zahlreichen (lokalen) Symptome. Sämtliche Beschwerden können in Verbindung mit einem schlecht funktionierendem Darm stehen. Also empfiehlt es sich immer, bei der Ernährung einen besonderen Blick auf den Darm zu haben. Denn durch die Ernährung kann ein sehr großer Beitrag zur Gesundheit geleistet werden.

Über die Ernährung wird dem Körper genau das an Nährstoffen zugeführt, was er braucht, um zu gut funktionieren. Im Darm wird dann dafür gesorgt, dass diese Nährstoffe verarbeitet und im Körper verteilt werden. Egal, ob Du Gewicht reduzieren, Beschwerden aufgrund von Nährstoffmangel verringern oder einfach nur lernen möchtest, wie Du Deinem Körper genau das geben kannst, was er braucht – der Schlüssel liegt immer in der Darmgesundheit.

SÄURE-BASEN-HAUSHALT AUSGLEICHEN

Damit die Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper optimal ablaufen können, ist ein leicht basischer pH-Wert von knapp 7,4 im Blut optimal. Doch nicht jeder Bereich des Körpers sollte denselben pH-Wert aufweisen. Während beispielsweise Speichel- und Bindegewebe ebenfalls einen leicht basischen Wert von 7 und 7,2 brauchen, benötigt der Dickdarm ein Milieu von 5,5 und 6,5. Der Magensaft liegt sogar bei einem pH-Wert zwischen 1,2 und 3,0 und stellt damit den sauersten Bereich des menschlichen Körpers dar. All diese Werte werden durch den Säure-Basen-Haushalt im Körper reguliert. Ist die Ernährung reich an basenbildenden Lebensmitteln und befindet sich auch der emotionale Stresspegel im Gleichgewicht, kann der Körper diese pH-Werte gut aufrecht halten.

Wird jedoch ein Überschuss an Säure produziert, hat der Körper einige Arbeit damit, den pH-Wert zu halten. Dafür werden auch schon mal basische Mineralstoffe (zum Beispiel Kalzium, Magnesium und Kalium) aus Knochen oder Gewebe entzogen, was dann natürlich dort für Mangelerscheinungen bis hin zu schwerwiegenden Krankheitsbildern führen kann. Um das zu verhindern, sollte unbedingt darauf geachtet werden, säurebildende Lebensmittel in geringerem Maße zu sich zu nehmen. Generell zählen tierische Lebensmittel als die stärksten Säurebildner. Auch stark industriell verarbeitete (Fertig-)Produkte sowie raffiniertes Zucker, Weißmehl, Koffein und Nikotin hinterlassen saure Rückstände im Körper.

Obst und Gemüse sowie Sprossen sind hingegen stark basenbildend und sollten somit 80% der täglichen Ernährung einnehmen.

In der Einkaufsliste findest Du überwiegend basenbildende Lebensmittel und auch die Rezepte orientieren sich ganz an der 80/20 Regel, welche das optimale Maß an Säure-Basen darstellt.



GESUNDES ESSVERHALTEN KULTIVIEREN

Ein gesundes Essverhalten spielt eine große Rolle. Dabei geht es vor allem darum, zu verstehen, dass bestimmte Nährstoffe (auch Kalorien und Fette) gebraucht werden und in welchen Lebensmitteln diese enthalten sind.

Dafür müssen Kalorien, Fettgehalt oder Kohlenhydrate gar nicht gezählt werden. Wichtig ist zu wissen, dass manche Lebensmittel diese Nährstoffe in ihrer „guten“ Form enthalten und somit auch essentiell zu einem gut funktionierenden System beitragen. Wird der Körper mit hochwertigen Kalorien, Fetten und Vital- und Mineralstoffen

versorgt, lassen sich „Heißhungerattacken“ eliminieren, denn diese sind nichts weiter als falsch interpretierte Signale des Gehirns. Dieses versucht auf einen Nährstoffmangel hinzuweisen, was als Hunger verstanden wird. Das ist auch der Grund, weshalb Diäten oft so frustrierend sind und frühzeitig abgebrochen werden.

Ein gesundes Essverhalten beinhaltet die regelmäßige Aufnahme von gesunder Nahrung. Ein gutes Gefühl beim Essen zu haben, ist wichtig für das mentale Wohlbefinden. Kein schlechtes Gewissen und keinen Zwang.



KEINE DIÄT

Es ist sinnvoll, den Körper mit Kalorien in hochwertiger Form zu versorgen. Dazu sollten ausreichend Vitalstoffe, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und hochwertige Kohlenhydrate und Eiweiße zu sich genommen werden. Das Ziel sollte sein, nicht nur über einen kurzen Zeitraum, sondern langfristig die Ernährung zu optimieren. Deshalb ist dieser Ernährungsplan auch nicht als Diät zu verstehen, die nur über einen (kurzen) Zeitraum durchgeführt wird.

Wird der Körper langfristig mit ausreichend Nährstoffen versorgt, besitzt er die beste Voraussetzung für langfristige Gesundheit, ein höheres Wohlbefinden und ist in der Lage, auch präventiv Beschwerden abzuwehren.

MOTIVATION

Ob es bestimmte Beschwerden und Symptome oder allgemeines Unwohlsein ist – der Grund für eine Ernährungsumstellung kann vielfältig sein. Doch auch hier gilt ganz klar: Vorbeugen ist einfacher als heilen.

Natürlich kann auch das Körpergewicht eine Rolle spielen und Motivation sein, etwas an der Ernährung zu ändern. Dabei ist eine langsame, aber stetige Gewichtsveränderung erstrebenswert. Wer einen nachhaltigen Gewichtsverlust anstrebt, sollte nichts überstürzen. 0,5 bis 1 Kg pro Woche sind zum Beispiel völlig ausreichend. Es sollte sich dabei nicht an modernen Idealbildern festgehalten werden, denn jeder Körper ist individuell und hat sein eigenes Optimalgewicht. Dabei ist keine Zahl ausschlaggebend, sondern die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Sämtliche gesundheitlichen Ziele können erreicht werden, wenn ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt wird. Der Körper ist ein Gesamtkonstrukt und sollte auch als solches betrachtet werden.

WIE KANN EINE GANZHEITLICHE ERNÄHRUNG ZUSAMMENGEFASST WERDEN?

Bei einer ganzheitlichen Lebensweise geht es darum, Deinen Körper als Ganzes zu betrachten und Dir langfristig Energie, Kraft und ein hohes Wohlbefinden zu verschaffen. Dafür ist die Ernährung unwahrscheinlich wichtig. Durch eine ausgewogene und natürliche Ernährung schaffst Du die

wichtigste Basis, um Deinen Körper mit Vitaminen und Nährstoffen zu versorgen. Womit du Dich nährst, was Du also in Deinen Körper gibst, wird verwertet und je mehr Nährstoffe vorhanden sind, desto mehr profitierst Du von Deinen Mahlzeiten. Deine Mahlzeiten sind mehr als nur Sattmacher.

DIE ZIELE EINER GANZHEITLICHEN ERNÄHRUNG IM ÜBERBLICK

- ✓ Darmgesundheit herstellen
- ✓ Säure-Basen-Haushalt ausgleichen
- ✓ Gesundes Essverhalten entwickeln
- ✓ Schluss mit Diäten
- ✓ Eigene Ziele und Motivationen setzen

*I am
happy &
healthy*

DIE WICHTIGSTEN INFOS ZU DEINER *optimalen Ernährung*

STAY HYDRATED - DENN WASSER IST DIE BASIS

Bevor es aber an eine detaillierte Beschreibung der optimalen Ernährung geht, sollte erst einmal über die Basis gesprochen werden: Wasser! Immerhin besteht der menschliche Körper zu knapp 70% aus Wasser, da ist schnell klar, welche große und wichtige Rolle das Wasser beim ganzheitlichen Wohlbefinden spielt. Ohne Wasser kann in der Natur nichts wachsen und so sieht das auch im Inneren des menschlichen Körpers aus. Unsere Muskeln, Gelenke, die Haut und Organe bestehen zu 70-90% aus Wasser. Wasser durchdringt jede Zelle und versorgt diese mit Sauerstoff und Nährstoffen. Generell regelt es alle Funktionen des Körpers, so auch den Stoffwechsel, die Verdauung und die Herz-Kreislauf-Funktion. Neben dem Transport der Nährstoffe, wird es auch beim Abtransport von Abbauprodukten sowie von Giftstoffen benötigt. Während all dieser Prozesse und Leistungen scheidet der Körper täglich im Durchschnitt 1,5 bis 2,5 Liter Wasser aus. Dieser Flüssigkeitsverlust muss unbedingt ausgeglichen werden.

FAUSTREGEL

30-40 ML WASSER PRO
KILOGRAMM KÖRPERGEWICHT

30-40 ML WASSER
× KÖRPERGEWICHT
= OPTIMALE WASSERMENGE

Beachtest Du diese Regel, kannst Du Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, trockene Haut oder auch Verdauungsbeschwerden aufgrund von unzulänglicher Hydratation vermeiden.

Aber bitte nicht übertreiben! Denn es gibt durchaus ein Zuviel an Wasser. Wir können leider nicht auf Vorrat trinken und zu viel Wasser auf einmal

kann durchaus Nährstoffe und Blutsalze verdünnen. Auch bei bestimmten Krankheitsbildern (Wassereinlagerungen im Gewebe, Nierenerkrankungen) sollte die perfekte Wassermenge ggf. mit der Ärztin/dem Arzt abgesprochen werden. Auch bei einem gesunden Organismus kann der Wasserbedarf variieren. Bei hoher Aktivität durch Sport zum Beispiel oder wenn es sehr heiß ist – wird also viel geschwitzt – kann der Wasserbedarf steigen.

