

2. Teil Januar 2013:

Ihre Gesundheitsberatung – für bessere Lebensqualität

Autorin Siivia Rullkötter

Ernährung und Nahrungsmittel

Unser Körper will genährt sein um zu funktionieren. Jede einzelne Zelle, jedes Organ, jeder Muskel, jeder Knorpel, jeder Knochen... alles benötigt Nahrung um seine Bestimmung ausführen zu können. Wird unser Körper nun mit nicht ausreichender Ernährung versorgt, fehlt über einem längeren Zeitraum ein Nährstoff (Vitalstoff,) dann kommt es zu Verschleißerscheinungen, Funktionsuntüchtigkeit und gesundheitsstörenden Mangelerscheinungen. Eine Mangelversorgung führt zu Unwohlsein, Beschwerden und entsprechenden Krankheitsbildern. Um das zu verhindern gilt es eine bewusste, gesunde Ernährung zu bevorzugen. Ja, aber wie kann ich mich heute so gut ernähren, dass ich meinen Körper funktionstüchtig erhalte und das möglichst lange fit und beschwerdefrei? Was ist denn eine gesunde Ernährung?

Eines kann ich Ihnen versichern, eine gesunde Ernährung ist nicht das, was Ihnen in der Werbung versprochen wird. Nicht, was Ihnen in schmackhaft gefärbten Bildern oder in ansprechenden Werbespots, vermittelt wird.

Gesunde Ernährung besteht vornehmlich aus Vollwertkost mit naturbelassenen Lebensmitteln.

Das bedeutet, dass wir viel Obst und Gemüse, das möglichst aus regionalem Anbau stammt und so frisch wie möglich verzehrt werden sollte. Obst und Gemüse aus fernen Ländern, wird oft noch unreif geerntet, so können sich die für uns wertvollen Nährstoffe nicht ausreichend ausbilden. Auf dem langen Transportweg verlieren diese Nahrungsmittel dann noch zusätzlich ihre wenigen Vitalstoffe. So kommen sie als „leere Nahrungsmittel“ bei uns an und werden zu reinen „Füllstoffen“ ohne Inhalt.



Frisches Obst und Gemüse

sind die Basis einer gesunden Ernährung. Sie versorgen den Körper mit vielen **Antioxidantien** *, **Mineralstoffen***, **Vitaminen** und **Phytonährstoffen***, die wir alle benötigen um einen leistungsfähigen Körper zu behalten.

Ein Auto fährt ohne Kraftstoff nicht, es benötigt Öl und Pflege sonst bleibt es uns nicht lange als Beförderungsmittel erhalten. So ähnlich ist es mit unserem Körper auch, wir müssen ihn hegen und pflegen, denn es ist unser einziger in unserem Leben.

Weitere natürliche Lebensmittel, die unbedingt auf unserem Speiseplan regelmäßig in ausreichendem Angebot enthalten sein sollten sind **Proteine**. Proteinquellen sind in Fisch, magerem Fleisch, Geflügel, Molkeeiweiß, Hülsenfrüchten und verschiedenen Gemüsen zu finden. Proteine werden unter anderem vom Körper benötigt um Muskelgewebe aufzubauen.

2. Teil Januar 2013:

Fleischverzehr

Ernähren Sie sich möglichst vom Fleisch der Tieren die mit Gras gefüttert wurden. Legen Sie Wert auf Tiere aus artgerechter Haltung. Wir benötigen nicht täglich Fleisch, darum ist weniger und nahrhaft besser als viel und ungesund.

Fleisch aus Konsummärkten kommt häufig aus einer Massentierhaltung. Hier werden die Tiere mit Getreide gefüttert, was zu großer Fett-Fleischmasse führt. Ebenso werden in einer solchen Tierhaltung, die Tiere regelmäßig mit Medikamenten (z.B. Antibiotika) behandelt um sie prophylaktisch vor Erkrankungen zu schützen. Wir nehmen diese Medikamente über den Fleischverzehr auf und unser Körper muss diese Gifte mit großer Anstrengung wieder abbauen.

