

Hausarbeit
im Rahmen der Weiterbildung zum Ernährungsberater
an der Paracelsus Schule in Chemnitz

Die Prävention von koronaren
Herzkrankheiten, Bluthochdruck und
Gefäßerkrankungen
durch die richtige Ernährung

von
Rene Helmer

Zertifizierung-ID: 5989

10.06.2016

Gliederung:

1. Einleitung

2. Vorstellung des Klienten und seinem Krankheitsbild

2.1. Krankheitsbild

2.2. Therapieplan

3. Entgiftung und Entschlackung des Körpers

3.1. Basenüberschüssige Ernährung

3.2. Tagesplan

3.3. Entgiftung praktisch

4. Vollwertkost

4.1. Kohlenhydrate

4.2. Fette

4.3. Atkinsdiät

4.4. Budwig-Kost

4.4.1. Tagesplan nach Budwig-Kost mit Rezepten

5. Risikofaktoren

5.1. Cholesterin

5.2. Übergewicht

5.3. Stress

6. Mikronährstoffe

6.1. Salz

6.2. salzarme Kost und dazugehörige Rezepte

6.3. Mineralstoffe und Spurenelemente

6.4. Vitamine

7. Eiweiße

8. Therapieabschluss und Erfolge

Anhang 1: Klientenfragebogen

Anhang 2: Ernährungsanamnesebogen, Vitamin- und Mineralstoffanamnesebogen

9. Literaturverzeichnis

1. Einleitung

Hunderttausende Menschen in der sogenannten „ersten Welt“ leiden an Gefäßerkrankungen wie Bluthochdruck, Gefäßverschlüssen, Herzinfarkten, Schlaganfall und Herzinsuffizienz. Das kostet der Gesellschaft eine Menge Geld was wir sinnvoller ausgeben könnten. Diese Krankheiten kann man nicht einzeln oder separat betrachten.

Viele sind das Ergebnis von ungezügelter und maßloser Gewohnheits- und Lebensstilen. Meist gehen sie auch mit anderen Krankheiten wie Diabetes, Adipositas (krankhaftes Übergewicht), erhöhten Triglyceriden, zu hohem LDL Cholesterinspiegel im Blut und Nikotinosen einher. Dies nennen wir das Metabolische Syndrom.

Was im 18. und 19. Jahrhundert noch als Fluch der Reichen und Mächtigen bekannt war, kann jetzt in unserer Gesellschaft des Überflusses jeden betreffen oder heimsuchen. Frühere Bezeichnungen dieser Symptome haben sehr viel mehr Aussagekraft über die Gründe die zu diesen Zivilisationskrankheiten führen können, z. B. Münchner Bierherz oder Herzverfettung, als die abstrakten lateinüberladenen Bezeichnungen der Neuzeit.

Heutzutage wo alle oder viele „kleine Könige, Gutsbesitzer und Grafen,, sind und alles für Geld zu kaufen ist was die Lust sich wünscht, ist Maßhalten ein Fremdwort geworden.

Wir hetzen von einem Termin zum nächsten, essen zwischendurch meist zu schnell, zu belastend, kalorienverdichtende aber gehaltlose Nahrungsmittel, die für wenig Geld an jeder Straßenecke zu haben sind.

Wir müssen immer die Besten, die Erfolgreichsten, die Schönsten und Sportlichsten selbst in der Freizeit sein. Alles wird schneller aber auch oberflächlicher und der Mensch in seiner Gesamtheit bleibt auf der Strecke.

Den einen trifft es früher, den anderen später, aber fast alle leiden unter der gestressten Zeit oder werden Opfer dieser geistesentrückten und maßlosen Welt.

2. Vorstellung des Klienten:

Das Fallbeispiel, was ich hier beschreiben möchte, handelt von einem Familienvater, 43 Jahre alt, der als leitender Angestellter in einem mittelständigen Dienstleistungsunternehmen als Küchenchef arbeitet. Durch die Dauerbelastung und falschem Ehrgeiz („Aus dir muss doch was werden!“) erlitt er einen Herzinfarkt. Die Diagnose war für ihn niederschmetternd:

2.1. Krankheitsbild

*Übergewicht, 117 kg bei 1,70 m Körpergröße,
Blutdruck in der Notaufnahme 256/ 190 (Lebensgefahr!)
Triglycerid - und Cholesterinwerte zu hoch
Angina Pectoris
Herzpumpleistung 20 %
Nikotinose (60 Zigaretten/ Tag)*

*Dazu ein verschleppter Hinterwandinfarkt. Der Notarzt konnte nur noch kopfschüttelnd sagen: „Da hat ganz schön der Blitz eingeschlagen!“
Danach hatte er viel Zeit im Krankenhaus darüber nachzudenken.*

Fazit für ihn: „Das passiert mir nicht mehr, jetzt bin ich dran!“

In den darauffolgenden Wochen in der Rehabilitationseinrichtung hörte er verschiedene Vorträge über Ernährungstherapien und ganzheitlicher Lebensweise. Nach einem Gespräch mit dem Chefarzt, einem Ernährungsmediziner, wusste er wo die Reise hingehen sollte und suchte sich Hilfe. Da er ein guter Freund von mir ist und ich schon viele Jahre Diätkoch bin und mich in der Ausbildung zum Ernährungsberater befand, war es für mich eine Selbstverständlichkeit ihn mit aller Kraft zu unterstützen und zu beraten. Dies war mein allererster Klient.

*Gemeinsam erstellten wir einen Therapieplan,
den ich hier schildern möchte:*

2.2. Therapieplan

Name: Robby Lange

Geburtsdatum: 18.07.1971

Gewicht: 117 kg

Größe: 1,71 m

Familienstand: verheiratet, 2 Kinder

Beruf: Leitender Küchenchef

(drei verschiedene Gastronomie-Einrichtungen, Catering, Volksfeste, Firmenfeste)

Erste Sitzung:

Beratungszeit: 1 Stunde

Schritt 1:

- Ausfüllen des persönlichen Anamnesebogens
- Vitamin- und Mineralstoffanamnese (siehe Anhang 2)
- Ernährungsanamnese (siehe Anhang 2)

Schritt 2:

Beratungsziel:

- Blutdruck- und Gewichtssenkung
- Vorbeugen eines erneuten Herzinfarktes
- Ordnung ins chaotische Leben bringen
- Besserung des allgemeinen Lebensgefühls
- Verbesserung der Blutfettwerte

Aufgaben für die zweite Sitzung:

- tägliche Kontrolle des Blutdrucks (6.00 Uhr, 15.00 Uhr, 21.00 Uhr)
- Führen eines Ernährungstagebuchs

Wiedersehen in einer Woche

Schritt 1: Auswertung der Anamnesebögen und des Ernährungstagebuchs

zu viel:

- *Auszugsmehlprodukte (täglich)*
- *Fleisch und Wurst (21x in der Woche)*
- *Bier, Cola, Limonaden, Apfelsaft (täglich)*
- *Arbeit, Stress (Arbeit und Familie)*
- *Zigaretten*
- *fette Lebensmittel (Käse, frittierte Produkte, Butter u.s.w.)*
- *Fertigprodukte*

zu wenig:

- *Ausgleichssport oder Bewegung*
- *Vitaminreiche Kost (Obst, Gemüse)*
- *Mineralstoffreiche Kost (Vollkorngetreide)*
- *Wasser*
- *Fisch und gute Öle*
- *Rohkost (Obst und Gemüse)*
- *Familientage (sich mit lieben Menschen umgeben)*
- *Hobbys*
- *Ruhe, Schlaf*

Schritt 2: Beratung für den ersten Therapieansatz

Übersäuerung des Körpers

*Anleitung zur Entgiftung einer Darmsanierung
und Basen überschüssigen Ernährung*

Aufgaben:

- *Suche nach sportlicher Betätigung*
- *Kauf eines Fahrrades*
- *Autofahrverbot innerhalb der Stadt*
- *Basen Bäder*

Wiedersehen nach 2 Wochen

Dritte Sitzung:

Beratungszeit 2 Stunden

Schritt 1:

- *Analyse des Ernährungstagebuchs*
- *gemeinsames Erstellen eines Ernährungsplans anhand der Ernährungspyramide (Ziel ist eine leichte Vollwertkost)*
- *Ordnen der Mahlzeiten*
- *Erlernen der Portionsgrößen (Handteller = 1 Portion) und des richtigen Trinkens (2,5-3 l stilles Mineralwasser, Leitungswasser oder Kräutertee täglich oder 1 l Leitungswasser früh auf nüchternen Magen trinken und die restlichen 1.5-2 l über den Tag verteilt. Ausgeschlossen sind Obst- und Gemüsesäfte – diese zählen nicht zu den Flüssigkeiten sondern im eigentlichen Sinne als Mahlzeit)*
- *Erlernen vom Umgang mit Stress*

Schritt 2:

- *Fragen nach Aufgaben von zweiter Sitzung*
- *sportliche Betätigung*
- *körperliche Symptome bei der Entgiftung (dazu zählen z. B. vermehrter Schweiß- bzw. Körpergeruch, getrübler Urin aber auch Gewichtsverlust, klares Denken oder bessere Mobilität)*

Aufgaben für vierte Sitzung:

- *fortführen des Ernährungstagebuchs*
- *Einhaltung des Ernährungsplans*
- *tägliche außerberufliche Bewegung*
- *einmal wöchentliches Wiegen*
- *Reduzierung der Fleischportionen auf 7 x pro Woche*

Wiedersehen nach vier Wochen

Vierte Sitzung:

Beratungszeit 1-2 Stunden

Schritt 1:

- *Auswertung des Ernährungstagebuchs*
- *Einhaltung des Ernährungsplans*
- *Kontrolle Gewicht und Blutdruck*
- *Erfragen des Wohlbefindens und nach körperlichen Beschwerden*

Schritt 2:

- *Gemeinsames Einkaufen und Analyse der Lebensmittel z. B. in Naturkostläden oder Reformhäuser, Hofladen oder Direktvermarkter, Fleisch- und Gemüsemärkte (Wochenmarkt), Supermarkt*

Schritt 3:

- *Austausch von Rezepten (ggf. Mitgabe)*
- *Empfehlung verschiedener Bücher zum Thema*

Aufgaben für fünfte Sitzung:

- *Weiterführen des Ernährungstagebuchs*
- *Reduzierung der Fleischportionen auf 3-4 pro Woche*

Wiedersehen nach vier Wochen

Fünfte Sitzung:

Beratungszeit 1 Stunde

Schritt 1:

- *Auswertung des Ernährungstagebuchs und Einhaltung der leichten Vollkost*
- *Kontrolle Gewicht und Blutdruck*
- *Nachfrage nach sportlicher Betätigung*
- *Beantworten von Fragen oder Problemen*

Schritt 2:

- *Mitgabe von Nährstofftabellen*
- *Empfehlung von Phytotherapien*

1. Venenputzer

Man benötigt dazu 5 Biozitronen und 30 Knoblauchzehen. Diese werden klein geschnitten (Zitronen mit Schale) und in einem Topf mit einem Liter Wasser aufköcheln lassen. Danach mit einem Pürierstab nochmals kurz zerkleinern, durch ein Sieb seihen und kühl lagern.