Wichtig ist, dass es sich bei dieser Menge um reines, stilles Wasser handelt. Denn dieses unterstützt den Körper optimal bei seinen Prozessen. Darüber hinaus kann aber, vor allem wenn ein bestimmtes Ziel verfolgt wird (zum Beispiel Entgiftung), noch 1 Liter ungesüßter Tee oder ähnliches getrunken werden.

Da Schadstoffe mit Hilfe von Wasser leichter abtransportiert werden, ist vor allem bei einer Ernährungsumstellung auf eine ausreichende Wasserzufuhr zu achten, da jetzt viele Schadstoffe freigesetzt werden können. Um diese schnellstmöglich aus dem Körper zu befördern, sollten mind. 2 Liter stilles Wasser getrunken werden. Zusätzlich empfiehlt sich ½ bis 1 Liter (ungesüßter) Kräutertee. Hier eignet sich Brennnesseltee sehr gut.

Oft wird gar kein oder nur ein geringes Durstgefühl verspürt, dieses lässt sich „antrainieren“, denn je mehr sich an häufiges Trinken gewöhnt wird, desto eher kommt auch ein Durstgefühl auf. Häufig wird das Durstgefühl mit Hunger verwechselt. Dann besteht zum Beispiel Verlangen nach etwas Erfrischendem wie Wassermelone. Dabei signalisiert der Körper damit eigentlich Durst.

Das Ziel ist, ein so gutes, gesundes Körpergefühl zu entwickeln, dass sich auf das eigene Durstgefühl wirklich verlassen werden kann.

HIGH CARB - MEDIUM PROTEIN - LOW FAT - DENN NICHT ALLE SIND "BÖSE"

Ein weiterer, sehr wichtiger Punkt ist, zu verstehen, dass unser Körper sämtliche Nährstoffe braucht. Und trotz aller Ängste gehören auch Fette und Kohlenhydrate dazu. Das Wissen über die Wirkung und den Nutzen dieser Nährstoffe hilft sehr dabei, die richtige Wahl der Lebensmittel zu treffen. Generell sind das Gehirn und auch

die Zellen besonders leistungsfähig, wenn sie mit ausreichend Kohlenhydraten versorgt sind. Jedoch sollte, wenn wir über Gesundheit sprechen, unbedingt genau auf die Art der Kohlenhydrate geachtet werden. Ganz grob lassen sich diese in zwei Kategorien unterteilen: komplexe und isolierte Kohlenhydrate.

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

Komplexe oder auch vollwertige Kohlenhydrate gelten als die "guten".

Dazu gehören zum Beispiel Vollkornprodukte (Vollkornbrot), Haferflocken, Vollkornreis, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Quinoa und Kartoffeln. Hier sind Kohlenhydrate in Form von der enthaltenen Stärke vorhanden.

Der Körper kann besonders gut von diesen Kohlenhydraten profitieren, wenn sie in relativ unverarbeiteter Form zu sich genommen werden.

Das bedeutet nicht etwa roh, sondern eben nur so weit verarbeitet, wie es notwendig ist. Denn dann bleibt auch der natürliche Ballaststoffgehalt erhalten und zusätzlich liefern die Lebensmittel Vitamine und Mineralstoffe. Komplexe Kohlenhydrate bringen zusätzlich dazu den Blutzuckerspiegel nicht so stark aus dem Gleichgewicht wie isolierte Kohlenhydrate.

Kohlenhydrate haben einen schlechten Ruf, weil sie als Dickmacher gelten. Das ist jedoch nur dann problematisch, wenn überwiegend einfache Kohlenhydrate in Verbindung mit ungesunden Fetten verzehrt werden. Werden Kohlenhydrate aber optimal kombiniert, sind sie gesund, notwendig und absolut unbedenklich.

*Haferflocken, Vollkornreis,
Vollkornprodukte (Vollkornbrot),
Buchweizen, Gemüse,
Obst, Hülsenfrüchte,
Quinoa und Kartoffeln.*

ACHTUNG ISOLIERTE KOHLENHYDRATE!

Isolierte oder raffinierte Kohlenhydrate hingegen sind weitestgehend zu vermeiden. Denn sie sind meistens nur Energieträger und enthalten keine Mineralstoffe oder Vitamine.

Durch die Entfernung der Ballaststoffe werden bestimmte Produkte länger haltbar gemacht (aus Vollkornmehl wird Weißmehl und aus Zuckerrüben durch Reinigung, Auskochung und Kristallisierung

Kristallzucker). Durch diese Verfahren verlieren die natürlichen Produkte sämtliche Vitamine und Nährstoffe.

Außerdem gelangen isolierte Kohlenhydrate besonders schnell in die Blutbahn, was einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels verursacht. Obst ist hier nochmal separiert zu betrachten, da es neben dem enthaltenen Einfachzucker auch Vitamine liefert.



PROTEINE

Schenken wir den Medien Glauben, braucht der menschliche Körper riesige Mengen Protein, um Muskeln aufzubauen oder überhaupt optimal zu funktionieren. Fakt ist, der Körper benötigt Proteine (Eiweiß) für den Aufbau von Zellen (zum Beispiel Muskelzellen). Das bedeutet jedoch nicht, dass es in unendlichen Mengen verzehrt werden muss. Denn der Körper kann zu einem Teil eigene Proteine (Aminosäure) recyceln und auch wieder aufbauen. Diese lassen sich wunderbar auch mal „unauffällig“ in einer Mahlzeit unterbringen und bereichern diese um wertvolles, rein pflanzliches Protein.

Proteine sind generell zwar schwerer verdaulich als Kohlenhydrate, jedoch ist auch hier zwischen tierischem und pflanzlichem Eiweiß zu differenzieren. Letzteres benötigt weniger Energieaufwand beim Verstoffwechseln, dadurch kann der Körper mehr Energiereserven aufbauen und hat somit auch zusätzliche Power.

Pflanzliche Proteinquellen sind zum Beispiel: Hülsenfrüchte, Mandeln, Quinoa, Hirse und Hafer.

**Pflanzliche Eiweißquellen:
Hülsenfrüchte, Mandeln,
Quinoa, Hirse, Hafer, Sonnen-
blumen- und Kürbiskerne.**

PFLANZLICH VS. TIERISCH

Eine (überwiegend) pflanzliche Ernährung bringt, wenn sie mit Bedacht durchgeführt wird, viele Vorteile. Aufgrund unterschiedlicher Studien kann davon ausgegangen werden, dass das Risiko für einige Erkrankungen bei einer abwechslungsreichen veganen bzw. vegetarischen Ernährung geringer ist als bei Mischköstlern. Das kann zum einen damit zusammenhängen, dass natürliche, pflanzliche Lebensmittel potenziell eine hohe Nährstoffdichte aufweisen. Zum anderen kann beobachtet werden, dass eine vegane und vege-

FLEISCHERSATZ

Die Auswahl an pflanzlichen Alternativen zu Fleisch und Fisch nimmt mehr und mehr zu. Ob in Restaurants oder im Supermarkt: Fleischalternativen, die zum Beispiel auf Soja, Weizen oder Erbsen basieren, sind keine Seltenheit mehr und müssen sich weder geschmacklich noch was den Proteingehalt angeht, hinter dem „Original“ verstecken.

Doch auch hier sollte immer ganz genau hingeschaut werden, denn „vegan“ ist nicht automatisch ein Kennzeichen für „gesund“. Achte also genau auf die Zutatenliste und halte Dich im Zweifel an die Faustregel: Weniger ist mehr.



tarische Ernährung oft mit anderen gesundheitsfördernden Lebensstilfaktoren verbunden wird. Ein weiterer wichtiger Vorteil einer überwiegend pflanzlichen Ernährung ist der Umwelt-Faktor. Für tierische Erzeugnisse werden Weideflächen benötigt, für welche Wälder, darunter auch der Regenwald, abgeholzt werden. Zudem produzieren Rinderherden erhebliche Mengen Treibhausgase und ein weiteres Problem liegt bei dem enormen Wasserverbrauch, welcher bei der Tierhaltung im Allgemeinen verzeichnet wird.

DON'T JUST COUNT CALORIES -

QUALITATIV HOCHWERTIGE FETTE

Ähnlich wie mit den Kohlenhydraten verhält es sich auch mit den Fetten. Sie gelten als „böse“ und sollten vermieden werden. Dabei sind Fette absolut lebensnotwendig, denn sie sorgen zum Beispiel für eine gute Gehirnfunktion und unterstützen den Körper beim Aufbau von Hormonen und Zellwänden.

Wird der Fokus auf den Verzehr von „guten“ Fetten gelegt, tragen sie sogar zu einem schön strahlenden Hautbild bei. Denn als Träger von fettlöslichen Vitaminen versorgen sie den Körper mit sämtlichen Nährstoffen.

Auch hier spielt die Qualität eine entscheidende Rolle. Biologisch hergestellte Öle sind zu bevorzugen. Außerdem ist „nativ“ (naturbelassen und kaltgepresst) das Stichwort, denn je natürlicher ein Öl, desto gesünder ist es auch.

Achte auch darauf, sog. Transfettsäuren zu vermeiden. Dabei handelt es sich um Fette aus industrieller Verarbeitung. Während dieser Verarbeitung werden flüssige Fette gehärtet, wodurch sie für sämtliche Weiterverarbeitungszwecke geeignet sind. Fertigprodukte, Chips und Frittiertes enthalten meistens gehärtete Fette, weshalb sich diese Lebensmittel natürlich nicht als angemessene Fettlieferanten eignen. Transfette stehen nicht nur stark in Verbindung mit Übergewicht, sondern werden auch mit sehr vielen (schwerwiegenden) Erkrankungen wie Bluthochdruck, einem erhöhten Cholesterinspiegel, Diabetes und sogar Alzheimer in Verbindung gebracht. All das sind noch mehr Gründe dafür, den eigenen Speiseplan nicht nur ganz genau im Auge zu haben, sondern auch tatsächlich selbst zu kochen, und die Fette gezielt zu wählen.

