

## Ernährung

(Eine gesunde Ernährung. Auf exakt einer Seite erklärt!)

Wir wissen immer mehr über richtige Ernährung. Es gibt unzählige Veröffentlichungen zu diesem Thema. Ein Wust von Informationen, die sinnvoll sind, oder auch nicht, die richtig sind, oder auch nicht, die hilfreich sind, oder auch nicht. Fast alle Informationen, die wir finden, sind Meinungen, manchmal - aber nicht immer - durchsetzt mit Wissen. Aber wir können das kaum unterscheiden, weil uns das profunde Wissen darüber fehlt.

Es ist so, dass eine wirklich gesunde, sinnvolle Ernährung in unserer heutigen Gesellschaft kaum noch möglich ist. Früchte und Gemüse sind meist durch Pestizide belastet. Jeder Fisch, egal wo gefangen, enthält Mikro- bzw. Nanoplastik. Jedes in Deutschland abgefüllte Wasser enthält Medikamentenrückstände. Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, koronare Herzerkrankungen etc. nehmen zu. Grund: unzweckmäßige Ernährung und - natürlich - Bewegungsmangel.

Was wir wissen (sollten): Wir sollten den Verzehr von Fleisch drastisch reduzieren. Rotes Fleisch sollten wir gänzlich meiden. Wir sollten möglichst wenig gesättigte Fettsäuren zu uns nehmen. Milchprodukte sollten wir meiden, keinen Verzehr von Weißmehlen/keinen Weizen, keinen raffinierten Zucker. Auf hochverarbeitete Lebensmittel sollten wir gänzlich verzichten.

Das ist jetzt leider keine Meinung, das ist Fakt. Nur wird das keiner offiziell bestätigen, denn wenn wir uns alle so ernähren würden, gingen ganze Industriezweige zu Grunde. Außerdem: Ernährung ist eine Religion. Der Glaube ist entscheidend. Nämlich der Glaube, dass das, was ich im vorhergehenden Absatz geschrieben habe, falsch ist. Ist es aber nicht! Sie müssen sich nur an richtiger Stelle informieren, um das bestätigt zu bekommen.

Jetzt wissen wir schon einmal, was wir möglichst nicht verzehren sollten. Kommen wir jetzt dazu, was wir zu uns nehmen sollten, was aber meist zu kurz kommt: Im Wesentlichen zu nennen sind da die Vitamine, Mineralstoffe und die Omega-3/6-Fettsäuren.

Und jetzt schlage ich eine Mahlzeit vor, die nichts von dem enthält, was wir meiden sollten und all das enthält, was für unsere Gesundheit förderlich ist. Ich schlage ein Frühstück vor, das keinen Weizen, keine Milch, keinen Zucker, kein Fleisch, dafür aber Omega 3-Fettsäure, Vitamine und Mineralstoffe enthält. Vorteile: 1. nicht teuer 2. einfach zu beschaffen 3. einfach zuzubereiten 4. schmackhaft 5. sättigend. Mit diesem Frühstück können Sie nachhaltig etwas für Ihre Gesundheit tun.

Zutaten:

- Bio-Basis-Müsli von Rossmann (kein Weizen, kein Zucker). Eigenartigerweise sehr preiswert.
- Eine Handvoll gemischter Nüsse (viele verschiedene Mineralstoffe)
- Einen Esslöffel Omega-3-Öl (Leinöl geht auch, schmeckt aber nicht). Enthält auch Vitamin E.
- Einen Esslöffel Chia-Samen (Omega-3-Säure)
- Frisches Obst (Birne, Weintrauben, Apfel ...), wegen der Vitamine
- Hafermilch oder Joghurt auf Sojabasis. Beigemischt sind meist Calcium und Vitamine.



Und warum soll das jetzt empfehlenswert sein?

In diesem Müsli ist nichts von dem enthalten, was man tunlichst meiden sollte. Wir leiden fast alle an fehlender Omega-3-Fettsäure. In diesem Müsli ist sie enthalten. Frisches Obst enthält verschiedene Vitamine. Eine Mischung aus Nüssen enthält wesentliche Mineralien. Die Getreideflocken und Saaten (Kohlehydrate) enthalten ebenfalls Mineralien und Vitamine.

Ich habe noch keinen gefunden, der mir nicht gesagt hätte, dass das schmeckt. Morgens gegessen, hat man vor dem Mittagessen auch kein Hungergefühl.

Für mich ist das die Basis einer ordentlichen Ernährung!

Wenn Sie dann in Laufe des Tages die obenerwähnten nicht so sinnvollen Dinge möglichst meiden, dann noch reichlich Gemüse und etwas Obst essen und vielleicht noch einen Esslöffel Omega-3-Fettsäure zu sich nehmen und eine Flasche ordentliches Mineralwasser trinken, sind sie auf einem guten Weg. Dann sind auch mal ein Stück Schokolade, ein Bier, ein Burger, eine Pizza oder ähnliche nicht wirklich sinnvolle Lebensmittel möglich, ohne gleich ein schlechtes Gewissen zu bekommen.

Machen Sie sich auf den Weg, Ihr Körper wird es Ihnen danken.

## Seite 2

Es sollte ja alles auf eine Seite. Ist es im Prinzip auch. Allerdings gibt es da noch einige wichtige Anmerkungen.

Alles was wir essen und trinken, wird verstoffwechselt. Leider ist es so, dass der Stoffwechsel bei jedem unterschiedlich abläuft und der Stoffwechsel auch für Spezialisten im Detail nicht immer verständlich ist. Dazu kommen noch individuelle Mängel an bestimmten Stoffen (Mineralien, Vitamine etc.), erbliche Vorbelastungen, Krankheiten, ein erhöhter Bedarf etc. Ernährung ist ein extrem komplexes Thema, das dazu noch durch irrlichternde Meinungen erschwert und mit ständigen „Neuigkeiten“ tagtäglich befeuert wird. Die Literatur in Bezug auf „richtige“ Ernährung ist völlig ins Kraut geschossen.