Davon trinkt man täglich 3 Wochen lang ein Dessertwein-Glas voll, danach 5 Tage Pause und dann wieder täglich 3 Wochen lang ein Glas. Empfohlen für Frühjahr und Herbst

Die Kombination von Vitaminen (Zitrone Vitamin C) und entzündungshemmenden Stoffen (Knoblauch) sowie Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen führt dazu, die Gifte und Ablagerungen in den Gefäßwänden zu lösen, zu binden und abzutransportieren. Wichtig ist dabei das reichliche Trinken, das somit die Ablagerungen aus dem Körper gespült werden.

2. Frühjahreskur

Diese sollte bestehen aus einer Mineralstoff- und vitaminreichen sowie Kohlenhydrat armen und veganen Kost, vorwiegend vor allem Wildkräuter, Obst und Gemüse und vielen Kräutertees (keine Fastenkur)

Tagesbeispiel

Früh:

1 Liter stilles Wasser

1 Tasse Hafertee

1 Smoothie (bestehend aus Löwenzahnblättern, Apfel, Feldsalat und Banane)

Mittag:

Brennnessel - Pastinaken - Suppe mit geröstetem Sesam

Abends:

Wildkräutersalat (z. B. aus Girsch, Löwenzahn, Bärlauch u.s.w.) mit Walnüssen

Über den Tag verteilt 2-3 l stilles Mineralwasser oder Leitungswasser trinken.

Wie der Name schon verrät führen wir diese Therapie im Frühjahr durch mit dem Zweck, das Mineralien die Giftstoffe, die sich im Winter im Körper angereichert haben, zu binden und mit reichlich Wasser und Kräutertees aus zuschwemmen.

Außerdem werden beim Sammeln der Kräuter an der frischen Luft und durch Vitalstoffe (wie z. B. Chlorophyll) die Lebensgeister geweckt und bringen den Körper wieder in Schwung.

Aufgaben für sechste Sitzung:

- *Weiterführen der Dokumentation (Gewicht, Blutdruck, Ernährung)*
- *Reduzierung der Fleischportionen auf 2-3 pro Woche*

Wiedersehen in vier Wochen

Sechste Sitzung (2-4 Klienten):

Beratungszeit 2-4 Stunden

Schritt 1:

- *gemeinsamer Erfahrungsaustausch*
- *Kochkurs zum Erlernen von alternativen, gesunden Gerichten wie z. B. Brotaufstriche, Smoothies oder ähnlichem danach gemeinsames Essen*

Aufgaben:

- *Weiterführen erlernter Fähigkeiten*

Wiedersehen nach 2 Monaten

Siebte Sitzung:

Beratungszeit 1-2 Stunden

Schritt 1:

- *Erfragen des Wohlbefindens und körperlichen Beschwerden*
- *Kontrolle von Gewicht und Blutdruck*
- *Erkundigen nach Hobbys und sportlicher Betätigung*
- *Einhaltung der leichten Vollkost*

Schritt 2:

- *Gespräch führen über die Lebenssituation
z. B. Arbeit, Kinder, Familie und Umwelt*

Aufgaben für achte Sitzung:

- *Einhaltung des Erlernten*
- *Ausbau des Wissens ggf. Seminare, Weiterbildung usw.*
- *Mitgabe des Klientenfragebogens (siehe Anhang 1)
(Der Nachhall bzw. die Resonanz des Klienten ist wichtig für die
Zukunftsentwicklung und dem Ausbau der persönlichen Fähigkeiten des
Beraters um somit noch besser auf den Klienten einzugehen und deren
Beratungsziele zu erfüllen.
Ich würde dies aber nicht anonym machen sondern das Gespräch mit
dem Klienten suchen, da dies meist aussagekräftiger ist wie ein
Fragebogen.)*

Wiedersehen nach 6 Monaten

Achte Sitzung:

- *Auswertung über die erreichten Ziele des Klienten*
- *Auswertung des Klientenfragebogens (Kritik)*
- *Verabschiedung*

Bei einem Metabolischen Syndrom wie hier ist eine Trennung der Probleme nach primären und sekundären Maßnahmen sehr ratsam, blinder Aktionismus und alles auf einem Male wäre nicht empfehlenswert.

Das primäre Ziel des Klienten ist einen erneuten Herzinfarkt zu verhindern in dem er sich wöchentlich sportlich bewegt um den viel zu hohen Blutdruck zu verringern. Bei einem Mann mittleren Alters brauche ich nicht mit abnehmen oder diätetischer Kost anzufangen. Das Resultat wäre ein zeitiger Abbruch. Männer sind ergebnisorientiert und analytisch. Sie wollen verstehen was die Therapie im Körper bewirkt. Diäten und Abnehmen lösen dagegen Verlustängste aus, Verlust der körperlichen Erscheinung („Ein Mann muss ein Mann sein“). Aber durch das Anvisieren der primären Ziele und deren Erreichen schaffen wir die sekundären Ziele, wie Gewichtsverlust und gesunde Ernährung, von ganz allein. Das heißt, die sekundären Ziele, die fast noch wichtiger sind wie die primären Ziele, erreichen wir unbewusst und nebenbei. Das hat den Vorteil, das vor allem Männer bei der Therapie nicht die Lust oder den Sinn verlieren.

In der Rehabilitationsklinik hatte er zuallererst einen Nichtraucherkurs besucht und diesen erfolgreich abgeschlossen. Doch der erste große Schritt ist die Entgiftung und Bekämpfung der Übersäuerung des Körpers. Wie ist das zu verstehen?

3. Entgiftung und Entschlackung des Körpers

3.1. Basen überschüssige Ernährung

Durch eine dauerhafte Ernährung, mit Nahrungsmitteln die eine hohe Energiedichte aufweisen, wird das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper gestört. Diese Lebensmittel sind meist auch arm an Mineral- und Vitalstoffen und haben einen ungünstigen Einfluss auf unseren Blutzuckerspiegel und sorgen damit zu immer wiederkehrende Hungergefühle. Das Resultat ist eine viel zu hohe Aufnahme von gehaltlosen, hochenergetischen Lebensmitteln, die im allgemeinen säure bildend sind. Also eine Ernährung mit Lebensmitteln wie tierischem Eiweiß, Auszugsmehlen, Margarine, Fertigprodukte oder Fastfood führt zwangsläufig zu einer Übersäuerung des Körpers. Das bleibt nicht ohne Folgen.

Kann der Körper die überschüssigen Säuren nicht ausscheiden versucht er sich zu schützen, indem er die Säuren mit Wasser verdünnt und im Extrazellularraum einlagert. Die Säure kristallisiert aus und wird im Gewebe als Giftstoffe oder Schlacken angereichert. Werden diese Giftstoffe nicht ausgeleitet sind die Depots im Gewebe übersättigt. Die Folge sind Übersäuerung und Schädigung von Blut und Organen. Erst jetzt sieht die Schulmedizin Handlungsbedarf, doch da ist es meist zu spät. Also raus damit.

Dies erreicht man mit einer Entschlackungskur. Die Durchführung einer Fastenkur wäre auch richtig ist aber nach einem Herzinfarkt nicht ratsam.

Bleibt eine Basen überschüssige Ernährung dessen Hauptbestandteile vorwiegend pflanzliche, naturbelassene Produkte, wie Vollkorngetreide, Obst, Gemüse, kaltgepresste Pflanzenöle, Wasser und Kräutertees sind. Letztere dienen dazu die Säure salze im Gewebe und den Organen zu lösen z.B. mit 7x7 Kräutertee von Peter Jentschura.

Dieser Tee hilft dem Körper eingelagerte Stoffwechselabfallprodukte (im Volksmund Schlacken genannt) zu lösen. Er bedient sich hierbei vieler Kräuter wie z. B. Thymian, Rosmarin, Spitzwegerich, Isop, Basilikum und viele mehr. Aber auch Früchte, Rinden und Wurzeln wie Liebstöckelwurzel, Apfel, Heidelbeere, Zitronenschale, Hagebuttenschale kommen zur Anwendung. Laubwerk verschiedener Pflanzen wie z. B. Mais -, Holunder - oder Johannisbeerblätter sind auch in ihm enthalten.

Durch den Reichtum an Mineralien und wichtigen Vitalstoffen hilft dieser Tee die eingelagerten Schadstoffe zu lösen und zu binden. Unterstützende und Organ anregende Pflanzenteile wie Löwenzahn für die Leber oder Hafer für die Niere helfen bei der Entgiftung und Ausscheidung der Giftstoffe. Eine dauerhafte Unterstützung erreicht man bei der täglichen Einnahme einer Tasse Tee, bei Gicht sollte man ihn mehrmals täglich in größeren Mengen zu sich nehmen.

Dabei ist darauf zu achten, das man mindestens 2-3 Liter natürliches Mineralwasser oder gutes Leitungswasser am Tag trinkt um die gebundenen Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen und eine erneute Ablagerung dieser Gifte zu verhindern.

Ebenso wichtig wie notwendig sind basische Fußbäder oder 2-3 mal pro Woche ein basisches Vollbad wobei darauf zu achten ist, das der ph-Wert ca. 8,5 beträgt. Unsere Haut besitzt einen natürlichen ph-Wert von ca. 5. Durch den naturgemäßen Konzentrationsausgleich wird dem Körper Säure entzogen. Nach einer Dauer von 30 min bis 3 h bei 36-38 Grad Celsius Wassertemperatur ist der ph-Wert des Wassers gesunken und damit eine Entsäuerung des Körpers erreicht.

Teststreifen zur Bestimmung des pH-Wertes sind in jeder Apotheke erhältlich.

Die Dauer der Entgiftungskur hängt stark von der Vergiftung ab, aber als Faustregel kann gelten 1 Monat pro Jahr der Versäuerung. Bei schweren Krankheiten wie Gicht oder Arthrose sowie problematischen Arbeitsverhältnissen wie bei Galvanik oder im Metallrecycling ist eine verlängerte oder sogar eine dauerhafte Anwendung ratsam.