WELCHES ÖL NEHME ICH FÜR WAS?

Für niedrige Temperaturen eignen sich besonders gut Olivenöl, Rapsöl und Sesamöl.

Für höhere Temperaturen (zum Beispiel zum Braten) sind Kokosöl, Erdnussöl oder auch spezielles Bratöl zu empfehlen. Alle anderen Öle (vor allem mit hohem Omega-3-Anteil wie Leinöl und Hanföl) sollten ausschließlich in der kalten Küche verwendet werden.

Als hochwertige Fettlieferanten eignen sich zum Beispiel geschälte Hanfsaat, gemahlene Leinsaat, Avocados, Oliven, naturbelassene Öle (Olivenöl, Hanföl, Kokosöl).

KALORIEN - AUF JEDEN FALL!

Kalorien sind eine Einheit für Wärmeenergie, denn 1 Kilokalorie (kcal) Lebensmittel liefert genau die Energie, die nötig ist, um 1 Liter Wasser um 1°C zu erwärmen. Das bedeutet, je mehr Kalorien ein Nahrungsmittel enthält, desto mehr Energie liefert es auch. Diese Energie wird im Körper in Form von Kohlenhydraten oder Fettgewebe eingelagert. So lässt sich auch erklären, woher die Besessenheit des Kalorienzählens kommt. Ist die Energiezufuhr wesentlich höher als deren Verbrennung, kommt es zu Einlagerungen, die sich in Übergewicht äußern. Statt also Kalorien zu zählen, kommt es darauf an, auf vollwertige, unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, hochwertige Eiweißprodukte und hochwertige Fette zu setzen.

Hältst Du Dich dabei daran, den "richtigen" Lebensmitteln mehr Platz auf Deinem Speiseplan einzuräumen, ist es ganz überflüssig auf den kcal-Wert zu achten. Denn schließlich ist Dein Körper kein einheitlicher Brennofen, sondern ein komplexeres System.



KEEP IT SIMPLE - SCHLICHT UND WIRKSAM

Auch wenn heutzutage die Regale im Supermarkt und auch Menükarten immer ausgefallener und exotischer werden – zuhause darfs ruhig etwas simpler sein. Es muss nicht immer gleich ein Bilderbuchgericht sein, das hübsch drapiert ist und möglichst viele unterschiedliche Lebensmittel enthält.

Eine Mahlzeit, zusammengestellt aus 3–4 Lebensmitteln, selbst zubereitet, ist ein wunderbarer Nährstofflieferant für den Körper. Je schlichter die Mahlzeit zusammengestellt ist, desto leichter verdaulich ist sie auch. Und je leichter verdaulich die Lebensmittel sind, desto mehr Energie steht Deinem Körper zur Verfügung.

Die Qualität der Lebensmittel ist auch hier ausschlaggebend. Frische, möglichst unverarbeitete Produkte sind geschmacksintensiv und nahrhaft und versorgen den Körper mit allem, was er braucht.

Besonders praktisch ist es immer, eine größere Portion zuzubereiten. Vor allem (komplexe) Kohlenhydrate wie Reis, Quinoa und Kartoffeln lassen sich sehr gut vorbereiten. Sie können wunderbar variiert und am nächsten Tag in ein anderes Gericht umgewandelt werden.

Wie wäre es denn zum Beispiel mit einem Bratreis, Bratkartoffeln oder einer Gemüsepfanne?

MAKE YOUR CALORIES COUNT

DEIN OPTIMALER TAG

Hier findest Du eine Anleitung, wie ein optimaler Tag mit Bezug auf Deine Ernährung aussehen könnte. Worauf zu achten ist und mit welchen einfachen Tipps mehr Gehalt in Deine Nahrung und somit auch in Deinen Körper kommt, wird

hier ganz einfach erklärt. Ganz wichtig: Fällt eine Mahlzeit mal nicht so optimal aus, ist das auch kein Drama. Genieße die kleine „Sünde“ und setze Deinen gesunden Weg einfach mit der nächsten Mahlzeit fort.



MORGENS - START YOUR DAY RIGHT.

Morgens befindet sich der Körper noch in der Entgiftungsphase. Dabei kann er sehr gut unterstützt werden, indem das Frühstück leicht gestaltet wird. Weit verbreitet ist die Annahme, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit und da sollte so richtig aus den Vollen geschöpft werden. Doch tatsächlich macht es mehr Sinn, den Körper nicht direkt nach dem Aufwachen mit oftmals schwer verdaulichen Lebensmittelkombinationen zu überfordern. Wird das Obst mit schweren Lebensmitteln vermischt

oder im Anschluss gegessen, wird der gesamte Verdauungsprozess verlangsamt. Das Obst bleibt länger als nötig im Verdauungstrakt sitzen und es besteht die Gefahr, dass es anfängt zu gären. Dieser Prozess zieht einige Beschwerden mit sich. So kommt es zum Beispiel schnell zu Blähungen und dem Gefühl, dass die Mahlzeit schwer im Magen liegt. Deshalb eignet sich zum Frühstück am Besten ein Obstsalat oder warmer Haferbrei mit Nüssen und Kernen.

Ein anderer Fehler, der sehr häufig beim Frühstück begangen wird, ist der Mix aus vielen isolierten Kohlenhydraten und ungesunden Fetten: Weizenmehlbrötchen mit Butter und einem süßen Aufstrich. Ein solches Frühstück lässt den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe schießen, doch ebenso schnell fällt dieser wieder herab und ein neues starkes Hungergefühl tritt ein. Es enthält kaum Nährstoffe, die dem Körper langanhaltend Energie spenden. Wichtiger ist es, darauf zu achten, dass die Nahrungsmittel am Morgen nicht zu schwer sind, damit sie den Verdauungstrakt nicht gleich wieder zu stark beanspruchen.

Natürlich gibt es aber ganz unterschiedliche „Frühstückstypen“, die Bedürfnisse sind individuell und wenn der Obstsalat am Morgen nicht zufriedenstellend ist, kann dieser zum Beispiel hervorragend erweitert werden mit (Soja) Joghurt und Haferflocken oder Müsli. Du findest tolle Frühstücksideen in den Rezepten. Wie wäre es denn zum Beispiel mit einer Smoothie Bowl oder einem Quinoa Müsli? Das „klassische“ Frühstück mit Brot und Aufstrich

Tolle Rezepte dafür findest Du in den Rezepten auf Seite: 8-23

sollte bestenfalls als Sonntagsfrühstück (also Ausnahme) betrachtet werden und höchstens zwei Mal in der Woche stattfinden. Doch auch diese Frühstücksvariante lässt sich vollwertig und nahrhaft gestalten, indem zum Beispiel Dinkel- statt Weizenbrot gewählt wird. Für eine glutenfreie Variante findest Du in den Rezepten ein wunderbares Buchweizenbrot, welches sich hervorragend für ein vollwertiges Frühstück eignet.

Als gesunder Aufstrich sind sämtliche Avocado-Varianten denkbar. Denn die Avocado braucht keine Butter sondern ist selbst die beste Grundlage. Getoppt mit frischen Kräutern, Meersalz, Radieschen, Tomaten oder etwas anderem, was das Herz sonst noch begehrt, ist das nicht nur ein absoluter Nährstofflieferant, sondern auch sehr lecker.

KLEINER TIPP:
Getoastetes Brot ist leichter verdaulich!

DAS KANNST DU SCHON VOR DEM FRÜHSTÜCK FÜR DEINEN KÖRPER TUN:

EIN GLAS STILLES WASSER

Kombiniert mit frischer Zitrone oder Ingwer, aktiviert den Stoffwechsel und unterstützt den Körper beim Entgiften, bzw. beim morgendlichen Reinigungsprozess. Wichtig: Warmes Wasser, denn das ist besser verdaulich

1 ESSLÖFFEL LEINÖL (PUR)

Leinöl versorgt Deinen Körper mit vielen wertvollen, pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren. Diese haben eine sehr hohe entzündungshemmende Wirkung und sind unverzichtbar bei trockener Haut. Zudem besteht das Gehirn bis zu 60 % aus diesen Fettsäuren, darum ist es besonders wichtig auf eine ausreichende Versorgung zu achten. Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren wirkt sich aus diesem Grunde auch positiv auf die Psyche aus.

TAKE TIME TO MAKE YOUR SOUL & BODY HAPPY



DON'TS WÄHREND DES FRÜHSTÜCKS

KEINE WEISSMEHLPRODUKTE.

Denn diese liefern dem Körper (außer Zucker) keine Nährstoffe. Dieser enthaltene Zucker gelangt in großen Mengen ins Blut und belastet somit Bauchspeicheldrüse und Darm. Darüber hinaus trägt es zur Übersäuerung des Körpers bei und es können starke Blutzuckerschwankungen auftreten.

KEINE MARGARINE.

Margarine enthält oftmals gehärtete Fette, beim Prozess des Härtens entstehen Transfettsäuren, welche sich im Fettgewebe des Körpers anreichern. Außerdem stören sie den Stoffwechsel, werden in Zellmembranen eingebaut und fördern die Übersäuerung des Körpers.

KEINE KUHMITCHPRODUKTE.