Um nur ein Thema aufzugreifen: Milch. Kuhmilch ist als Nahrungsmittel für Säuglinge ungeeignet, mitunter sogar gesundheitsbedrohlich. Erwachsene entwickeln in den Jahren eine mitunter heftige Laktoseintoleranz. Für Menschen ist Laktose nämlich unverträglich. Erst eine jahrtausende lange Gewöhnung brachte den menschlichen Körper dazu, Laktose einigermaßen verträglich zu machen - ohne davon sofort Bauchschmerzen zu bekommen. Im Prinzip ist Kuhmilch ein Aufzuchtmedium für Kälber und kein Nahrungsmittel!

Kuhmilch wird aber intensiv als gesundes Lebensmittel beworben. Warum? Die Produktion und Verarbeitung von Kuhmilch sichert Arbeitsplätze und dem Staat somit Steuern. Milch ist „systemrelevant“. Wir werden immer wieder lesen, dass Milch gesund ist, weil nur Milch bestimmte Inhaltsstoffe besitzt, die der Körper dringend benötigt. Das ist schlicht und ergreifend Bullshit.

Nicht großartig anders ist das mit anderen Lebensmitteln, die man tunlichst meiden sollte. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO), zum Beispiel, sagt, dass der Verzehr von Rindfleisch (rotem Fleisch) krebsfördernd ist. Stört uns das? Offensichtlich nur sehr wenige Leute. Rindfleisch ist eben auch systemrelevant.

Ich kann nur jedem raten, sich intensiv über gesunde Ernährung zu informieren. Sie werden sich wundern, welche bizarren Dinge Ihnen täglich ins Ohr geflüstert werden, damit Sie die Lebensmittel schließlich wieder und wieder kaufen. Man ist dem fast wehrlos ausgeliefert. Massenverblödung funktioniert offensichtlich hervorragend. Das Denken wird uns abgenommen. Der Staat - auch unser - funktioniert eben so! Die Gesundheit allerdings nicht! Wir werden krank. Gesundheits- oder besser Krankheitskosten explodieren. Wer ist schon 60 und nimmt nicht regelmäßig irgendwelche Pillen? Arthrose, Demenz, Neurodermitis, Diabetes ... Und es wird immer mehr.

Fazit: Ernährt Euch vernünftig! Gerade Sportler/Leistungssportler fordern ihren Körper. Bei manchen Sportarten sogar extrem. Eine grundlegend gute Ernährung begleitet durch sinnvolle Nahrungsergänzungen (für den erhöhten Bedarf) ist essentiell. So müssen insbesondere Ausdauersportler genau auf ihre Ernährung achten, um Trainingsbelastungen erträglich zu machen und in Wettkämpfen Höchstleistungen zu erbringen. Ohne eingehende Beschäftigung mit der Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers und der damit verbundenen „richtigen“ Ernährung kann das nicht funktionieren. Bei vielen Aktiven ist in diesem Bereich auch noch eine deutliche Leistungsreserve enthalten. Und so ganz nebenbei: Es lassen sich auch über die Jahre hinaus viele Krankheiten vermeiden.

Noch ein Wort zu Nahrungsergänzungsmitteln: Im Allgemeinen nehmen Leistungssportler einen Mix aus Mineralien und Vitaminen (insbesondere C, B-Komplex, D und E) zu sich, und zwar, weil sie einen erhöhten Bedarf haben und ihr Immunsystem stärken wollen, das sie mit einem intensiven Training (leider) schädigen. Und auch hier bin ich wieder im Meinungsbereich gelandet. Informieren Sie sich einfach! Und nicht jeder Ernährungsberater berät auch richtig!

Vielleicht habe ich mit diesen Zeilen bei vielen an den Grundfesten ihrer Kenntnisse gerüttelt. Aber auch wenn Sie sich nicht wirklich intensiv mit diesem Thema beschäftigen möchten, probieren Sie einmal mein vorgeschlagenes „Frühstück“ und meiden Sie bestimmte Sachen, soweit es geht. Dann sind Sie schon auf einem wirklich guten Weg, den man natürlich noch verbessern kann, aber das Essen muss ja schließlich auch schmecken und ab und zu möchte man sich ja auch eine Pizza leisten.

Zum Schluss noch ein Thema. Leitungswasser ist eines der gesündesten Lebensmittel in Deutschland. Und es wird auch so beworben. Im Prinzip ist das richtig, aber: Schauen Sie einmal auf die Internetseite Ihres Versorgers. Dort finden Sie die Inhaltsstoffe Ihres Trinkwassers ... oder eben auch, was das Wasser nicht enthält. Fakt ist: Leitungswasser enthält keine Mineralien. Soll es auch nicht, denn Mineralien machen das Wasser hart und hartes Wasser zerstört die Waschmaschine. Der Körper benötigt allerdings eine Vielzahl verschiedener Mineralien zur gesunden Verstoffwechslung. Die sind in Leitungswasser aber nicht enthalten. Sinnvollerweise sollte man statt Leitungswasser Mineralwasser trinken. Auf den Etiketten der einzelnen Sorten ist zu lesen, was im Wasser enthalten ist. Und nicht alle Mineralwassersorten sind empfehlenswert. Man kann diese Mineralien allerdings auch als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen (Beispiel: Basica Sport). Ist dann aber teurer.

Literaturempfehlung: Klartext Ernährung von Dr. P. Bracht und Prof. Dr. C. Leitzmann