Wie so ein Tag aussehen könnte möchte ich Ihnen am folgenden Beispiel erläutern:

3.2. Tagesplan einer Basen überschüssigen Ernährung

6.00 Uhr *½ Stunde vor dem Frühstück 1 Liter temperiertes stilles Mineralwasser in kleinen Schlucken trinken*

6.30 Uhr Frühstück

1 Tasse grünen Hafertee

1 Banane

1 Apfel

gegebenenfalls mit 50 g Magerquark und etwas Leinöl anrichten

9.30 Uhr Zwischenmahlzeit oder zweites Frühstück

¼ Liter Sauerkrautsaft mit ½ Liter stillem Mineralwasser

12.00 Uhr Mittag

250 g gekochte Kartoffeln mit gebuttertem Blattspinat

dazu gedämpftes Lachsfilet mit geröstetem Sesam

alles mit etwas Kürbiskernöl abrunden

15.00 Uhr Zwischenmahlzeit oder Vesper

100 g getrocknete Aprikosen

18.00 Uhr Abendbrot

Antipasti aus Aubergine, Zucchini, Paprika, Knoblauch und getrockneten Tomaten

(das Gemüse ohne Öl in einer Pfanne anrösten, in eine Auflaufform geben, mit Meer-oder Steinsalz und Kräutern würzen, fest drücken und mit 20 ml Olivenöl ziehen lassen)

Über den ganzen Tag verteilt noch weitere 2-3 Liter natürliches Mineralwasser und 2 Tassen 7x7 Kräutertee von P. Jenschura zu sich nehmen.

Abends: *Basische Fußbäder oder ein basisches Vollbad*

3.3. Entgiftung praktisch:

Bei der Auswahl der Lebensmittel ist darauf zu achten, dass sie weitestgehend naturbelassen auf den Küchentisch kommen. Denn dadurch habe ich die Möglichkeit sie nährstoffschonend zuzubereiten und alle Inhaltsstoffe, die mein Körper braucht, zuzuführen. Dabei spielen Mineralien, Spurenelemente und Vitamine eine zentrale Rolle.

Mineralien und Spurenelemente binden die gelösten Giftstoffe im Körper und werden durch Darm, Haut und Nieren aus geleitet. Dies kann man auch mit Ton- oder Vulkanerde (Klinoptihnolit) erreichen, indem man sie in Wasser einrührt und zu sich nimmt.

Unterstützend wirken auch basische Bäder, die 1-2 mal die Woche durchgeführt werden sollten. Man gibt dem Wasser mineralische Salze (z.B. Himalaya-Salz) zu und diese wirken durch Osmose auf der Haut und entziehen dem Körper Schlacken salze. Bei einer Entsäuerung bzw. Entschlackung ist darauf zu achten, dass der natürliche Spiegel der Mineralstoffe und Spurenelemente durch das Ausspülen und Ausleiten nicht bedenklich absinkt.

Mit einer obengenannten schonenden Zubereitung unserer pflanzlichen Lebensmittel kann dies verhindert werden. Gelingt dies nicht muss man über hochwertige, naturbelassene und pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel nachdenken oder zurückgreifen (erhältlich im Reformhaus).

Begleitend dazu sollte sich der Klient maßvoll bewegen. Ratsam wären steigende Ausdauersportarten wie Rad fahren, Laufen oder Wandern, später dann Schwimmen oder leichter Kraftsport unter Anleitung.

Dies bewirkt, dass die Blutgefäße wieder ihre Elastizität und Schwungkraft erlernen bzw. erlangen. Außerdem macht Sport und Bewegung unser Herz stärker und die Wahrscheinlichkeit, dass die volle Pumpleistung des Herzens nach einem Herzinfarkt dadurch wieder erreicht wird, ist sehr hoch.

Die Dauer einer Entgiftung ist sehr davon abhängig, wie viele Jahre oder Jahrzehnte die Schlackenbildung oder Vergiftung des Körpers schon anhält. Als Faustregel gilt einen Monat pro Jahr. Eine Basen überschüssige Ernährung hat zugleich einen weiteren Vorteil, sie ähnelt der Vollwertkost, die bei dem Klienten mit dieser Vorerkrankung zu empfehlen wäre.

Bei der Auswertung der Ernährungs-Anamnese kam erschreckendes zum Vorschein:

- *Nudeln aus Weizengrieß*
- *ca. 5 Flaschen Bier täglich*
- *Weizenbrötchen*
- *Süßigkeiten in rauen Mengen*
- *Cola, Apfelsaft*
- *Kaffee mit 8-9 Stücken Zucker*
- *15-20 Eier wöchentlich*
- *Butter und Käse*
- *21 Portionen Fleisch- und Wurstwaren wöchentlich*

Dem gegenüber stand ein geringer Teil an Obst und Gemüse sowie Fisch. Vollkornprodukte und ballaststoffreiche Lebensmittel kamen kaum bis gar nicht auf den Speiseplan. Die zeitliche Abfolge der zu sich genommenen Speisen war schlichtweg Wahnsinn.

Er aß nach dem „Modellfrühstück“ (2 Tassen Kaffee mit obengenannter Zuckermenge dazu 5-6 Zigaretten) nichts mehr, außer dem Verkosten von Speisen bei seinem Beruf als Koch. Doch so gegen 22.00 Uhr startete zu Hause eine zweistündige Fressorgie und das jeden Tag. Das brachte das Fass zum überlaufen und den Klienten ins Krankenhaus.

Als er mit seinem Gesundheitszustand konfrontiert wurde, war ihm schnell klar das hier ein Umdenken stattfinden musste. Im Gespräch mit ihm offenbarte er, dass er früher schon einmal acht Jahre Vegetarier war und dies nahmen wir als unseren Ansatzpunkt.

Ich empfahl ihm eine vorwiegend pflanzliche Vollwertkost mit einem oder zwei Gemüse/ Obst-Tagen und einem Fleisch-Tag pro Woche wobei Schweinefleisch und Wurstwaren ausgeschlossen wurden. Warum?

Viele Wurstwaren bestehen zu einem hohen Anteil aus Schwein und die meisten sind mit Nitritpökelsalz behandelt. Bei einem hohen Gehalt an tierischem Eiweiß, was sauer verstoffwechselt wird und sehr viele hoch wirksamen entzündungsfördernde Stoffe enthält, ist von einem Verzehr eher abzuraten. Ausnahmen sind Tiere aus natürlicher und artgerechter Haltung und Verarbeitung. (z. B. Bio-Fleisch oder Perigor-Schweine, die zur Mast in den Eichenwald getrieben werden)

4. Was ist eigentlich eine vorwiegend pflanzliche Vollwertkost und wieso ist sie gegen die meisten Zivilkrankheiten so hilfreich?

Bei der Vollwerternährung steht das Lebensmittel als naturbelassenes, ökologisch produziertes und regionales Produkt im Vordergrund.

Das wichtigste dabei ist das alle Nährstoffe, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe erhalten sind und bleiben. Eine Auswahl dieser Inhaltsstoffe und ihrer Wirkung auf Körper und bestimmte Krankheiten möchte ich gerne schildern.

4.1. Kohlenhydrate:

Das wären zum einen die Kohlenhydrate. Diese sollten bei einer gesunden Ernährung den größten Anteil der Nahrung bestimmen, nämlich ca. 50 %. Doch dabei sind wir schon beim eigentlichen Problem. Die meisten von uns nehmen Kohlenhydrate in Form von raffiniertem Zucker, Weiß- und Auszugsmehlen sowie Backwaren zu sich. Diese zumeist industriell verwandten Kohlenhydrate weisen eine höhere Energiedichte auf, sind aber im gleichen Atemzug weniger sättigend.

Beim Verzehr dieser Lebensmittel passiert folgendes:

Bei der Verstoffwechselung steigt der Blutzuckerspiegel extrem schnell an. Weil aber diese Kohlenhydrate meist aus Disacchariden oder kurzkettigen Polysacchariden bestehen, sind sie schnell verfügbar und führen bald zu einem starken Absinken des Blutzuckerspiegels, was wiederum ein erneutes Hungergefühl bzw. Lust auf noch mehr gehaltlose Kohlenhydrate weckt.

In einem einfachen Experiment kann man es sehr schön veranschaulichen. Man nimmt Würfelzucker und Getreidekörner und versucht beides mit einem Feuerzeug anzuzünden. Das Resultat zeigt die Reaktion im Körper. Der Zucker ist brennbar, das Getreidekorn nicht. Demnach sind komplexe Kohlenhydrate wie Vollkorngetreide, Kartoffeln, Vollkornreis oder Hirse den hoch verarbeiteten gehaltlosen Kohlenhydraten wie Zucker oder Weizenmehlen vorzuziehen. Hinzu kommt, dass Vollkornprodukte einen sehr viel höheren Anteil an Ballaststoffen besitzen und dadurch die Darmtätigkeit und die Darmflora positiv beeinflusst wird.

Im vollen Getreide steckt aber noch viel mehr. Es besteht nicht nur aus dem Mehlkörper sondern auch aus dem Keimling, in dem wertvolle Eiweiße aber vor allem gutes, pflanzliches Fett steckt.

4.2. Fette:

In den 60-er und 70-er Jahren wurden in den USA mehrere Studien durchgeführt, die angeblich beweisen, dass fettiges Essen zu einem höheren Herzinfarktrisiko führe. Diese Behauptung, das wissen wir heute, stimmt aber nur zum Teil.

Der Amerikaner Robert Atkins propagierte in den 80-er Jahren das volle Gegenteil. Er war der Meinung das fette und eiweißreiche Kost zur Gewichtsreduzierung führt. Die Theorie war, das die Kohlenhydrate wie Getreide, Zucker und Stärke ersetzt werden durch fettes Fleisch, Öl, Schmalz, Butter, Sahne und Käse. Viele Fruchtzucker haltigen Obstsorten wie Apfel oder Banane und einige Gemüsesorten wie z. B. Möhre und Zuckerschote wurden ebenfalls weggelassen.

Dies führt dazu, dass der Körper seiner Hauptenergiequelle beraubt wird und sich auf die Energiegewinnung durch Fette und Eiweiße umstellen muss. Dabei wandelt er in der Leber Fett in körpereigenen Zucker um und bedient sich auch an den körpereigenen Fettreserven.

Da diese Nährstoffe bedeutend länger in unserem Verdauungssystem verharren und die Aufspaltung mit einem höheren Aufwand an Energie verbunden ist, erzielen wir auch einen längeren Sättigungswert.

Eine Gewichtsreduzierung ist die Folge.