Kuhmilch zählt zu den bekanntesten Nahrungsmittel-Allergenen. Außerdem verstärkt sie (wie alle tierischen Eiweiße) die Schleimbildung. Milch und auch alle Milchprodukte (Käse, Butter, Quark, etc.) sind schwer verdaulich und können somit belastend für das gesamte Verdauungssystem sein. Der enthaltene Milchzucker (Lactose) ist für einen riesigen Bevölkerungsanteil nicht bekömmlich, das heißt, Verdauungsbeschwerden sind an der Tagesordnung. Außerdem ist auch der hartnäckige Glaube, Milch sei ein hervorragender Calciumlieferant überholt, denn durch die Verarbeitungsprozesse ist ein Großteil der Nährstoffe nicht mehr verfügbar.



VORMITTAGS (ODER ALS FRÜHSTÜCKSALTERNATIVE)

DER GREEN SMOOTHIE

WAS IST EIGENTLICH DAS BESONDERE AN DEM GRÜNEN SHAKE?

Der grüne Smoothie befindet sich auf einem wunderbaren Erfolgsweg – und das zu Recht. Denn er ist ein wahrer Powerdrink mit etlichen Vorteilen. Ich selber habe durch meinen täglichen Smoothie am Morgen einige positive Veränderungen bewirken können. Deshalb möchte ich ihn Dir auf keinen Fall vorenthalten. Denn schon nach wenigen Tagen stellt sich eine spürbare Verbesserung des Wohlbefindens ein. Das zeigt sich zum Beispiel durch einen verbesserten Stoffwechsel sowie Verdauung. Ein weiterer Vorteil ist, dass vor allem im Vergleich zu Rohkost (am Stück) die Inhaltsstoffe in großer Menge dem Körper zugeführt werden können. Vor allem bei eher unliebsamen Gemüsesorten ist das ein klares Plus.

Das Blattgemüse wird optimal zerkleinert und ist somit leicht verdaulich. Darüber hinaus werden bei der feinen Zerkleinerung die Zellwände viel effektiver aufgebrochen als beim Kauvorgang. So werden wertvolle Inhaltsstoffe aus ihrem Verbund mit Cellulose gelöst und für den Körper optimal verwertbar gemacht. Mixt Du das Blattgemüse mit Obst, entsteht ein sehr wohlschmeckender Drink, der nach Belieben variiert werden kann. Bitterstoffe werden geschickt übertönt, da Du selbst entscheiden kannst, wie viel wovon in Deinen Smoothie kommt.

Werden einmal die Inhaltsstoffe des grünen Smoothies genauer betrachtet, wird klar, wie wertvoll dieser Drink ist und, dass er ein ausgezeichneter Nährstofflieferant ist. Werden die klassischen Produkte (wie in unserem Rezept) verwendet, sind folgende gesunde Inhaltsstoffe in dem grünen Smoothie enthalten:

BALLASTSTOFFE.

Ballaststoffe „putzen“ den Verdauungstrakt und nehmen dabei Giftstoffe auf, die über den Darm ausgeleitet werden. Dadurch wird verhindert, dass sich diese Giftstoffe falsch ablagern. Sie sind verdauungsfördernd und sättigend, weshalb sie positiv zu einer gezielten Gewichtsabnahme beitragen können. Außerdem stabilisieren sie den Blutzucker- und Cholesterinspiegel und senken somit das Risiko, an Diabetes zu erkranken. Die zahlreichen Wirkweisen der Ballaststoffe beeinflussen sowohl das gesamte Immunsystem positiv und sollen Gallensteinen, sowie verschiedenen Krebsarten vorbeugen.

BASEN.

Eine basenüberschüssige Ernährung ist wichtig für vielerlei Prozesse im Körper. So sorgen sie zum Beispiel dafür, dass der Säurehaushalt reguliert wird und somit viele Prozesse besser ablaufen können. Basen aus Lebensmitteln regen die körpereigene Basenbildung an und sorgen damit für einen Basenüberschuss, welcher von Vorteil für das Wohlbefinden ist.

CHLOROPHYLL.

Chlorophyll unterstützt die Pflanze beim Wachsen, wirkt antioxidativ und soll als wichtiger sekundärer Pflanzenstoff auch für unser Wohlbefinden eine vielfältige Wirkung haben. Chlorophyll verbindet sich mit Eisen und ist an der Bildung von Hämoglobin beteiligt. Es ähnelt im Aufbau unserem eigenen Blut.

MIKRONÄHRSTOFFE.

Mineralien, Spurenelemente, Vitamine. Ein hoher Anteil an unterschiedlichsten Nährstoffen ist immer ein Mehrwert für eine Mahlzeit. Mit einem grünen Smoothie kann der Bedarf an Vitaminen und Co. in einem hohem Maße abgedeckt werden.

PFLANZENSTOFFE.

Dabei handelt es sich um Bestandteile, die zum Beispiel pflanzlichen Lebensmitteln ihre Farbe geben. Doch darüber hinaus dienen sie den Pflanzen als Abwehrstoffe. Sie schützen die Pflanze also vor Fressfeinden oder mikrobiellen Angriffen. Auch im menschlichen Körper üben sie eine schützende Funktion aus, wirken u.a. antibakteriell, entzündungshemmend und haben einen Einfluss auf viele Stoffwechselprozesse.

TIPPS FÜR DEINEN SMOOTHIE

VERWENDE GRÜNE BLÄTTER VON KULTURGEMÜSE

Die Blätter von manchem Kulturgemüse wie zum Beispiel Karotten oder Kohlrabi sind wesentlich eiweißhaltiger, mineralstoffreicher und vitaminreicher als ihre Rübe oder Knolle. Dieses Grün sollte also unbedingt mit konsumiert werden, um dem Körper einen Extra Vitamin Schub zu geben. Besonders gut eignet sich die Verwendung für Smoothies oder auch (fein geschnitten) für Salate, Suppen, Saucen oder andere Gemüsegerichte.

LANGSAM TRINKEN

Da der Smoothie die Inhaltsstoffe bereits sehr fein zerkleinert bereithält, ist es wichtig langsam zu trinken, um das Verdauungssystem nicht zu überfordern. Denn die (Kohlenhydrat-) Verdauung fängt bereits im Mund an, dort wird durch den Speichel quasi vorverdaut. Um die Nährstoffe also besonders gut aufzunehmen, ist langsames Trinken empfehlenswert.



Ein klassisches Smoothie Rezept findest du auf Seite 10 – 11 des Rezeptheftes

MITTAGS

JETZT IST DER *Darm* AUF HOCHTOUREN

Mittags ist die Verdauung am stärksten. Deshalb empfehle ich zur Mittagszeit komplexere Nährstoffe zu sich zu nehmen. Besonders geeignet sind frische Salate (Rohkost) und komplexe Kohlenhydrate. Denn ein frischer Salat, kombiniert aus unterschiedlichsten Zutaten, ist ein ausgezeichnete Lieferant für Vitalstoffe und aktive sekundäre Pflanzenstoffe.

Diese Pflanzenstoffe entschärfen freie Radikale und wirken entzündungshemmend. Komplexe Kohlenhydrate, wie zum Beispiel Dinkelnudeln, Vollkornreis, Bohnen, Kichererbsen oder auch Kartoffeln, bieten eine gute Grund- oder Beilage für einen Salat. Diese bieten wertvolle Ballaststoffe, die sehr wichtig für das Verdauungssystem sind. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an, was besonders förderlich für lang anhaltende Energie ist.

Darüber hinaus sättigen komplexe Kohlenhydrate länger, da die Aufspaltung der hier enthaltenen Molekülketten länger dauert. Hier sind auch keinerlei Sorgen bezüglich „Dickmacher“ notwendig, denn die Zerlegung komplexer Kohlenhydrate verbraucht Energie, welche dann nicht mehr als Überschuss in Körperfett umgewandelt werden kann. Der Fettabbau wird also gefördert.

DAS KANNST DU SCHON VOR DEM MITTAGESSEN FÜR DEINEN KÖRPER TUN:

WASSER ODER TEE TRINKEN.

Etwa eine halbe Stunde vor dem Essen reduzieren zwei Gläser stilles Wasser (oder Tee) den Hunger und unterstützen bei der Entsäuerung des Körpers

ROHKÖSTLICH.

Um von allen Nährstoffen des Gemüses und Obstes zu profitieren, sollten sie so oft es geht roh verzehrt werden. Dabei können auch gerne mal Gemüsesorten wie Brokkoli oder Blumenkohl roh gegessen werden. Aber Achtung! Keine Rohkost nach 15 Uhr, da sie schwer verdaulich ist.

GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT.

Wird die Nahrung durch das Kauen nicht ausreichend zerkleinert, fällt auch die Produktion des enzymhaltigen Speichels geringer aus. Das wirkt sich vor allem beim Verzehr von Kohlenhydraten und Rohkost negativ aus, da diese Lebensmittel viel länger als nötig im Verdauungstrakt verweilen. Das kostet den Körper sehr viel Energie, die ihm dann für andere wichtige Prozesse nicht mehr zur Verfügung stehen.

Trotz des hohen Energieaufwandes wird die Nahrung teilweise nicht optimal verwertet und wertvolle Nähr- und Vitalstoffe können für den Körper nicht nutzbar gemacht werden. Ein weiterer Pluspunkt für gutes Kauen ist, dass dadurch das Sättigungsgefühl schneller aktiviert wird. Das wiederum ist natürlich sehr hilfreich bei einer gewünschten Gewichtsabnahme.

ACHTE AUF DIE UHRZEIT.