Also lieber Finger weg – weniger is(s)t mehr!

Omega-3-Fettsäuren

sind besonders wichtig für unsere Gehirnfunktion, für unser Herz- und Nervensystem. Eiweißreicher Fisch ist dabei ein ganz besonders guter **Lieferant** wie z.B. Lachs, Sardinen, Makrelen und Skilfisch. Bei der Wahl einer guten Versorgung mit Fettsäuren ist auch die Herkunft ausschlaggebend: frischem Fisch aus guter Aufzucht und aus ausgewogener Hochseefischerei ist dabei der Vorzug zu geben. Nehmen Sie sich die Zeit für die Auswahl Ihrer Nahrungsmittel. Ihre Gesundheit dankt es Ihnen.

Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren sind nur in sehr geringer Menge mit einer gesunden Ernährung vereinbar. Transfette die künstlich erzeugt werden (z.B. Margarine) sollten vermieden werden. Ebenso meiden Sie unbedingt alle chemisch Stoffe (besonders Mononatriumglutamat), künstliche Farbstoffe, chemische Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker. Diese Stoffe sind vor allem in Fertigprodukten, in Fast Food und Junk Food zu finden. Um sich wertvoll zu ernähren kochen Sie lieber selber mit frischen, ausgewählten Zutaten. Vermeiden Sie möglichst abgepackte Waren.

**Zu einer gesunden Ernährung gehören auch die richtigen Getränke !
Vermeiden Sie Saftimitate, zuckerhaltige Limonaden und Alkohol.**



Reichlich frisches Wasser mit hohem Calciumanteil, Kräutertees und pure, frische Fruchtsäfte sind die richtige Wahl um den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Kleine Mengen an Rotwein sind erlaubt, denn rote Trauben enthalten viel Resveratrol. Experten bestätigen, dass durch diese Verbindung das metabolische Syndrom unter Kontrolle gehalten wird, indem sie die Gefäßinnenwände vor Entzündungen schützt, die Insulinfunktion verbessert und die Glukose-Toleranz erhöht.

Bewegung und Stressabbau

Zu einer gesunden Lebensführung gehören unbedingt die regelmäßige **körperliche Bewegung** und **stressabbauende Aktivitäten**. Auch Zeit für Familie, Freunde und Hobby sollten im Alltag nicht fehlen.

Ärzte empfehlen, mehrmals pro Woche mindestens 30 Minuten Bewegung, sei es Sport zu treiben oder noch besser, sich an der frischen Luft zu bewegen. Regelmäßiges Laufen, Radfahren, Schwimmen und alle Formen der Bewegung, halten das Herz in Schwung, stärken die Knochen und Muskeln, beugen Depressionen vor, fördern einen gesunden Schlaf, steigern das Wohlbefinden, reduzieren Stress und steigern sogar die Libido. Die Wahl der Bewegungsformen sollte dabei ganz individuell dem eigenen Bedürfnis, dem körperlichen Befinden und der räumlichen Möglichkeit angepasst sein. Ein Wechsel zwischen verschiedenen Sportarten kann den Anreiz bieten Langeweile zu vermeiden und die Freude an Bewegung konstant zu halten.

Yoga, Qi Gong und Tai Chi z B: mit ihren Stress abbauenden Bewegungsabläufen wirken sehr beruhigend.

Chronischer Stress belastet den Körper und die Psyche. Darum ist es wichtig Stress zu lindern, sei es durch Musik hören, ein gutes Buch zu lesen, sich mit Spielen zu beschäftigen oder ein Rätsel zu lösen. Entspannung zu erlangen ist sehr individuell gestaltbar und sollte unbedingt in Ihr tägliches Leben gehören.

Wichtig ist auch, die Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen, denn Menschen sind von Natur aus gesellige, soziale Wesen. Besonders in reiferen Lebensjahren, wenn das Arbeitsleben nicht mehr im Mittelpunkt des Alltags steht, kann Isolation schädlich sein. Freundschaften sind dann ein wertvolles Gut um aktiv zu bleiben. Zeit mit Menschen zu verbringen hilft, geistig fit zu bleiben und ein gestärktes Selbstwertgefühl zu erhalten.