Krankhaftes Übergewicht ist eine der Hauptursachen für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Deshalb ist eine Reduzierung des BMI (Body-Mass-Index) auf 27 sehr ratsam.

BMI 27 ist nach den zur Zeit angewendeten Tabellen unter der Rubrik

„Die Gesundheit kann leiden“ eingestuft. Wieso dann 27?

Der in der USA entwickelte Body-Mass-Index ist unabhängig von Alter, Geschlecht und sportlichen Aktivitäten und wird durch die Gleichung

$$\text{Gewicht : Größe} \times \text{Größe} = \text{BMI}$$

ermittelt. Aber neueste Studien kamen zu dem Ergebnis, das zwar der als wünschenswerte Wert von 26 – 19 nicht ungesund ist, doch Menschen, die sich sportlich betätigen oder genetisch einfach die Voraussetzungen nicht erreichen können, nicht berücksichtigt werden. Um diesen Wert zu erreichen begeben sich viele dieser Menschen in eine Form der Mangelernährung. Besser sind die neueren Methoden wo der Bauchumfang gemessen wird, weil die vor allem das gefürchtete Innenbauchfett berücksichtigen und nicht nur Gewicht und Größe.

(Bauchumfang: 80 cm bei Frauen , 94 cm bei Männern)

Außerdem haben Wissenschaftler herausgefunden, das Menschen mit einem BMI von 27 bessere Voraussetzungen haben, Unfälle und schwere Krankheiten zu überstehen, da sie die körperlichen Reserven zur Genesung besser mobilisieren können.

4.3. Atkins-Diät:

Ich bezweifle aber, dass die sogenannte Atkins-Diät auf Dauer für die Mehrheit der Klienten weder praktisch noch medizinisch ratsam ist.

Denn nach der Umstellung des Körpers, die sich mit Magenkrämpfen, Ruhelosigkeit, Niedergeschlagenheit und Schlafproblemen auswirkt (Erstverschlimmerung), fühlt sich der Klient zwar wieder sehr wohl und reduziert sein Gewicht, doch kann diese Kostform auf Dauer zur Schädigung der Nieren führen.

Eine Auswirkung auf die Blutfettwerte, wie eigentlich zu befürchten wäre, wurden von Wissenschaftlern noch nicht festgestellt.

Was uns Atkins natürlich verschweigt ist, dass der Proband sehr einsam wird. Denn durch die Abbauprodukte wie z. B. Ammoniak dunstet er stark aus.

„ Er isst nicht nur Schwein, er riecht auch so.“
(Eigenes Zitat)

Aber etwas wahres ist trotzdem dran, das ausgewählte Fette und Öle uns nicht nur beim abnehmen helfen sondern auch einen gewissen Schutz oder Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten bieten.

4.4. Budwig-Kost:

Dieser Meinung ist auch Budwig (Meiner Meinung eine fabelhafte und streitbare Frau).

Dr. Johanna Budwig erforschte ihr Leben lang die Fette und kam zu dem Schluss:

„Fette beherrschen den gesamten Stoffwechsel, die Energiegewinnung und die Zellneubildung stärker als jedes andere Nahrungsmittel.“

Den zentralen Punkt ihrer Empfehlungen sah sie in den Omega-3 Fettsäuren, die eine essenzielle Bedeutung für unseren Körper haben.

Wichtig war ihr hierbei diese Fettsäuren komplett und vollwertig für uns zugänglich zu machen. Sie erreichte es, in dem sie z. B. das Leinöl aber auch das Olivenöl mit Quark vor Oxidation schützt. Denn die negativ geladenen Fettsäuren des Leinöls und die positiv geladenen Aminosäuren aus dem Quark ziehen sich an. Somit gelangen die Omega-3 Fettsäuren ungeschädigt und energiereich in unsere Zellen.

Weiterhin betrachtete sie den gesamten Menschen wie er im Alltag unserer Gesellschaft lebte und stellte neben den Richtlinien der Ernährung auch Normen für die Lebensweise in unserer Zivilisation auf.

Tägliches Sonnen baden oder Spaziergänge an der frischen Luft aber auch einen maßvollen Umgang mit Unterhaltungselektronik, Vermeidung von negativen Stresssituationen aber auch Ruhe, Entspannungsphasen und ausreichend Schlaf gehören dazu.

Die Budwig-Kost ist keine rein vegetarische Kost. In geringem Maße ist von Zeit zu Zeit auch Fleisch aus nicht industrieller Aufzucht sowie Wild- oder Wildgeflügel erlaubt.

Auch Schaf, Ziege oder Kaninchen aus biologischer Tierhaltung hielt sie für unbedenklich. Doch der Dreh- und Angelpunkt ist doch eine Lakto-Vegetabile-Kost, die sich aus reichlich Gemüse, Pilze, Kartoffeln, Vollkorngetreide (außer Weizen) und kalt gepressten Pflanzenölen zusammensetzt. Weiterhin werden milchsäurevergorene Lebensmittel wie Sauerkraut oder Naturjoghurt zur Darmpflege und Tees mit Bitterstoffen für die Anregung der Verdauung empfohlen.

4.4.1. Tagesplan nach Budwig-Kost:

Ein Tagesplan dieser ganzheitlichen Therapieform für einen Klienten mit unseren Beschwerden könnte so aussehen:

Früh: *eine halbe Stunde vor dem Frühstück 100 ml Sauerkrautsaft
oder 100 ml Kannes Brotdruck(Fermentiertes Vollkornbrot)*

Danach: *leichte Bewegungsübungen (Tai Chi oder Knie und Rumpfbeugen)
am offenen Fenster oder an der frischen Luft*

Frühstück:**Quark mit Leinöl**

Grundrezept: 2 EL Leinsaat, 3 EL Leinöl, 3 EL vegane Milch (Dinkel, Hafer oder Soja),
100 g Quark 40 % Fett
das Grundrezept kann man täglich variieren
mit Honig und Obst der Saison
oder
mit Kräuter als Dip zu Stangensellerie oder anderer Gemüsesticks (Gurke, Paprika u.s.w.)
oder
mit Vollkornhaferflocken

1 Tasse Hafertee oder 0,5 l stilles Mineralwasser

Zwischendurch:

leichte Hausarbeit, Gartenpflege, Arbeit u.s.w.

Zweites Frühstück:

200 ml frisch gepresster Obst- oder Gemüsesaft
bzw. ein Obsttrunk aus Apfel und Banane

Mittag:

Die Auswahl der Lebensmittel ist sehr reichlich. Hier nun einige Vorschläge dazu.

1. Buchweizenpfannkuchen mit tomatisiertem Gartengemüse

Für die Pfannkuchen:

- 100 ml Sojamilch
- 100 g Buchweizenmehl
- 50 g Dinkelmehl

Zum braten gutes Rapsöl oder Kokosfett verwenden (sehr hitzebeständig).

Kleingeschnittene Zucchini, Zwiebellauch, Knoblauch, Zwiebeln, Paprika, Aubergine oder auch Spitzkohl alles leicht an schwitzen, danach 100 ml passierte Tomaten aufgießen, würzen mit Stein- oder Meersalz, Rosmarin, Thymian, Lavendel, Basilikum und Salbei nach Geschmack verwenden:

Den Pfannkuchen mit der Gemüsefüllung und mit Petersilie oder Schnittknoblauch (ggf. Knoblauchrauke) über streuen. Vor dem Essen noch etwas Kürbiskernöl darüber geben.

2. Kartoffel- Zwiebelrösti mit Tomate, Mozzarella und Porreelauch überbacken

- 150 g Kartoffeln grob reiben
- 50 g Zwiebeln grob reiben
- 2 EL Leinsamen geschrotet

Alles mischen und einen großen Puffer backen.

Danach Tomaten (gelb, rot und orange) und Büffelmozzarella in Scheiben schneiden und abwechselnd auf den Puffer legen, aber so, dass die Mitte frei bleibt. Porreelauch in Ringe schneiden, mit Olivenöl und Chili marinieren und in die Mitte legen. Gewürzt wird mit Basilikum, Schwarzpfeffer und Meersalz. Im Backofen 10-15 min bei 200 Grad grillen. Vor dem Servieren mit Zwiebellauch und Petersilie bestreuen.

3. feuriges Zucchini-Schiffchen gefüllt mit Hüttenkäse

Zucchini halbieren und das Kerngehäuse entfernen (nicht wegschmeißen).

Das Zucchini-Schiffchen in einer gusseisernen Pfanne auf der geraden Seite leicht anrösten, danach erkalten lassen und mit etwas Chili-Pfeffer marinieren.

Für die Füllung den Hüttenkäse mit dem Kerngehäuse, Kürbiskernöl, Leinöl, Meersalz, etwas Weinessig und Kräutern nach Geschmack mischen.

Danach die Zucchini mit der Hüttenkäsecreme füllen und zum Schluss mit Chili-Öl beträufeln.

Chili-Öl

- 50 ml Leinöl
- 50 ml Olivenöl
- 50 ml Distel-Öl
- 20 g Chili, geschrotet
- in eine Flasche füllen, dunkel und kühl lagern

4. geeiste Gurkensuppe (für ganz heiße Tage)

- 2 Schälgurken
- etwas Eis
- Chili-Öl
- gestoßener bunter Pfeffer
- Meersalz

alles pürieren und kalt servieren

Abends: *Das Essen sollte bis 18.00 Uhr beendet sein (Einhaltung der kleinen Fastenzeit)*

- 1 Scheibe Dinkelvollkornbrot mit Budwig's Olilux
- dazu Rote Bete Rohkost
Rezept: Rote Bete (geschält, roh) grob reiben, mit schwarzem Pfeffer, Meersalz, Weinessig, etwas Honig, Leinöl oder Olivenöl würzen, ½ Stunde ruhen lassen

Im weiteren Tagesverlauf sollte reichlich (2-2,5 l) stilles Mineralwasser oder Kräutertees getrunken werden.

Nach dem Abendessen sollte man entspannen, das kann sich unterschiedlich gestalten z. B.

- ein schönes Buch lesen
- ein ausgiebiges Bad mit guten Ölen
- gute, sinnreiche Gespräche mit Freunden
- die Natur genießen
- sich mit dem Partner beschäftigen.