Vor allem Rohkost und Ballaststoffe sollten vor 15–16 Uhr gegessen werden, denn ab dann nimmt die „Verdauungsenergie“ bei den meisten ab. Hat der Körper nicht genug Zeit, die Nahrung zu verstoffwechseln, können Gärprozesse im Darm in Gang gesetzt werden. Das zeigt sich am Folgetag mit Blähungen.

KEIN KOCHSALZ.

Beim Kochsalz handelt es sich um ein stark industriell verarbeitetes (raffiniertes) Lebensmittel. Es enthält keinerlei Mineralstoffe oder Spurenelemente mehr, wie sie im naturbelassenem Salz vorhanden sind. Stattdessen werden chemische Anti-Klumpmittel und Rieselhilfen beigefügt.

Beliebt ist auch die Zugabe von isolierten Spurenelementen wie Jod und Fluorverbindungen, sowie synthetisch hergestellten Vitaminen wie Folsäure. Von diesen werden sich vorbeugende Eigenschaften zum Beispiel gegen Karies versprochen. Sämtliche nötige Mineralstoffe und Spurenelemente sind jedoch auch im naturbelassenem Salz (Steinsalz, Kristallsalz, Meersalz) in ihrer reinen Form enthalten.

VERDAUUNGSSPAZIERGANG.

Der Darm läuft nach einer (schweren) Mahlzeit auf Hochtouren, mit einem kleinen, flotten Spaziergang kann dieser gut dabei unterstützt werden. Außerdem wird so verhindert, dass die im Magen produzierte Säure zurück in die Speiseröhre fließt und dort Sodbrennen verursacht.

Warme Speisen

Es kann natürlich auch immer gerne eine warme Mahlzeit aus den Abendrezepten zum Mittag gegessen werden.



Das Rezept für unseren Quinoasalat mit Erbsen findest du auf Seite 34–35.

ABENDS

EIN Vollwertiger & leichter AUSKLANG FÜR DEINEN TAG

Am Abend nimmt die Verdauungskraft deutlich ab. Nachts ist sie besonders gering, weshalb es sehr belastend für den Darm ist, wenn spät abends noch schwere Kost zu sich genommen wird. Optimal und unterstützend für den Darm ist hier Trennkost.

Trennkost bedeutet, es sollte darauf geachtet werden, bestimmte Nahrungsgruppen jetzt nicht mehr miteinander zu mischen. Die Kombination pflanzlicher Eiweiße mit Getreide (Kohlenhydrate) macht jede Mahlzeit schwerer verdaulich.

Also wird sich für das Abendessen für eine dieser beiden Nahrungsgruppen entschieden. Proteine oder Kohlenhydrate. Beide können jedoch ideal mit Gemüse kombiniert werden.

Diese Kombinationen entlasten das Verdauungssystem erheblich. Wichtig ist in diesem Zuge auch darauf zu achten, Rohkost zu meiden und abends eher auf eine gekochte, gedünstete oder gebackene Mahlzeit zu setzen.

Nicht zu empfehlen, ist das klassische Abendbrot. Es ist zwar weit verbreitet und beliebt, doch das Brot am Abend ist keine optimale Mahlzeit. Ab etwa 18 Uhr nimmt die Darmarbeit stark ab, deshalb können schwerer verdauliche Lebensmittel, zu denen auch Brot (aus glutenhaltigem Getreide) gehört, nicht mehr optimal verdaut werden. Die bessere Variante stellen hier Gemüsesuppen (püriert oder klar) dar. Diese sind leicht und sättigend. Sie sind basenüberschüssig und enthalten viele Nährstoffe, welche der Verdauung gut tun, statt zu belasten.

Einige tolle Rezepte für das optimale Abendessen findest du auf Seite 40-59.

Natürlich sind all diese Rezepte auch wunderbar als Mittagessen geeignet.

DAS KANNST DU SCHON VOR DEM ABENDESSEN TUN:

STILLES WASSER TRINKEN.

Etwa eine halbe Stunde vor dem Essen reduzieren zwei Gläser stilles Wasser (oder Tee) den Hunger und unterstützen bei der Entsäuerung und Entgiftung des Körpers.



TRENNKOST BEISPIEL:

KARTOFFELN/GETREIDE (KOHLENHYDRATE) + GEMÜSE

ODER

LINSEN UND LINSENUDELN, SOJAPRODUKTE (PROTEINE) + GEMÜSE



FALL IN LOVE WITH TAKING CARE OF YOURSELF



TIPPS FÜR BESONDERS WERTVOLLE ABENDESSEN

HOCHWERTIGE FETTE.

Um optimal funktionieren zu können, ist jede Körperzelle auf hochwertige Fette angewiesen. Diese sind beispielsweise in kaltgepressten Bio-Ölen enthalten. Dabei sollte unterschieden werden zwischen hochehitzbaren Ölen und Ölen, die ausschließlich für kalte Gerichte genutzt werden sollte.

PROTEINE REDUZIEREN.

Nicht nur Sojaprodukte, sondern auch Fleisch enthält viel Eiweiß. Die Verstoffwechslung von Eiweiß kostet den Körper viel Energie, da es recht schwer verdaulich ist. Außerdem ist (tierisches) Eiweiß ein Säurebildner, da es einen hohen Anteil an Purinsäure (Harnsäure) enthält. Größere Mengen an diesen Lebensmitteln sollten daher nicht häufiger als 2× wöchentlich gegessen werden.

SPÄTES ESSEN VERMEIDEN.

Wird zu spät gegessen, bleibt die Nahrung zu lange im Magen und Darm, was die Schlafqualität verschlechtern kann. Optimal ist das Essen bis spätestens zwei Stunden vorm Schlafengehen.

HOCH ERHITZBARE ÖLE & FETTE

KOKOSÖL,
ERDNUSSÖL, GHEE

ÖLE FÜR DIE KALTE KÜCHE

LEINÖL, HANFÖL

ÖLE FÜR NIEDRIGE TEMPERATUREN

SESAMÖL, RAPSÖL,
OLIVENÖL

DESSERT & SNACKS

EINE GESUNDE STÄRKUNG FÜR DANACH ODER ZWISCHENDURCH

Jeder kennt sie, die Lust auf was Süßes oder auch einfach nur was zum Knabbern zwischendurch. Auch abends überkommt uns manchmal die Lust auf einen kleinen Snack. Dabei ist es besonders wichtig, sich nicht gleich dem ersten Gelüst hinzugeben und womöglich zur Zucker- und Fettbombe zu greifen. Denn meistens signalisiert der Körper hier einen bestimmten Bedarf, der auch sehr gut auf gesunde Weise gedeckt werden kann.

Die Lust auf einen Snack ist ganz normal und kann auch befriedigt werden, doch wichtig ist, auf die Qualität zu achten. Denn nicht jeder Snack ist auch gleich eine Sünde.



Auf Seite 60-73 in den Rezepten findest Du ein paar tolle Ideen für selbstgemachte Desserts und Snacks



TIPPS FÜR BESONDERS WERTVOLLE SNACKS:

NÜSSE UND KERNE.

Diese sind nicht nur tolle Nährstofflieferanten, sondern auch wunderbare Snacks. Am besten natürlich unbehandelt. Doch für den extra Würze-Kick kann auch gerne mal zur gesalzenen/ gewürzten Variante gegriffen werden.

Ein einfaches Rezept findest du auf Seite 72 im Rezeptheft.

DUNKLE SCHOKOLADE (MIND. 70 %).

Diese enthält weniger Zucker als Vollmilchschokolade, was nicht nur den Blutzuckerspiegel wesentlich langsamer steigen und sinken lässt. Außerdem ist Kakao eine reichhaltige Quelle an Flavonoiden. Das sind wertvolle Antioxidantien, die freie Radikale im Körper bekämpfen und die Gehirnfunktion unterstützen.

BIO REIS- ODER MAISWAFFELN.

Die sind weder frittiert, noch zu stark gewürzt und somit ein optimaler Snack und Sattmacher.

SELBST MACHEN.

Nur bei Selbstgemachtem weißt Du genau, was drin steckt. Keine industriell raffinierten Zucker oder Salze, keine gehärteten Fette und kein Weißmehl im Überschuss.

WAS NEBEN DER ERNÄHRUNG NOCH *wichtig* IST

Alltagsstress, nährstoffarme Böden und insgesamt eine eher einseitige Ernährung können dazu führen, dass der Körper unterversorgt ist und einen Mangel entwickelt. Dieser kann sich auf ganz unterschiedliche Weise bemerkbar machen und das Wohlbefinden einschränken. Manchmal dauert es ein wenig, bis hier die Ursache gefunden wird – es lohnt sich jedoch immer, sich auf

die Suche zu machen. Die Ernährung spielt die Hauptrolle – doch manchmal lassen sich nicht alle Bedürfnisse darüber abdecken. Um einem Vitamin- und Nährstoffmangel entgegenzuwirken und das Wohlbefinden wieder in Balance zu bringen, gibt es unterschiedliche ganzheitliche Möglichkeiten. Mit natürlicher, ganzheitlicher Unterstützung kannst Du wunderbar dagegenwirken.



NAHRUNGSERGÄNZUNG

Die Auswahl an Nahrungsergänzungsmitteln ist riesig, was die Entscheidung erschwert. Es gibt einige Dinge, auf die Du achten kannst, um Deinen Körper wirksam zu unterstützen.

Bitte beachte, dass Nahrungsergänzungsmittel keine ausgewogene Ernährung ersetzen. Sie setzen bestenfalls dort an, wo die Ernährung an ihre Grenzen kommt oder der Körper einen besonders hohen Bedarf hat.