Gesundes Denken

ist die Fähigkeit, durch Konzentration auf Gefühle und Befindlichkeiten zu lernen, sich an positiven Gedanken, Menschen, Erfahrungen und Ideen auszurichten. Dies ist wohl mit der wichtigste Faktor jugendliches Feeling zu erhalten. Negative Gedanken sind destruktive Denkmuster die negatives bewirken. Positive Gedanken leiten hin zu positive Empfindungen und positives Erleben.

Jeden Tag erleben wir mit tausenden von Gedanken die in unserem Kopf vorbeiziehen. Nicht jeden einzelnen nehmen wir bewusst wahr und können sie bewusst verarbeiten. Anstatt zu versuchen, auf all unsere Gedanken zu achten, sollten wir unsere Stimmung beobachten. So wird z.B. Traurigkeit von negativen Gedanken erzeugt, Heiterkeit jedoch von positiven Gedanken. Grübeln Sie nicht über ihre Gedanken, nehmen Sie diese nur zur Kenntnis und lenken Sie diese bewusst in eine positive Richtung. Ist es Ihnen gelungen sich auf positive Denkmuster zu konzentrieren, werden Sie schnell erkennen, dass Ihnen unglaublich viele Möglichkeiten zur Verfügung stehen das Positive in Ihrem Leben hervor zu heben und zu genießen. Ihr eigener guter Einfluss auf Ihre Psyche wird Ihnen auch ein körperlich Wohlbefinden beschern. Eine ausgeglichene Psyche ist die beste Basis für Ihre Gesundheit.

Nahrungsmittel des Monats:

Die Heilkraft der Schokolade: Forscher haben erkannt, dass Schokolade in mäßigen Mengen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt, Fettleibigkeit vorbeugt und dem Alterungsprozess vorbeugt. Ja, wer hätte das gedacht!

Es wurden mehr als 400 gesundheitsfördernde Nährstoffe in Schokolade ausgemacht. Auch Kakao enthält starke Antioxidantien die unseren Körper von oxidativen Stress schützen. Schokolade wurde schon von den Azteken und Maya zu medizinischen Zwecken eingesetzt. In diesen Kulturen wurde ein Getränk aus Schokolade vor allem wegen der anregenden Wirkung geschätzt. Wir profitieren schon mit 45 Gramm dunkler Schokolade pro Tag von ihrem Nutzen. Also leider kein Grund die schmackhaften Süßigkeit in Unmaßen zu genießen.

Nahrungsergänzung des Monats:

Wintermüde Knochen und Zellen mit Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen wecken.

Bewegung des Monats:

Gehen und Dehnübungen in warmem Wasser beruhigen die Gelenke, gleichzeitig werden die Muskeln aufgebaut und die Flexibilität verbessert.

*Ihre
Silvia Rullkötter*



Anhang *Begriffserklärung*

* Antioxidantien

(Mehrzahl Antioxidantien) ist eine chemische Verbindung, die eine unerwünschte Oxidation anderer Substanzen gezielt verhindert. Antioxidantien haben große physiologische Bedeutung durch ihre Wirkung als Radikalfänger. Sie inaktivieren im Organismus reaktive Sauerstoffspezies (ROS), deren Vorkommen im Übermaß zu oxidativem Stress führt. Oxidativer Stress gilt als mitverantwortlich für den Alterungsprozess und wird in Zusammenhang mit der Entstehung einer Reihe von Krankheiten gebracht.

* Mineralstoffe,

im Alltagsgebrauch irreführend oft auch kurz Minerale oder Mineralien genannt, sind lebensnotwendige anorganische Nährstoffe, welche der Organismus nicht selbst herstellen kann; sie müssen ihm mit der Nahrung zugeführt werden. Die hier genannten Stoffe betreffen ausschließlich den menschlichen oder tierischen Organismus; Pflanzen, Pilze und Bakterien benötigen teilweise andere Mineralstoffe.