Es ist noch anzumerken, dass generell, aber bei Budwig besonders wichtig, Nahrungsmittel, die industriell oder hochgradig verarbeitet sind, zu vermeiden bzw. nicht gestattet sind wie:

- *gehärtetes Fett (Margarine)*
- *hoch erhitze Fette (Frittierfett)*
- *Fertigprodukte (Pizza, Semmel, Toastbrot)*
- *Pestizide (auf hochgezüchtetem Gemüse und Obst)*
- *Konservierungsstoffe (Wurst, Fertigjoghurt)*
- *Farbstoffe (Gummibärchen, Cola)*
- *Geschmacksverstärker (Natriumglutamat, Hefeextrakt)*
- *Antibiotika und Hormone (Fleisch aus Massentierhaltung)*

Bleibt festzuhalten, dass Fett nicht gleich Fett und schon gar nicht „böse“ ist, sondern, richtig und in Maßen zu sich genommen, ein wichtiger wenn nicht sogar der wichtigste Bestandteil unserer Nahrung ist.

Doch bei falscher Zufuhr von Fetten ist dies hochgradig gefährlich. Denn tierisches Fett enthält meist eine hohe Cholesterin-Dosis und dies kann, gepaart mit Bewegungsmangel und Vitamin- und mineralstoffarmer Nahrung, auf Dauer zu Bluthochdruck, Gefäßverengung und Hirn- und Herzinfarkt führen.

5. Risikofaktoren:

5.1. Cholesterin:

Ist dies wirklich der „böse“ Fettbegleitstoff der Jahrzehnte lang so propagiert wurde?

Lipoproteine, wie das Cholesterin, sowohl das HDL als auch das LDL-Cholesterin gehören dazu, kann von unserem Körper hergestellt oder durch die Nahrung zugeführt werden.

Neuere Studien beweisen, dass das LDL-Cholesterin, welches von Lebensmitteln aufgenommen wird, aber nur einen Einfluss von bis zu 20% auf unseren Cholesterinspiegel im Blut besitzt.

Für den Rest ist unser Körper selbst verantwortlich.

Wieso ist das so und welchen Einfluss kann ich nehmen wenn keine Vererbung oder kein Gendefekt zu Grunde liegt? Das Problem ist vielschichtig.

Unser Lebenswandel in der ersten Welt mit Fastfood, hohem Verzehr von tierischen Lebensmitteln, sinkenden Nährstoffrelationen und Transportverlusten in pflanzlichen Produkten sowie einem ausgeprägten Bewegungsmangel, begünstigt die Entstehung von Gefäßerkrankungen und Bluthochdruck.

Hierbei kann kein einzelner Risikofaktor oder ein Hauptgrund, der zu einer Gefäßerkrankung führt, bestimmt werden sondern viel mehr ein ganzes Bündel von Ursachen.

Neben dem Rauchen und Bewegungsmangel sind auch psychosoziale Gründe wie Stress, Überarbeitung, Liebeskummer, Trauer oder Verlust von Freunden die Ursache einer solchen Krankheit.

5.2. Übergewicht:

Aber einer der Hauptursachen ist zweifellos das Übergewicht und die damit einhergehende Übersäuerung des Organismus. Die Schädigung der Gefäßinnenwände (Intima) durch rauchen, Bluthochdruck und erhöhten Lipoproteinwerten führen zur Verhärtung der Gefäßwände. Diese verlieren ihre Elastizität und werden spröde. Speziell kleine und mittlere Arterien sind davon betroffen.

Die Folge davon sind Zusammenballungen von Blutplättchen (Thrombozyten) durch Fett-Eiweiß Verbindungen (LDLCholesterin), die sich an den jetzt spröden Gefäßen ablagern.

Wenn das über einen längeren Zeitraum stattfindet entstehen im ganzen Körper Verschlussstellen und führen nicht nur zu Herz- und Hirninfarkten (Schlaganfall) sondern auch zu Organinfarkten (z. B. Nieren oder Lunge).

Somit entsteht ein tödlicher Kreislauf.

1. Übergewicht, Bluthochdruck

führt zu

führt zur

4. Ablagerungen an den Gefäßwänden

2. Übersäuerung des Körpers

führt zu

führt zur

3. Schädigung der Gefäßwände

Wie kann man diesen Kreislauf unterbrechen?

Es fängt an mit der vorher schon behandelten Entgiftung des Körpers und die daraus resultierte Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts. Des weiteren ist eine Reduzierung des Körpergewichts unumgänglich.

Dieses Ziel erreicht man dauerhaft aber nicht nur durch eine bewusste Ernährung oder einer kalorienreduzierten Kost sondern mit viel Bewegung. Ausdauersport wie Rad fahren, Joggen oder schwimmen eignen sich dazu am besten.

Bewegung ist neben der Ernährung der wichtigste Punkt zur Vorbeugung eines Arterienverschlusses. Sie bewirkt die Wiederherstellung der Schwingkraft der Arterien und normalisiert auf Dauer den Bluthochdruck.

Durch Bewegung geben wir unserem Körper das Signal, welches Cholesterin wir bevorzugen oder bilden wollen, nämlich das HDL Cholesterin, was dafür verantwortlich ist, das überschüssige „schlechte“ LDL Cholesterin abzubauen und dadurch eine Reduzierung von Ablagerungen um die Gefäßwände bewirkt.

Außerdem verbrauchen wir durch Sport mehr Energie und steigern unseren Leistungsumsatz.

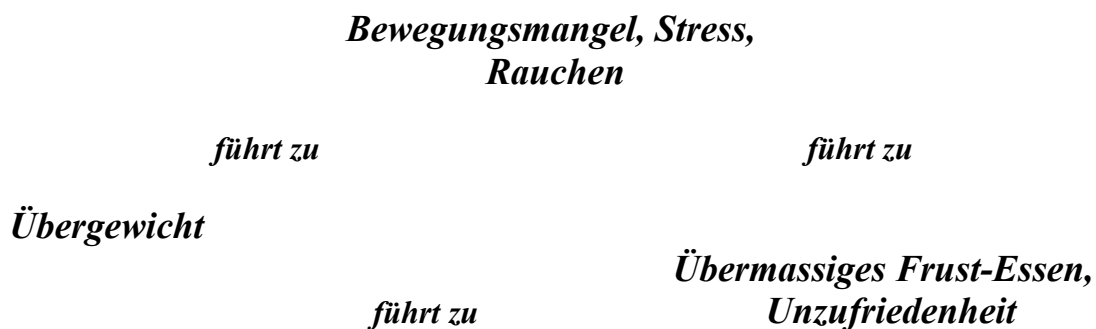
5.3. Stress:

Beim Risikofaktor Stress ist dies schon viel schwerer. Ganzheitlich betrachtet sollte man unterscheiden welchem Stress man sich aussetzt.

Positiver Stress hat auch einen positiven Einfluss auf uns. Das heißt, Tätigkeiten die wir auch gern machen wie Hobbys oder sportliche Wettkämpfe (kein Leistungssport) können unsere Leistungsfähigkeit sogar steigern.

Negativer Stress wie z. B. ungeliebte Arbeit unter Zeitdruck, unmenschliche Arbeitsbedingungen oder gezwungene Arbeit sowie Beziehungsprobleme, Partnerschaftsstreit, Trauer oder sonstige persönliche Verluste wirken sich negativ auf unseren Körper aus und können zu einer Übersäuerung führen.

Viele Menschen versuchen auch durch eine vermehrte Nahrungsaufnahme den negativen Stress „aufzuessen“. So nach dem Motto, „Essen macht glücklich!“, hat aber meist Übergewicht zur Folge und wir sind wieder im Risikokreislauf:



Aber das Gebäude der ganzheitlichen Lebensweise besteht nicht nur aus den Säulen Bewegung und Liebe oder geliebt zu werden sondern auch aus Ernährung, was uns wieder zu unserem Klienten zurückführt.

6. Mikronährstoffe:

6.1. Salz:

Bei der Analyse seines Vitamin- und Mineralien-Anamnesebogens stellte sich heraus, das wichtige Bausteine der vollwertigen Ernährung fehlten bzw. vernachlässigt wurden, andere wiederum zu hoch sind.

Vor 2000 Jahren haben schon chinesische Ärzte herausgefunden, das reichhaltiger Salzkonsum den Puls hart macht und Schlaganfälle begünstigt. Daraus haben wir leider nichts gelernt.

Der Salzkonsum in der westlichen Welt liegt heutzutage bei ca. 15 g pro Tag, das sind etwa drei Teelöffel. Bei Naturvölkern, die keinen Bluthochdruck kennen, nicht einmal bei 1 g Salz pro Tag. Der Leitsatz, „Zu viel Salz ist schädlich, zu wenig Salz ist tödlich!“, was bedeutet das eigentlich?

Salz besteht aus Natrium und Chlor. Beide Mineralien haben wichtige Aufgaben in unserm Körper.

Natrium, ist verantwortlich für die Wasserbindung im Gewebe, steuert die Aufnahme von Glukose und Proteinbausteinen und im Zusammenspiel mit Kalium ist es für die Kalium-Natrium-Pumpe verantwortlich. Also es regelt den Wasserhaushalt und den Druck im Körper.

Chlor, ist ein Bestandteil der Magensäure und der Rückenmark-Gehirnflüssigkeit. Zusammen mit Natrium zählt es zu den wichtigsten extra zellularen Mineralien und dient zur Aktivierung mehrerer Enzyme.

So viel zur grauen Theorie.

Bei einem Tagesbedarf von 0,8 – 1g Natrium und 2 – 4 g Chlor steht die empfohlene Tageszufuhr von 6 g Salz im krassen Gegensatz zum tatsächlichen Verzehr von ca. 15 g pro Kopf und Tag in der westlichen Welt.

Übermäßiger Salzkonsum erhöht die Menge des Blutes im Kreislauf (Wasserbindung) und zwingt das Herz den Blutdruck zu erhöhen. Ebenso reichern sich Natriumelektrolyte in den Gefäßwänden an.

Zusammen mit einem Enzym, das im Innenbauchfett gebildet wird, dem Angiotensin I welches in vasokonstruktives Angiotensin 2 umgewandelt wird, die Gefäßwiderstände erhöht und damit Ablagerungen von anderen Stoffen wie Lipoprotein begünstigt und die Schwingfähigkeit der jetzt starren Gefäßwände stark beeinträchtigt. Dazu kommt noch ein erhöhtes Blutvolumen durch die vermehrte Bindung von Wasser was somit zum erhöhtem Blutdruck führt.

6.2. Salzarme Kost:

Die meisten Menschen empfinden eine salzarme Kost (ca. 6 g pro Tag) als sehr fade. Dies ist das Resultat unserer teilweise bedenklichen Zufuhr von hochgradig verarbeiteten Lebensmittel unserer Gesellschaft.

Geschmacksrezeptoren kann man mit etwas Geduld auch wieder auf ein Normalmaß bringen. Bei der Zubereitung der Speisen kann man mit Rohstoffen oder Kräuter sehr schmackhafte Gerichte auf den Tisch bringen und nach 14 Tagen hat der Geschmack sich so normalisiert, das herkömmliche Gerichte oft sehr salzig wenn nicht sogar ungenießbar wirken.