Unsere Ernährung ist heutzutage in vielen Fällen nicht mehr so nährstoffreich, wie das früher der Fall war. Bitterstoffe wurden zum Beispiel größtenteils herausgezüchtet, damit Obst und Gemüse mild

und süß schmecken. Außerdem können Umweltgifte, Stress und viele weitere alltägliche Faktoren einen Vitamin- und Nährstoffmangel begünstigen. Ständige Müdigkeit, dennoch schlaflose Nächte, Energielosigkeit oder andere körperliche und psychische Anzeichen, sind Merkmale, die auf einen Mangel hindeuten, aber häufig nicht als solche erkannt werden. Wenn Du einen bestimmten Mangel im Verdacht hast, weil Du Dich zum Beispiel rein pflanzlich ernährst oder auch bei unspezifischen Symptomen, kann es sinnvoll sein, einen Test zu machen. Dieser kann Dir genauen Aufschluss darüber geben, wie es um Deinen Vitaminhaushalt wirklich steht.

NÄHRSTOFFMANGEL TESTEN?

Kleines und großes Blutbild können Hinweise auf einen Mangel geben, messen jedoch nicht den genauen Wert. Deshalb ist es sinnvoll, gezielte Vitamin- und Mineralstofftests durchzuführen. Wichtig dabei ist, das Ergebnis richtig auszuwerten. In der Regel

orientieren sich Ärzt*innen an Grenzwerten, die sich aus einem Durchschnitt ergeben. Dieser Durchschnitt bedeutet aber nicht gleich „gesund“. Jetzt ist es wichtig, eine individuelle Auswertung und vor allem Zielwerte zu ermitteln.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL, DAS GIBT ES ZU BEACHTEN

NATÜRLICHKEIT.

Chemische Zusatzstoffe und Konservierungsmittel oder auch raffinierter Zucker sind meistens unnötig und können sogar eher nachteilig wirken. Rein natürliche Wirkstoffe können vor allem in hoher Konzentration völlig ausreichend und wesentlich schonender für Deinen Organismus sein.

TIERVERSUCHE.

Ganzheitliches Wohlbefinden darf nicht auf Kosten von Tieren stattfinden. Ganzheitlichkeit bedeutet auch, einen Blick für unser Umfeld und unsere Umwelt zu haben. Ein friedliches Miteinander ist das Ziel. Um das auch auf den ersten Blick sichtbar zu machen, haben wir uns für die Zusammenarbeit mit Peta Deutschland entschieden.

REINHEIT UND QUALITÄT.

Ein natürlicher Ursprung und eine hohe Konzentration des Wirkstoffs können sich positiv auf die Bioverfügbarkeit auswirken. Bei der optimalen Dosierung ist es hilfreich, im Vorfeld ein Ziel zu definieren: Soll ein Mangel ausgeglichen oder vorgebeugt werden? Auch der Ort des Anbaus kann eine Rolle spielen, denn dort wo der Rohstoff natürlicherweise wächst, kann er in der Regel auch am besten gedeihen.



VITAMIN D MANGEL

Sehr weit verbreitet (zumindest in den nördlichen Gefilden) ist der Mangel von Vitamin D. Hier scheint die Sonne nicht lange und stark genug, um uns ausreichend zu versorgen. Im Winter ist es in Deutschland sogar gänzlich unmöglich, Vitamin D über die Sonne aufzunehmen. Deshalb empfiehlt sich hier auf jeden Fall mindestens von September bis April die Zugabe des Vitamins.

Vitamin D und Vitamin K sollten immer gemeinsam supplementiert werden, denn beide ergänzen sich optimal in ihren Aufgaben für viele körperliche Prozesse.

Beide tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin K trägt zusätzlich zu einer normalen Blutgerinnung und Vitamin D zur Aufrechterhaltung eines normalen Immunsystems und einer normalen Muskelfunktion bei.



DER DARM: ZENTRUM UNSERER GESUNDHEIT

Der Darm ist die Wiege unseres Wohlbefindens. Hier liegen 80% der Immunzellen und aus der Nahrung werden Nährstoffe, die den gesamten Körper versorgen. Alle Prozesse sind also auf einen gut funktionierenden Magen-Darm-Trakt angewiesen.

Bei sämtlichen Beschwerden sollte deshalb immer auch der Darm unter die Lupe genommen und gegebenenfalls mitbehandelt werden. Darm und Gehirn sind ebenfalls stark miteinander verknüpft und stehen im regen Austausch. Beeinträchtigungen im Magen-Darm-Bereich werden über das Bauchhirn direkt ans Gehirn gesendet und lösen von dort aus ein generelles Unwohlsein aus.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe sind Fasern, die zum Beispiel in der Schale von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten stecken. Sie liefern keine Energie, weshalb sie früher fälschlicherweise als nutzlos galten. Heute wissen wir: Ballaststoffe gelangen unverdaut bis in den Dickdarm und quellen dabei auf ein Vielfaches auf. Sie agieren wie kleine Schwämmchen im Darm, was sie zu wichtigen Helfern in Sachen Verdauung macht.

VITAMIN B12

Vitamin B12 muss als essentielles Vitamin über die Nahrung aufgenommen werden. Leider gelingt das oft nicht oder es kann aufgrund der Magen-Darm-Funktion nicht in ausreichendem Maße verwertet werden. Deshalb betrifft ein Mangel und dessen Folgen nicht nur Veganer*innen, sondern häufig auch Vegetarier*innen und Mischköstler*innen.



EAT TO NOURISH YOUR BODY



ZUSÄTZLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR KÖRPER UND VERDAUUNGSTRAKT

Zwar ist die Ernährung ein sehr wichtiger Teil, wenn es um körperliche Gesundheit geht und auch bei der Darmgesundheit ist die Ernährung essentiell. Doch darüber hinaus gibt es noch ein paar andere Tipps, die ich Dir gerne mit auf den Weg geben möchte, um Deine Ernährungsumstellung so wirksam wie möglich zu machen.

Neben der Ernährung gehören auch auf Faktoren wie Bewegung und Entspannung zum ganzheitlichen Wohlbefinden. Ob Ausdauersport, lange

Spaziergänge oder Yogaübungen – es gibt viele Optionen, den Körper in Schwung zu bringen. Dein Körper funktioniert auf ganzer Linie besser, wenn sich Bewegungs- und Ruhephasen abwechseln und die Waage halten. Ich empfehle, das Handy immer wieder mal ganz bewusst wegzulegen, die Augen zu schließen und ein paar Mal ganz tief ein- und auszuatmen. Das hilft Dir direkt dabei, zu Dir zu kommen und Deinen Körper wahrzunehmen.

KÜMMERE DICH UM DEINE MENTALE UND KÖRPERLICHE FITNESS.

Für ein gesundes und vor allem glückliches Leben spielt nicht nur die körperliche Gesundheit eine Rolle. Der mentale Zustand ist manchmal sogar noch wichtiger. Beides beeinflusst sich gegenseitig stark. Was zur körperlichen Fitness zählt, ist klar: Alles, was Deinen Körper in Bewegung bringt, ist gut. Ein starker, beweglicher Körper ist meistens gesund.

Auf welchem Wege und in welchem Umfang dieses Ziel erreicht wird, ist natürlich eine individuelle Entscheidung und diese sollte losgelöst von äußerlichen Einflüssen getroffen werden.

Bei mentaler Fitness handelt es sich um ein oft schwerer zu erreichendes Ziel.

Unter mentaler Fitness wird das Zusammenspiel der drei Gehirnfunktionen bezeichnet: Intelligenz, Gedächtnis und Kreativität. Diese drei Komponenten sollten gefördert werden. Das kann zum Beispiel durch ganz individuelle Hobbies stattfinden. Ob es handwerkliche und kreative Tätigkeiten sind, oder Interesse an Kultur – es lohnt sich, Deine Interessen und Neigungen zu „füttern“.

Vielleicht malst Du ja gerne, oder hast Freude an einem Kochkurs – die Interessen können sehr vielfältig sein.

Yoga ist ein toller Weg, um Deine mentale und körperliche Gesundheit zu fördern. Ganz egal, was es ist, das Dich anspricht – langfristig tust Du Dir einen großen Gefallen, wenn Du Dir so oft es geht, bewusst Zeit für Dich und Dein Wohlbefinden nimmst.

KEINE DIÄTEN.

Kalorien zählen, Kohlenhydrate weglassen, fettreduziert essen – all das verhilft meistens nur zu einer kurzfristigen Gewichtsabnahme und ist außerdem lästig und mitunter frustrierend. Wird von einer ohnehin schon wenig nahrhaften Ernährung auch noch die Masse reduziert, stellen sich sehr bald starke Mangelerscheinungen ein. Diese führen dazu, dass die Diät abgebrochen wird. Nachdem anschließend wieder „normal“ gegessen wird,

speichert der Körper mehr von den „schlechten“ Nährstoffen, weil er sich für die nächste Dürrephase wappnen möchte. Der bekannte Jojo-Effekt setzt ein.

Ziel sollte sein, mit einer ausgewogenen und nährstoffreichen Ernährung, langfristig ein gesundes Gewicht zu erreichen oder zu halten. Dann kann auch ab und zu mal ohne schlechtes Gewissen genascht werden.

GANZHEITLICHE TIPPS FÜR DEIN Wohlbefinden

ÖLZIEHEN

Die Gründe für das Ölziehen sind vielfältig. Es soll nicht nur besonders geeignet für die Mundhygiene sein, sondern auch insgesamt entgiften und Bakterien binden und ausscheiden. Ölziehen ist somit wohltuend für Zähne, Zahnfleisch und den gesamten Organismus.

Als besonders geeignet gilt zum Beispiel Bio-Kokosöl. Denn das wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

EINE ANLEITUNG

Das Ölziehen praktizierst Du am Morgen, direkt nach dem Aufstehen – vor dem Zähneputzen, vor dem Frühstück, sogar vor dem ersten Schluck Wasser. Optimalerweise reinigst Du Deine Zunge mit einem Zungenschaber.