Da die Mineralstoffe nicht organisch und die Elemente meist als Ionen oder in Form anorganischer Verbindungen vorliegen, sind sie, anders als einige Vitamine, gegen die meisten Zubereitungsmethoden unempfindlich. Zum Beispiel können sie durch Hitze oder Luft nicht zerstört werden. Viele von ihnen können allerdings durch übermäßig langes Kochen in zu viel Wasser aus der Nahrung ausgelaugt werden und gehen so verloren, wenn das Kochwasser nicht verzehrt, sondern weggeschüttet wird.

* Mengenelemente - Abkürzungen							
Calcium - Ca,	Chlor - Cl,	Kalium - K,	Magnesium - Mg,	Phosphor - P,	Schwefel - S,	Natrium - Na	
Essentielle Spurenelemente :							
Chrom - Cr,	Cobalt - Co,	Eisen- Fe,	Fluor- F,	Iod - (Jod) I,	Kupfer - Cu,	Mangan - Mn,	Molybdän - Mo
Selen -Se,	Silicium - Si,	Vanadium - V,	Zink - Zn				

Einige Mineralstoffe befinden sich in einem funktionellen Regelkreis und beeinflussen einander, zum Beispiel Natrium und Kalium, die bei der Nervensignalleitung als Gegenspieler wirken.

Manche sind Bestandteile von Hormonen, etwa das Iod (Jod) beim Schilddrüsenhormon. Andere, etwa manche Mengenelemente, sorgen gelöst als Elektrolyte in Form von positiv geladenen Kationen und negativ geladenen Anionen für Elektroneutralität in den Körperflüssigkeiten zwischen den Geweben und für die Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks.

Mineralstoffe liegen in unterschiedlichen chemischen Verbindungen vor (siehe unter den einzelnen oben aufgeführten Mineralstoffen). Leicht oder überhaupt verfügbar sind für den Organismus meist nur ganz bestimmte Verbindungen, etwa Natrium und Chlor in Form des Kochsalzes oder Zink in Form von Zink-Chelat.

* Phytonährstoffe

sind in Pflanzen enthaltene Substanzen, die Nährwert enthalten. In der Praxis werden Vitamine und Mineralien aus Pflanzen gewonnen, man könnte sie daher auch als Phytonährstoffe bezeichnen. Phytonährstoffe sind jedoch mehr als Vitamine und Mineralien. Sie sind nicht so offensichtlich, kommen in wesentlich kleineren Mengen vor und haben einen starken Einfluss auf unsere Gesundheit. Von Wissenschaftlern werden sie oft als "Phytochemikalien" bezeichnet, in der Ernährungswissenschaft nennt man sie aber "Phytonährstoffe". Der Begriff "Phyto" wird in der Botanik und in der Kräuterkunde zur Beschreibung von Pflanzensubstanzen verwendet. "Nährstoffe" sind Substanzen, die Nährwert enthalten.

Phytonährstoffe helfen Ihrem Körper auf vielerlei Weise bei der Förderung, der Unterstützung und dem Erhalt seiner biochemischen Gesundheit. Beispiele hierfür sind die in Knoblauch, Zwiebeln und Schnittlauch enthaltenen Allyl-Sulfide, die bereits günstige Cholesterin-Werte und die Gesundheit von Dickdarm und Magen unterstützen; dann Capsaicin aus Chili-Paprika, das die Gesundheit der Gelenke stärkt; Polyphenole (Gerbstoffe) in grünem und schwarzem Tee zur Stärkung von Herz und Blutkreislauf; Limonene in Zitrusfrüchten, welche die Zellen vor freien Radikalen schützen. Genestein in Sojabohnen ist der Gesundheit sehr zuträglich, und Karotine in vielen orangefarbenen, gelben und dunkelgrünen Früchten und Gemüsesorten fördern und stärken das Immunsystem. Bioflavonoide und Polyphenole in Rotwein, Trauben, Heidelbeeren und anderen Früchten unterstützen die Gesundheit des Herzmuskels und der Gefäße. Man kennt bereits viele andere Phytonährstoffe, und die Zukunft wird noch weitere ans Licht bringen.

(nach zu schlagen u.a. bei Wikipedia)