Einige Rezepte zur salzarmen Kost würde ich gerne vorstellen:

1. Rinderfilet auf Brotsockel mit Blattsalat

- 200 g Rinderfilet
- 100 g Dinkelvollkornbrot
- 20 g Olivenöl, Knoblauch, Kräuter nach Geschmack
- 1 Kopfsalat
- Für die Vinaigrette: Kräuter, Öl, Essig

Rinderfilet in einer Grillpfanne ohne Öl auf beiden Seiten 2 min scharf anbraten. Danach mit etwas Butter oder Olivenöl, Knoblauch, Salbei, grober Pfeffer, Lavendel, Zwiebellauch, Oregano, Majoran und Thymian würzen und abgedeckt 10-15 min in dem vorgeheizten Backofen bei 80-100 Grad ziehen lassen. Eine ca. 3 cm dicke Scheibe vom Dinkelvollkornmehl in einer Gusspfanne ohne Öl auf beiden Seiten anrösten, wer mag, kann es auch mit Sesamöl bestreichen.

Den Kopfsalat waschen und mit der Kräutervinaigrette marinieren.

Zum Schluss das Rinderfilet auf dem Brotsockel anrichten und den Bratfond aus der Pfanne darüber geben. Dazu den Salat reichen. Bis auf das Salz im Brot ist kein extra Salz verwendet worden.

2. Grünes Schmorgemüse mit rotem Naturreis

insgesamt 300 g von:

- Porreelauch
- grüner Paprika
- Zucchini
- Rosenkohlblätter
- Zuckerschoten
- Brokkoli
- grüner Spargel

außerdem:

- * 20 ml Olivenöl
- * 5 ml Sesamöl
- * 75 g roter Naturreis
- * Kräuter, Chili, Curry
- * salzarme Gemüsebrühe

Jedes Gemüse in grobe Stücke schneiden, in einer Gusspfanne bei mittlerer Hitze ca. 20 min gut anrösten, Öl dazugeben, würzen, zudecken und ohne Hitze ruhen lassen. Den Reis in einem Topf anrösten bis er nussig duftet, etwas Sesamöl zugießen, 250 ml salzarme Gemüsebrühe aufgießen und solange köcheln lassen bis der Reis weich oder die Brühe aufgebraucht ist. Reis und Gemüse auf einem Teller zusammen schön anrichten.

6.3. Mineralstoffe und Spurenelemente:

Gemüse und Reis bzw. Vollkorngetreide spielen bei einer Vollwerternährung eine zentrale Rolle weil in ihnen große Mengen an wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen vorhanden sind. Mineralstoffe, die unser Körper essenziell benötigt, übernehmen wichtige Aufgaben wie Aufrechterhaltung des Osmotischen Drucks und des Säure-Basen-Gleichgewichtes, Förderung der Funktion von Enzymen, Bestandteil von Knochen und Zähnen sowie Aufrechterhaltung der Funktion von Muskeln und Nerven. Bei Gefäßerkrankungen spielen besonders Kalium und Magnesium eine größere Rolle.

Magnesium reguliert den Transport von Natrium und Kalium sowie die Membranpermeabilität. Außerdem ist es wichtig für Muskel und Nervenfunktion, Energiegewinnung, der Biosynthese von Proteinen, DNA und RNA.

Kalium ist wichtig für die Erregung von Muskeln und Nerven sowie des Herzmuskels und steigert den Kohlenhydrat und Fettabbau. Wie bereits erwähnt reguliert es zusammen mit Natrium den Wasserhaushalt und Energiestoffwechsel.

Bei einer vorwiegend pflanzlichen Vollwertkost, einer schonenden Zubereitung der Lebensmittel und saisongerechte und bunte Auswahl dieser, kann praktisch ein Mangel dieser lebenswichtigen Stoffe nicht vorkommen.

Das heißt, man kocht mit wenig Wasser (sonst ausschwemmen der Mineralien) und achtet auf kurze Garzeiten. Gerne kann es auch Rohkost sein. Rohkost hat den Vorteil, das durch das kurze Waschen der Lebensmittel mit kaltem Wasser und dem direkten Verzehr, sehr wenig Nährstoffe verloren gehen und unserem Körper natürlich zur Verfügung stehen. Dies gilt besonders für die Vitamine.

6.4. Vitamine:

sind fast alle essenziell, das heißt wir müssen sie unserem Körper zuführen. Dazu gibt es zwar viele Tabellen und Orientierungshilfen verschiedener Institutionen, diese dienen aber lediglich einer groben Richtlinie, die meist am unteren Ende der tatsächlich benötigten Menge angesiedelt ist. Keiner kann ganz genau sagen, wie viele Vitamine benötigt werden. Ein großes Problem sind auch die großen Schwankungen der Vitamingehalte bei industriell hergestellten Nahrungsmitteln. Seit Jahren sinken diese auch bei Produkten, die in unserer Hochleistungslandwirtschaft produzierten pflanzlich sowie tierischen Erzeugnisse.

Die Gründe dafür sind vielschichtig. Deshalb sollte man auf Lebensmittel, die naturnah oder ökologisch korrekt produziert werden, zurückgreifen.

Fest steht aber, das es zwei Arten von Vitaminen gibt. Die wasserlöslichen und die fettlöslichen und alle erfüllen wichtige Aufgaben wie z. B. den Zellstoffwechsel für Kohlenhydrat, Fett- und Proteinstoffwechsel und sind Bestandteil von Enzymen.

Alle Vitamine und Spurenelemente zu analysieren würde aber hier den Rahmen sprengen und sollte Inhalt einer weiteren Hausarbeit sein.

Für meinen Klienten sind neben allen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen vor allem die Mikronährstoffe Vitamin E, C, B3, A sowie Selen und Zink wichtig.

Selen ist wichtiger Bestandteil des für die Entgiftung wichtigen Enzyms der Glutathionsperoxidase. Es ist für die Beseitigung freier Radikale verantwortlich, die durch Stress, Rauch sowie Stoffwechselprodukte entstehen. Weiterhin ist es wichtig für die körpereigene Abwehr und des Stoffwechsels und damit für die Schilddrüsenfunktion. Selen reiche Lebensmittel sind unter anderem: Fleisch, Fisch, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte und Knoblauch.

Zink ist ein notwendiger Bestandteil von mehr als 100 Enzymen. Es spielt eine wichtige Rolle in der Immunabwehr und fordert die Ausscheidung von Giftstoffen und Schwermetallen. Zinkreiche Lebensmittel sind: Austern, Innereien, Muskelfleisch (Geflügel), Eier, Kartoffeln, Vollkorngetreide, Fisch und Milchprodukte.

Vitamin E als fettlösliches Antioxidans, das die Entstehung von aggressiven und zellzerstörenden Stoffen wie z. B. Radikale verzögert oder gar verhindert, schützt es auch eine Reihe von Hormone und Enzymen sowie Vitaminen vor Oxidation. Vitamin E reiche Lebensmittel sind: Pflanzenöle, Nüsse und Haselnüsse.

Vitamin B3, auch Niacin (B3) genannt, hat einen großen Einfluss auf die Erneuerung der Gene und deren Weitergabe. Doch durch seine antioxidative Wirkung spielt es eine wichtige Rolle bei der Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen sowie den Cholesterin-Stoffwechsel. Niacinreiche Lebensmittel sind: Fleisch, Fisch, Hefe, Obst, Gemüse sowie Nüsse. Unser Körper kann auch Niacin aus der Aminosäure Tryptophan (Eiweiss) von Milch und Eiern selbst bilden.

Vitamin C oder Ascorbinsäure ist das wichtigste Antioxidans und Radikalfänger in unserem Körper. Es ist das Wundermittel der Natur und ist an vielen lebenswichtigen Vorgängen des Körpers beteiligt. Es dient zum Aufbau und Erhalt der Haut, des Bindegewebes, der Knochen und Zähne. Ebenfalls ist es an der Kollagen-Biosynthese, Carnitin-Synthese, Synthese von Neurotransmittern, dem Cholesterin-Abbau, Entgiftung der Leber, der Eisenresorption, Ausscheidung von Medikamenten und Chemikalien sowie Regenerierung von anderen Vitaminen (z. B. Vitamin E) beteiligt. Außerdem fördert es die Stärkung des Immunsystems und die Kontrolle des Hystamin-Spiegels. Wichtigste natürliche Lebensmittel sind: Obst und Gemüse aber auch Innereien wie Leber.

Auf Grund ihres antioxidativen Effekts dieser Substanzen verlangsamt sich die Bildung arteriosklerotischer Ablagerungen.

Oxidiertes Lipoprotein LDL Cholesterin lagert sich nämlich viel schneller an den Gefäßwänden ab mit einer Tagesdosis von

*3-6 g Betakarotin (pro Vitamin A)
1-2 g Vitamin C
36 mg Vitamin E
50-200 mg Selen
10-20 mg Zink*

kann man dies verhindern.

Spurenelemente, Mineralstoffe und Vitamine aber auch andere Vitalstoffe wie die sekundären Pflanzenstoffe sind maßgeblich am Wohlbefinden des Menschen beteiligt.

Liegt ein Mangel dieser Stoffe vor, merken wir es oft erst Jahre später. Nach dem Prinzip der Wassertonne genügt dann ein einziger kleiner Anlass und er bringt das Fass zum überlaufen und das kann mitunter tödlich sein.

Deshalb empfehle ich meinem Klienten eine ausgewogene Vollwertkost. Von einer rein vegetarischen Kost oder gar eine Vegan kost würde ich in den meisten Fällen abraten. Das Risiko einer Mangelversorgung an Mikronährstoffen wäre zu hoch. Denn tierische Lebensmittel enthalten eine hohe Dichte an lebenswichtigen Nährstoffen.

Es ist aber darauf zu achten, das Produkte ausgewählt werden, die arm an gesättigten Fettsäuren und entzündungsfördernden Stoffen, wie z. B. fettes Schweinefleisch, sind. Auch die Herkunft der tierischen Lebensmittel ist problematisch.

Die Faustregel lautet: „Produkte aus Massentierhaltung sind zu meiden!“

Denn diese Produkte sind meist mit Antibiotika oder Masthilfen belastet, führen zur Störung des Verdauungssystems und töten wichtige Bakterien unserer Darmflora ab, mit denen wir in Symbiose leben. Den Vorzug sollte man ökologisch hergestellten Erzeugnissen wie Fleisch und Käse von Hofläden oder sogar vom Bio-Bauern lassen. Im Fokus stehen hier Pferde-, Kalb-, Ziegen-, Schaf- oder Kaninchenfleisch sowie Produkte von Wild oder Wildgeflügel.