Anschließend nimmst du einen Esslöffel Öl in den Mund und startest mit dem Ziehen, Schlürfen und Saugen. Ganz wichtig: Auf keinen Fall Schlucken!

Insgesamt sollte das Öl etwa 15–20 Minuten im Mund hin und her gezogen werden. Zum Ende der Zeit verändert sich die Konsistenz und Farbe des Öls, es wird flüssig und weiß. Anschließend werden die Zähne gründlich geputzt und der Tag kann starten.

AYURVEDISCHER ZUNGENSCHABER

Ein (ayurvedischer) Zungenschaber dient dazu, Belag von der Zunge zu entfernen. Dabei wird die Zunge gereinigt, Mundgeruch reduziert und die Geschmacksnerven sensibilisiert.

Aus ayurvedischer Sicht hat dieser Vorgang jedoch noch viel weitreichendere Wirkungen. Denn auf der Zunge befinden sich Reflexzonen, die jeweils den Organen zugeordnet sind. Werden diese Zonen gereinigt, kann sich das auch positiv auf die damit verbundenen Organe auswirken. Im Anschluss empfiehlt sich das Ölziehen.

DARMSANIERUNG

Der Darm ist das Zentrum unseres Immunsystems und überhaupt der Mittelpunkt des Körpers. Hier passiert so viel, dass es ab und zu hilfreich sein kann, den Darm von Ablagerungen, unerwünschten Bakterien und Keimen zu befreien. Dabei muss nicht gleich eine strenge Fastenkur oder gar Darmspiegelung durchgeführt werden – eine Darmreinigung kann auf den eigenen Bedarf angepasst werden. Es gibt viele unterschiedliche Möglichkeiten, diese vorzunehmen. Wichtig ist dabei, dass drei Komponenten berücksichtigt werden:

BEACHTE: Eine Darmreinigung sollte unter der Anleitung und bestenfalls Aufsicht von Expert*innen stattfinden, um sicherzustellen, dass die Toxine richtig ausgeleitet werden.

SCHLAFE BEI GEÖFFNETEM FENSTER

Schlafstudien belegen, dass ein geringer CO² Gehalt (ausgeatmete Luft) zu einem besseren Schlaf beitragen kann. Bei geöffnetem Fenster zirkuliert die Luft besser, sodass Du die gesamte Nacht über mit frischer Luft versorgt wirst. Niedrigere Temperaturen sollen außerdem einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel haben. Die optimale Schlaftemperatur liegt bei 18 °C.

ENTGIFTEN/REINIGEN.

Hier werden die unerwünschten Gifte (Viren, Pilze, Bakterien) freigesetzt (zum Beispiel mit Hilfe von Oreganoöl).

AUSLEITEN.

Die freigesetzten Toxine müssen so schnell wie möglich aus dem Körper geleitet werden (hierfür eignen sich zum Beispiel Ballaststoffe).

DARMFLORA AUFBAUEN UND STÄRKEN.

Der Darm kann nur dann optimal arbeiten, wenn ausreichend nützliche Mikroorganismen vorhanden sind. Um die Darmflora bei der Bildung dieser nützlichen Bakterien zu unterstützen, eignet sich ein Probiotikum.

NATURKOSMETIK

Die Haut ist unser Schutzschild und Entgiftungsorgan, sie umhüllt unsere Organe und Muskeln und wehrt äußere Einflüsse ab. Bei Hautpflege geht es also um viel mehr als um das äußerliche Erscheinungsbild. Hautpflege ist Selbstpflege und gehört zu einem ganzheitlich gesunden Lifestyle unbedingt dazu.

Alles, was Du auf Deine Haut gibst, gelangt darüber auch in Deinen Organismus und kann dort entweder positiv wirken oder Substanzen hinterlassen, die wieder abgebaut werden müssen. Konventionelle Kosmetikprodukte enthalten häufig Inhaltsstoffe, die zwar äußerlich gut zu wirken

scheinen, sich aber schädlich in Deinem Körper ablagern können. Gängige Deos beinhalten häufig Aluminiumsalze, welche für den „Anti-Schweiß-Effekt“ sorgen. Gleichzeitig lagern sie sich jedoch im Körper ab und verstopfen die Schweißdrüsen, was den gesamten Lymphfluss schadet.

Für naturkosmetische Produkte gelten besondere Richtlinien, nach denen die Verwendung dieser Inhaltsstoffe verboten ist. Stattdessen wird auf reine Quellen aus der Natur zurückgegriffen. Echte Öle und Düfte, natürliche Fette und altbewährte, traditionelle Wirkstoffe haben ihren festen Platz in der natürlichen Kosmetik.

VORTEILE NATÜRLICHER KOSMETIK UND HAUTPFLEGE

Natürliche Wirkstoffe können in der Regel besonders gut vom Körper aufgenommen und verwertet werden.

Naturkosmetik enthält keine chemischen Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffe.

Die Umweltbelastung bei natürlicher Kosmetik fällt geringer aus, als bei konventioneller Kosmetik. Der Verzicht auf Mikroplastik (wie zum Beispiel Glitzerpartikel) und weitere Stoffe, die sich schädlich in der Natur ablagern können, trägt zu einem grüneren Fußabdruck bei.

Keine Tierversuche.

AUF DIESE INHALTSSTOFFE SOLLTEST DU VERZICHTEN:

PARABENE

PARAFFINE

PEG

ALUMINIUM(SALZE)

NANOPARTIKEL / MIKROPLASTIK

ERDÖLE / MINERALÖL ALLGEMEIN



GANZHEITLICH WIRKSAM - DAS BASENBAD

Ein warmes Bad ist wohltuend, entspannt die Muskeln und bringt das Gemüt zur Ruhe. Verspannungen und Krämpfe lösen sich und auch die mentale Anspannung fällt ab. Um dieses entspannende Bad noch effektiver zu gestalten, kannst Du daraus ein Basenbad machen. Grundlage dafür bilden basische Badezusätze. Drei Zutaten sind dafür empfehlenswert:

- ✓ Mineralien (zum Beispiel aus der Sango Meeres Koralle)
- ✓ Aktiv Basen
- ✓ Natürliches, hochwertiges Salz

ÖLE FÜR DEINE NATÜRLICHE HAUTPFLEGE

Öle eignen sich besonders gut zur Hautpflege, denn sie ähneln im Aufbau den körpereigenen Fetten. Dadurch können sie gut aufgenommen werden und die Haut auch in den tieferen Schichten versorgen. Öle sind eine schonende Pflege und für jedes Hautbild geeignet. Sie können naturbelassen werden, denn sie bringen zum Teil natürlich konservierende Eigenschaften mit und stecken zusätzlich voller Nährstoffe. Öle wirken stärkend, pflegend, spenden Feuchtigkeit und hinterlassen ein zartes Hautgefühl.

UNSER ANWENDUNGSTIPP FÜR ÖLE:

Trage das Öl auf die feuchte Haut auf, denn so wird es am besten eingeschlossen und in die Haut eingeschleust, ohne der Haut ihre eigenen Lipide zu entziehen.



GESICHTSMASSAGEN

Gesichtsmassagen sind eine wunderbare Möglichkeit, Dir selbst einen Moment Entspannung zu schenken. Sie können den gesamten Körper relaxen und das Wohlbefinden dadurch steigern.

Bei einer Massage werden Lymphfluss und Stoffwechsel angeregt, was sowohl Ermüdungserscheinungen als auch Fältchen entgegenwirkt.

SO GEHT'S:

Nutze jeweils beide Ring- und Mittelfinger für die Techniken. Jeweils etwa 5-10 Wiederholungen. Nutze gern ein Gesichtöl.

AUGEN: Starte an der Nasenwurzel und umkreise die Augen sanft mit den Fingern.

STIRN: Streiche von der Mitte der Stirn ausgehend in Richtung Schläfen, folge dabei dem Schwung der Augenbrauen. Anschließend von der Nasenwurzel aus sanft Richtung Haaransatz streichen und dort leichten Druck ausüben.

NASE: Beginne am Nasenbein unterhalb der Augen und streiche in Richtung Schläfen. Anschließend von der Nasenspitze nach oben Streichen bis zum Punkt zwischen den Augenbrauen. Hier kurz verweilen.

MUND: Beginne mittig unter dem Mund und umrande im Halbkreis den Mund bis unter die Nase.

KINN: Beginne an der Spitze des Kinns und ziehe die Haut sanft in Richtung Kiefergelenk nach oben. Am besten gelingt das jeweils mit dem Rücken von Zeige und Ringfinger.

NATÜRLICHE, GANZHEITLICHE TIPPS FÜR MEHR FEUCHTIGKEIT IN DER HAUT

LEBENSMITTEL, die viel Feuchtigkeit spenden, wie zum Beispiel Gurke, Tomate & Apfel.

NATÜRLICHE FEUCHTIGKEITSPFLEGE zum Beispiel mit Hyaluronsäure, die wie ein Wassermagnet wirkt und den Feuchtigkeitsspeicher stärkt. Hyaluronsäure kommt natürlicherweise in der Haut vor, nimmt allerdings mit dem Alter ab.

UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN wie Omega-3 unterstützen die hauteigenen Fettspeicher.

VIEL WASSER TRINKEN – gerne auch mal ein Glas extra nur für Deine Haut. Denn jeder Prozess im Körper benötigt Wasser, da kann es schon mal passieren, dass die Haut nicht genug abbekommt.

