

Grundsätze der richtigen Ernährung

Trinken

- nie zum Essen
- ½ Std. vor dem Essen 1 Glas Wasser
- 1 ½ -2 Std. nach dem Essen 2 Gläser Wasser
- Tagesmenge entspricht 30 ml Wasser pro 1 kg Körpergewicht
- Wasser grundsätzlich nicht aus Plastikflaschen trinken (Glas oder Kristall verwenden)
- nach Möglichkeit keine gesüssten Getränke (Limonade, Cola)
- Koffeinmenge gering halten (Kaffee, Schwarztee, Grüntee)
- 1-2 Gläser Rotwein pro Tag können gesundheitsfördernd sein (Traubenschale / OPC... negativ ist der Alkohol dabei)

Vitamine, Enzyme, Mineralien

- müssen heute substituiert werden, da in der Nahrung nicht ausreichend vorhanden
- Empfehlung: Vitamin C (25 mg pro 1 kg Körpergewicht pro Tag)
Multivitaminpräparat als Basis kann sinnvoll sein je nach Ernährungsgewohnheiten
- sonstige Dinge (Mg, Ca, Zn, etc.) nach Bedarf einsetzen
- Medikamente möglichst vermeiden und wenn doch notwendig... den Magen neutralisieren!

Was? Wann? Wieviel?

- Esszeiten und Anzahl der Mahlzeiten sind individuell und müssen personenspezifisch angepasst werden
- generell ausgewogen ernähren (alles ist erlaubt, auf die jeweilige Menge kommt es an)
- Müsli nur frisch zubereitet ist ideal zum Frühstück
- Hauptmahlzeit Mittagessen
- Zwischen den Mahlzeiten sollten mindestens 4 Std. liegen
- Rohkost (Obst, Gemüse) nicht am Abend essen (Gärung)
- keine grossen Fleischmengen am Abend (Fäulnis)
- generell wenig Zucker verwenden (Übersäuerung)
- Obst grundsätzlich vor der eigentlichen Mahlzeit essen, nicht danach (wird wesentlich schneller verdaut (30 min))
- wenig Milchprodukte zu sich nehmen (Allergien, Schadstoffablagerungen, Übergewicht u.a.)
- Butter ist besser als Margarine (Elastizität der Zellwände, Allergien)
- kaltgepresste Öle (Lein, Olive, Kernöle)

Allgemeine Hinweise

- Obst, Salat, Gemüse nicht unter fließendem Wasser abspülen,
- nicht dem Licht aussetzen,
- immer kühl lagern,
- wenn möglich, dampfgaren
- keine PET-Flaschen verwenden
- Lebensmittel nicht in Tupper lagern (Porzellan, Glas etc.)