Das Geflügel im allgemeinen ist ein Lieferant nützlicher Lebensmittel und ist leicht verdaulich. Der Klassiker ist hierbei „Omas Hühnerbrühe“, die reich an Zink, Selen oder Magnesium ist.

7. Eiweiße:

Eier dagegen sind ein zweischneidiges Blatt. Jahrzehntlang, geächtet wegen des hohen Cholesteringehaltes im Eigelb, wurde dieses tolle Naturprodukt schlecht gemacht.

Das Cholesterin ist nicht wegzudiskutieren aber im Ei entwickelt sich neues Leben und beinhaltet alles was der Körper benötigt. Neben einem hohen Anteil Mineralien und Spurenelementen ist es eine wahre Vitaminbombe aber auch das hochwertigste Eiweiß in unserer Nahrung.

Gepaart mit Vollkornprodukten, Kartoffeln oder Gemüse hat es eine 100 % ige Wertigkeit.

Das heißt, alle acht Aminosäuren, die essenziell für unseren Organismus sind, werden damit abgedeckt, wobei 1 Eiweiß und 300 g Kartoffeln täglich dies garantiert.

Eiweiß ist der dritte Hauptnährstoff für unseren Körper und sollte rund 15-20 % unserer Nahrung nicht überschreiten. Dabei sind die Aufgaben der Eiweiße vielfältig.

Sie beinhalten:

- *Transportabgabe im Stoffwechsel (Transporteiweiße)*
- *als Zellbausteine*
- *Bestandteile von Enzymen*
- *Strukturbestandteil im Gewebe (Collagen)*
- *ermöglicht die Muskelbewegung (Aktin und Myosin)*
- *Bestandteil der Blutgerinnung (Fibin), von Rezeptoren und Hormonen*
- *als Bestandteil von Immunreaktionen (Antikörper)*

Darüber hinaus dienen sie als Energielieferant. Zusammen mit körpereigenem Fett kann es kurzzeitig die Zufuhr von Kohlenhydraten ersetzen. Der Verzehr von 1-2 Eiern in der Woche, die ich empfehlen würde, wären unbedenklich. Pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Keimlinge, Samen, Gemüse und Vollkornprodukte enthalten ebenfalls hochwertiges Eiweiß.

Frühere Erkenntnisse und Theorien, die annahmen, das vegetarische Kost zu

Eiweißmangelerscheinungen führen, sind nach neuesten Studien nicht mehr haltbar.

Eine vegetarische Kost, die umfassende Kenntnisse über Lebensmittel und deren Einfluss auf unseren Körper voraussetzen, ist demnach sehr zu empfehlen.

Vor dem Hintergrund, das tierische Eiweiße auch stark säure bildende Eigenschaften haben und Eiweißspeicherkrankheiten wie Gicht und andere Zivilisationskrankheiten fördern oder gar dafür verantwortlich sind, ist die immer noch vorherrschende Meinung der Gesellschaft über Vegetarismus zu überdenken.

Die Geschichte meines Klienten schließt mit einem Happy End.

8. Therapie-Abschluss und Erfolge:

Was er mit Spannung und gemischten Gefühlen erwartete war ein Meilenstein in seiner Entwicklung.

Nach langen Ultraschalluntersuchungen das Hinzuziehen anderer Fachärzte und kopfschüttelnden Auswertungen der Diagnosen früher und jetzt, sagte der Chefarzt zu ihm:

„Glück gehabt aber ihr Herz arbeitet praktisch normal, es gibt keine toten Stellen oder Vernarbungen. Mit ihrer Krankengeschichte können sie bei jedem Ärztekongress auftreten.“

Heute, 1 ½ Jahre nach dem Herzinfarkt, arbeitet er wieder als leitender Küchenchef. Doch nicht so wie früher, er brauchte Struktur in seinem vorher chaotischen Leben.

Im Arbeitsleben wieder angekommen ernannte er einen neuen Stellvertreter für sich und teilte alle abzugebenden Arbeiten gerecht auf.

Die Mitarbeiter, die ihn jetzt unterstützen, sind nun mehr gefordert aber auch gefördert und damit zufriedener und leistungsfähiger.

Mein Klient richtete sich auch einen Bürotag ein, wo er alle anfallenden organisatorischen Dinge in Ruhe abarbeiten kann.

Termine legt er nun allein fest und nicht wie früher, das alle über seine, ihm zur Verfügung stehende Zeit, bestimmten.

Wichtig waren auch die zwei freien Tage in der Woche, die er, ohne an Arbeit zu denken, mit Gartenarbeit, Wald und Naturtouren und Sport verbringt.

Die Lebensqualität der ganzen Familie hat sich sehr zum positiven gewandelt. Aufgrund der schweren Herzkrankheit spielte sich in der Freizeit nicht mehr viel ab aber heute unternimmt er mit seinen Kindern gemeinsame Radtouren.

Die Beziehung zu seiner Frau, die in der ganzen Zeit immer hinter ihm stand, hat sich zu einem zweiten Frühling gemausert und beide denken schon mal laut über nochmaligen Nachwuchs nach.

Das Bewusstsein meines Klienten hat sich drastisch geändert.

Abwechslung zwischen Ruhe und Arbeit liegen nun im Gleichgewicht. An den Tagen, wo er mal die Seele baumeln lässt, malt er viele Lebensweisheiten bekannter oder weniger bekannter Persönlichkeiten. Dank seiner künstlerischen Begabung und Kreativität verteilte man sie in der ganzen Wohnung und wird dadurch immer an die Lebenskrise und den neuen Lebensstil erinnert.

„Mut zur Langsamkeit“----- Haustür

„Tue und esse gutes“ ----- Kühlschranks

„Gesundheit ist nicht Abwesenheit von Krankheit“ ----- Küche

Auch in der Sportgruppe, die er seit einem Jahr besucht, ist er akzeptiert und wertgeschätzt. Später bestand er auch noch seine erste Gürtelprüfung. Seine körperliche Verfassung in puncto Ausdauer, Belastbarkeit und Kraft kann sich laut Trainer sehen lassen und steht den „gesunden“ und jungen Mitgliedern in nichts nach.

Die Familie unterstützte ihn in der Neuordnung seines Lebens nach Kräften und machte alle kulinarischen Experimente mit.

Er bäckt nun sein eigenes Brot aus Dinkelvollkornmehl und stellt eine beachtliche Auswahl an vegetarischen Brotaufstrichen her.

Rezeptvorschläge für Brotaufstriche:

1. Roter Paprika-Aufstrich

- 2 rote Paprika
- 100 g Frischkäse 20 % Fett
- 2-3 Knoblauchzehen
- 50 g Tomatenmark
- 100 g Sojamilch
- Frühlingszwiebeln, Bärlauch, Knoblauchrauke, Basilikum, Oregano, Paprika scharf, Thymian, Lavendel, Meersalz

Alles zusammen in einen Mixer geben und pürieren. Danach eine Messerspitze Johannisbrotkernmehl untermengen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2. Sellerie-Nuss-Aufstrich

- 100 g Staudensellerie
- 150 g Nüsse (Walnüsse, Hasel- oder Erdnüsse)
- 1 große Zwiebel
- 1 mittlere Kartoffel
- 20 g Tomatenmark
- 2-3 Knoblauchzehen
- 100 g Dinkelmilch
- 50 ml Rote Bete Saft

Sellerie und Zwiebeln klein schneiden und in einer Pfanne anrösten bis sie Farbe nehmen. Dann etwas Rapsöl, Erdnüsse und das Tomatenmark in die Pfanne geben und weiter anrösten. Wenn die rote Farbe des Tomatenmarkes langsam braun wird mit Dinkelmilch und Rote Bete Saft ablöschen und die klein geschnittene Kartoffel langsam darin garen. Gewürzt wird mit reichlich Majoran, Kümmel, Paprika, Nelke, Koriander, Kardamom, Muskat und etwas Kaliumsalz. Danach alles mit einem Pürierstab mixen und wenn nötig eine Messerspitze Johannisbrotkernmehl dazu.

Das Wissen aus seinem Beruf richtig zu nutzen hat er nun gelernt. Auf meine Frage, wie er sich nun nach einem Jahr Ernährungstherapie fühle, antwortete er mir mit einem russischen Sprichwort:

„Ein guter Koch ist auch ein guter Arzt!“

Vor den regelmäßigen Besuchen beim Hausarzt hat er nun auch keine Bedenken mehr; denn seine Werte sind alle im grünen Bereich:

- *Blutdruck: 130/ 75 (mit Medikamente)*
- *Gewicht: 86 kg*
- *Cholesterinwerte und Triglyceride sind okay*

Nach Angabe seines Arztes sind die Blutdrucksenker noch 2-3 Jahre nötig aber mit einer ganzheitlichen Lebensweise kann man es auch schaffen sie abzusetzen. Das einzige Medikament was bleiben muss ist der Blutverdünner.

Sein neues Lebensziel ist nun nicht mehr Karriere oder Geld sondern einfach bloß ein bewusster und guter Mensch zu sein.

Zwei Lebensweisheiten bestimmen nun sein Leben:

„Bescheidenheit ist eine Zierde:“

und

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche und nicht durch die Apotheke.“

Fazit: Wirklich bloß Glück gehabt?

Alternatives Ende:

Der Klient schlug alle Warnungen in den Wind und änderte seine Lebensweise nicht. Er outete sich als „beratungsresistenten Ignoranten“ und überlebte einen weiteren Herzinfarkt nicht. Er hinterließ geschockte Mitarbeiter, Freunde und eine trauernde Familie.

Anhang 1

Klientenfragebogen

1. Haben Sie Ihre Ziele der Ernährungstherapie erreicht?

Ja

nein

warum nicht:

2. Hat Ihnen die Therapie weitergeholfen?

Ja

nein

Bemerkung:

3. Was hat Ihnen am Besten gefallen?

4. Fühlen Sie sich für die Zukunft ausreichend informiert?

Ja

nein

Bemerkung:

5. Was haben Sie für Anregungen und Verbesserungen für uns?

6. Würden Sie uns weiterempfehlen?

Ja

nein

Bemerkung:

Anhang 2

Ernährungs-Anamnese

Name: <i>Robby</i>	Vorname: <i>Lange</i>	geb. am: <i>2.12.71</i>
Personenhaushalt: <i>4</i>		Gewichtsziel: <i>76 kg</i>
Beratungsziel: <i>Verhinderung eines erneuten Herzinfarktes</i> <i>Verbesserung der Gefäßwandstruktur des Gefäßsystems</i>		

Bitte schreiben Sie in jede LM-Gruppe die LM, die Sie regelmäßig oder selten essen bzw. trinken. Kreuzen Sie die entsprechende Wertung in der Spalte an. Begründen Sie ggf. in der letzten Spalte und geben Sie Unverträglichkeiten an.