FEUCHTIGKEIT IN DER HAUT SPEICHERN

Ein Feuchtigkeitsmangel der Haut kann der Auslöser für viele Hautbeschwerden sein. Selbst hinter zu Unreinheiten neigender Haut kann ein Feuchtigkeitsmangel stecken. Ist die Haut nicht gut mit Feuchtigkeit versorgt, kann das die Talgdrüsen zur Überproduktion anregen.

Damit Deine Haut gut versorgt ist, müssen sowohl die hauteigenen Aufnahme- und Speicherfähigkeiten intakt sein, als auch die Hautbarriere. Diese sorgt dafür, dass nicht zu viel der Feuchtigkeit verloren geht.

ANTI AGING IM GANZHEITLICHEN SINNE

Die Haut altert mit uns mit, das ist ganz natürlich. Aber vorzeitige Hautalterung muss nicht sein! Manchmal beschleunigen jedoch unsere Lebensgestaltung, Umgebungsluft, Ernährung und Co. den Abbau wichtiger Proteine (Kollagen). Diese werden zur Feuchtigkeitsspeicherung benötigt. Die Folge: Die Haut wirkt älter, als sie ist. Genau dagegen kann ganzheitliches Anti Aging wirken – statt natürliche Hautalterungsprozesse zu unterdrücken, wird die Haut vor vorzeitiger Hautalterung geschützt.



FRAUENBALANCE



DER WEIBLICHE ZYKLUS IST EINE SUPERKRAFT!
FINDE HERAUS, WAS DEIN KÖRPER ALLES KANN
UND WIE DU IHN UNTERSTÜTZEN KANNST.



FRAUEN SIND „ZYKLUSWESEN“

Frauen durchlaufen von Natur aus unterschiedliche körperliche und emotionale Phasen. Dieser Rhythmus ist hormonell gesteuert und er ist das „SUPERTOOL DER FRAU“. Der weibliche Körper wird dadurch befähigt, Leben zu erschaffen und gleichzeitig ist der Menstruationszyklus ein wichtiges Indiz für das allgemeine Wohlbefinden der Frau. Starke Schmerzen und Unregelmäßigkeiten können ein Zeichen dafür sein, dass der Körper

nicht in Balance ist. Das kann manchmal an kurzfristigen Stressfaktoren liegen, es kann aber auch ein Signal sein, dass etwas geändert werden muss. Ernährung, Bewegung und das mentale Wohlbefinden sind hier immer mit zu beachten. Jede Zyklusphase fühlt sich anders an und es ist hilfreich, wenn Du Deinen Körper gut kennlernst, um ihm genau das zu geben, was er wirklich braucht.

ERNÄHRUNG WÄHREND DES ZYKLUS

Gut gewählte Lebensmittel nähren unseren Körper und steigern das Wohlbefinden. Sämtliche körperliche Funktionen sind auf eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralien angewiesen – dazu zählen auch die Hormone. Du kannst Deinen Hormonhaushalt also durchaus mit Deiner Ernährung unterstützen. Einige Lebensmittel enthalten pflanzliche Hormone, welche unseren körpereigenen Hormonen ähneln. Zu diesen zählen zum Beispiel: Knoblauch, Sellerie, Mandeln, Soja, Hafer,

Feigen. Deine Stimmung und Gelüste können je nach Zyklusphase schwanken. Je nachdem, in welcher Phase sich Dein Körper befindet, werden unterschiedliche Nährstoffe benötigt, um zum Beispiel Hormonproduktion oder -abbau zu unterstützen. In der Follikelphase wird zum Beispiel Protein für den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut benötigt. Während der Menstruationsblutung hingegen verlierst Du Eisen und kannst dementsprechend entgegenwirken.

DIE 4 ZYKLUSPHASEN

MENSTRUATIONSPHASE CA. TAG 1-4

Kommt es zu keiner Befruchtung, wird die für den Eisprung vorbereitete Gebärmutter-schleimhaut wieder abgestoßen. Dafür zieht sich die Gebärmutter zusammen und die Muskulatur muss ganz schön arbeiten, was Schmerzen verursachen kann. Die abgestoßene Gebärmutter-schleimhaut wird ausgeleitet und es kommt zur Monatsblutung.

STIMMUNG: Aufgrund des Östrogenmangels und der Anstrengung ist die Stimmung eher gedrückt. Du brauchst jetzt vielleicht besonders viel Ruhe. Für die richtige Unterstützung und Energie können jetzt gesunde Fettsäuren (OMEGA-3) hilfreich sein.

FOLLIKELPHASE CA. TAG 5-14

Der Körper bereitet sich wieder von neuem auf die Befruchtung der Eizelle vor. Dafür reift ein sog. Follikel im Eierstock heran. In diesem Follikel befindet sich eine Eizelle. Die Gebärmutter-schleimhaut wird unter Einfluss von Östrogen aufgebaut.

STIMMUNG: Der Anstieg von Östrogen kann für gute Laune und ein insgesamt wohlige Gefühl sorgen. Auch Energie und Lustempfinden steigen aufgrund des Hormonstatus in dieser Phase häufig an.

EISPRUNG CA. TAG 14-15

Der Östrogenspiegel sinkt wieder, dafür steigt das follikelstimulierende Hormon FSH, was dazu führt, dass der herangereifte Follikel platzt und die Eizelle freigibt. Die Eizelle wandert Richtung Gebärmutter und ist jetzt für ca. 24 Stunden bereit für eine Befruchtung.

STIMMUNG: Der Eisprung ist die fruchtbarste Phase des Zyklus. Viele Frauen fühlen sich jetzt aufgrund des Hormonspiegels besonders kraftvoll, sind kontaktfreudig und gut gelaunt.

LUTEALPHASE CA. TAG 15-28

Das Hormon Progesteron sorgt für einen Umbau der Gebärmutter-schleimhaut, damit sich die befruchtete Eizelle dort einnisten kann. Bei Nicht-Befruchtung zerfällt sie und wird erneut abgebaut. Zum Ende dieser Phase sinken Östrogen- und Progesteronspiegel.

STIMMUNG: Das Auf und Ab der Hormone kann für PMS Symptome wie Stimmungsschwankungen sorgen. Jetzt kannst Du wieder auf gesunde Fette und weitere Nährstoffe setzen, um die Emotionen möglichst stabil zu halten.

RÉSUMÉ

VERZICHT AUF ALKOHOL.

Die negativen Auswirkungen von Alkohol sind bekannt. In Verbindung mit einer Ernährungsumstellung und einer umsichtigen Lebensweise sollte Alkohol keine oder zumindest eine möglichst kleine Rolle spielen. Denn übermäßiger Alkoholkonsum schwächt das Immunsystem und macht den Körper somit anfälliger für Krankheiten.

VERMEIDE (INDUSTRIE) ZUCKER.

Hierbei sollte es nicht nur um die negativen Auswirkungen auf der Waage gehen, sondern vor allem um die Gesundheit. Zu viel industrieller Zucker birgt etliche Gefahren. Antriebslosigkeit zählt genauso wie Müdigkeit, schlechter Schlaf und ein erhöhtes Entzündungspotenzial im Körper zu gängigen Begleiterscheinungen eines hohen Zuckerkonsums.

Das ist vor allem deshalb so ein weit verbreitetes Problem, da sich Zucker in sämtlichen Lebensmitteln und Getränken „versteckt“. Nicht nur offensichtlich süße Produkte, sondern auch Limos, Säfte und vor allem Fertigprodukte beinhalten oftmals sehr viel Zucker. Da kommt schnell ganz unbemerkt eine große Menge zusammen. Deshalb ist es sehr empfehlenswert, so viel wie möglich selbst zu machen, denn dann weißt Du ganz genau, wieviel von was drin steckt.

ACHTE AUF EINE BASENÜBERSCHÜSSIGE ERNÄHRUNG.

Bis auf Obst und Gemüse (mit Ausnahme von stärkehaltigen Sorten wie Kartoffeln) bilden und hinterlassen alle Lebensmittel in unterschiedlicher Menge Säure. Deshalb ist es absolut empfehlenswert, mit basenbildenden Lebensmitteln diese Säuren zu regulieren. Dafür eignet sich das 80 % Basen und 20 % Säuren Prinzip hervorragend. Säurebildende Lebensmittel sind somit nicht verboten, sondern sollten einfach reduziert und mit basenbildenden Lebensmitteln ausgeglichen werden.



DU FINDEST DEN GUIDE AUCH AUF YOUTUBE.

Neben den Rezepten gibt es auf unserem Kanal einfache Yoga- und Meditations-Sequenzen für Dich zum Mitmachen. Außerdem erzählt Dir Julia persönlich alles Wichtige zu unseren Produkten.

*Schau direkt vorbei
auf YouTube!*



ÜBER DIE AUTORIN



JULIA LANG

Gründerin von InnoNature und
Fachberaterin für holistische Gesundheit®

In Ihrer Zeit als Ernährungsberaterin aber auch mit InnoNature konnte Julia bereits viele Menschen auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden begleiten und unterstützen.

DER HEALTH GUIDE UMFASST 3 MAGAZINE:

DEN GANZHEITLICHEN ERNÄHRUNGSPLAN
DAS REZEPT BUCH
DIE EINKAUFLISTE

IMPRESSUM

InnoNature GmbH
Harkortstr. 79e
22765 Hamburg
Deutschland
Telefon: 040 537 991 891
E-Mail: info@innonature.eu
Geschäftsführer: Julia und Gil Francis Lang
Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 140877
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer Deutschland: DE305590177
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer Österreich: ATU73374289
www.innonature.eu

Autorin: Julia Lang
Fotografie: Katja Vogt
2. Auflage 2019
© 2021 InnoNature GmbH