Lebensmittel	Regelmäßig	selten	gern	un- gern	Vorlieben, Abneigungen, Unverträglichkeiten
Bsp. Müsli	Haferflocken		X		geht schnell, macht satt
Bsp. Gemüse	Sauerkraut	X		X	Kohl bläht
Milch Milchprodukte	<i>Schnittkäse</i> <i>Weichkäse</i>		X		<i>täglich</i>
Fleisch Täglich: <u>3</u> <i>21</i> X/ Woche Saucen: <i>tgl.</i>			X		
Fleisch- und Wurstwaren, Aufschnitt	<i>Salami,</i> <i>Schinken</i> <i>Schneidet</i> <i>Kasseler</i> <i>Eisbein</i>		X		<i>Schmeckt gut</i> <i>immer verfügbar</i>

Gemüse	Rohkost Rohkost	X			gehört manchmal dazu
Zubereitung					
Rohkost				X	geschnitten
Salate				X	geschnitten
Marinade:					
Obst	Apfel	X			zu viel Arbeit
Fette	Butter Speckfett Sonnefett		X		Geschmacksträger

Getränke	Bier Kaffee Cola Saft (Apfel)		X		Taglich 6-7 Fl. Bier 5-6 Tassen Kaffee 1L Apfelsaft tagl
Fisch	paniertes Seelachsfilet Forelle	X			
Eier, Eierspeisen	Omelette Bismarkstrich Spiegelei gek. Eier		X		12-15 Stk in der Woche
Brot, Backwaren	weißes Brot Toast Brötchen		X		Lässt sich leicht kauen
Teigwaren, Reis	Knodeln Böhmisches Knodel Kartoffel Bratkartoffel		X		machen Saft

Müsli				x	n/c
Kartoffeln	Zeitknöpfe Fellknöpfe Knöpfe		x		Schnacke
Alkohol	Bier		x		Hajl. French ich zum rind kommen
Süßwaren	Schokolade Gellée gesüßt		x		Taglich Abends in große Kugeln
Gerichte, fleischlos		x	HA		Schnacke nicht

Bemerkungen					
-------------	--	--	--	--	--

⇒ katastrophal!

NUTRILITE - Fragebogen zur Nahrungsergänzungsanalyse

Manche Gewohnheiten führen zu Vitaminmangel und so manches Leiden entsteht, weil Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente fehlen.

Name:..... Geb.-Datum:..... Tel.....

Nr.	Frage	Ja	Nein
1	Tränen Ihre Augen häufig ?	☐	☒
2	Haben Sie einen zu hohen Cholesterinspiegel ?	☒	☐
3	Stellen Sie häufig Zahnfleischbluten fest, obwohl Sie keine harte Zahnbürste verwenden?	☐	☒
4	Haben Sie fettiges oder trockenes Haar oder vermehrten Haarausfall ?	☐	☒
5	Verabscheuen Sie Milch oder Milchprodukte ?	☐	☒
6	Leiden Sie unter Akne ?	☐	☒
7	Verhornt Ihre Haut schnell, besonders an Händen und Füßen ?	☒	☐
8	Leiden Sie unter chronischer Bronchitis ? Haben Sie häufig Hustenanfälle ?	☒	☐
9	Fahren Sie viel Auto ? Wohnen Sie in Citylage ?	☐	☒
10	Trinken Sie täglich Alkohol - 1 Glas oder mehr. (Auch Bier ist Alkohol.)	☒	☐
11	Stellen Sie in der letzten Zeit an sich selber sog. "Altersflecken" fest ?	☐	☒
12	Verwenden Sie (Salat-)Öle mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren ? Haben Sie erhöhten Vitamin E - Bedarf ?	☒	☒
13	Essen Sie oft Blattsalate oder gemischte Salate ?	☐	☒
14	Bekommen Sie schnell blaue Flecken ?	☐	☒
15	Können Sie süßen Sachen selten widerstehen ?	☒	☐
16	Haben Sie brüchige Fingernägel, die von trockener, rissiger Haut umrahmt sind ?	☐	☒
17	Haben Sie öfter eingerissene Mundwinkel oder Herpes ?	☐	☒
18	Rauchen Sie ?	☐	☒
19	Leiden Sie an Erkrankungen der Prostata oder des Unterleibes ?	☐	☒
20	Essen Sie täglich Fleisch und Wurst ?	☒	☐
21	Liegt Ihr Flüssigkeitsverzehr unter 3 Liter pro Tag ? (ohne Kaffee / Schwarztee)	☐	☒
22	Bekommen Sie beim Sonnenbaden öfter einen rötlichen Hautausschlag ? Leiden Sie unter der sog. Sonnenallergie ?	☐	☒
23	Haben Sie öfter depressive Verstimmungen, für die Sie keine Ursachen kennen (z. B. Altersdepression) ?	☐	☒
24	Verwenden Sie für Ihre Mahlzeiten täglich Tiefkühlkost ?	☐	☒
25	Leiden Sie an Allergien ?	☐	☒
26	Benutzen Sie in Ihrem Haushalt regelmäßig einen Mikrowellenherd ?	☐	☒
27	Sind Sie zur Zeit schwanger oder stillen Sie ?	☐	☒
28	Nehmen Sie Medikamente und / oder die "Pille" ?	☒	☐
29	Haben Sie ungewöhnliche Arbeitszeiten oder arbeiten Sie im Schichtdienst ?	☒	☐
30	Treiben Sie regelmäßig Sport (2-3 mal in der Woche) ?	☐	☒
31	Stecken Sie sich bei (fast) jeder Grippewelle an ?	☐	☒
32	Haben Sie Probleme mit der Galle / Gallenblase ?	☐	☒
33	Haben Sie im Alter unter 30 Jahren schon die ersten grauen Haare bekommen ?	☒	☐
34	Fühlen Sie sich schnell erschöpft ?	☐	☒
35	Haben Sie Krampfadern oder Cellulite ?	☐	☒
36	Ist die Belastung mit Schadstoffen (Schwermetallen, Lösungsmitteln etc.) an Ihrem Arbeitsplatz hoch ?	☐	☒
37	Essen Sie vorwiegend in Kantinen und Restaurants ?	☒	☐
38	Leiden Sie unter körperlichem oder seelischem Streß ?	☒	☐
39	Machen Sie oft Schlankheitsdiäten oder -kuren ?	☐	☒
40	Sind Sie anfällig für rheumatische Erkrankungen ?	☐	☒
41	Sind Sie das ganze Jahr über sonnengebräunt ?	☐	☒

42	Bekommen Sie schnell einen Muskelkater ?	☐	☒
43	Leisten Sie Mehrarbeit ?	☒	☐
44	Sind Sie als Frau vor Ihrer Menstruation oft labil ?	☐	☒
45	Trinken Sie täglich Kaffee oder Schwarztee ?	☒	☐
46	Betreiben Sie Leistungssport ?	☐	☒
47	Haben Sie Schwächeanfälle beim Aufstehen ?	☐	☒
48	Werden Sie häufig von Müdigkeit und Energiemangel geplagt ?	☐	☒
49	Haben Sie oft kalte Hände und Füße ?	☐	☒
50	Leiden Sie unter Ohrensausen (Tinnitus) ?	☐	☒
I	Haben Sie 3 Mahlzeiten pro Tag ?	☐	☒
II	Ihr täglicher Speiseplan enthält mindestens 600 g Obst und Gemüse (Rohkost) ?	☐	☒
III	Sie verzehren den Rohkost in 5 verschiedenen Farben ?	☐	☒
IV	Essen Sie jeden Tag Vollkornprodukte, wie Brot, Haferflocken, Müsli ?	☐	☒
V	Achten Sie auf Ausgewogenheit der Mahlzeiten und essen 3 x pro Woche Fisch ?	☐	☒
VI	Sind Ihre Getränke frei von Kohlensäuren ?	☐	☒
VII	Ist Ihr Speiseplan frei von Limonade, Cola, Chips oder Süßigkeiten ?	☐	☒

Auswertung:

Treffer

Multivitamine/ Mineralstoffe:

☒

Wenn Sie bei Frage I - VII zwei oder mehr der Aussagen mit "nein" beantwortet haben, sollten Sie ergänzen.

Antioxidantien

Wenn Sie bei Frage 1 - 50 vier oder mehr Treffer haben, sollten Sie ergänzen.

Vitamin A :

Vitamin C :

Vitamin E :

Selen E :

☒
☒
☒
☒

Weiter Nährstoffe

Wenn Sie bei Frage 1 - 50 vier oder mehr Treffer haben, sollten Sie ergänzen.

Vitamin B :

Ca/Mg :

Eisen :

Omega 3 :

Protein :

☒
☐
☐
☐
☐

**Wasser ist das Transportmittel für Ausscheidung aber auch für Einlagerung.
2,5 Liter, am besten gefiltertes Wasser, ist für unseren Körper notwendig
um gut zu funktionieren.**

mehr trinken
J N
☒ ☐

(Für den Kunden)

Auswertung Ihrer persönlichen Vitamin- und Nahrungs- Ergänzungs - Analyse

Bei allen Fragen, die Sie im vorstehenden Test mit "JA" beantwortet haben, besteht häufig ein Mangel an folgenden Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen:

Frage	Vit. A	Vit. B	Vit. C	Vit. E	Selen E	Ca ²⁺ Mg ²	Eisen	Omega 3	Protein*	Wasser	
1											
2											X
3											
4											
5											
6											
7											X
8											X
9											X
10											X
11											X
12											X
13											
14											
15											X
16											
17											
18											
19											
20											X
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											X
29											X
30											X
31											
32											
33											X
34											
35											
36											
37											X
38											X
39											
40											
41											
42											
43											X
44											
45											X
46											
47											
48											
49											
50											
Ges.											

Bitte die grau unterlegten Felder ankreuzen

Name:

Robby Lange

Tel:

(Für den Berater)

9. Literaturverzeichnis

- *Bluthochdruck senken – Das 3-Typen-Konzept*
von Annette Bopp/ Dr. Thomas Breitzkreuz (2013)
- *Gesundheit durch Entschlackung*
von Dr. h. c. Peter Jentschura/ Josef Lohkamper (2014)
- *Abgespeist – Wie wir beim Essen betrogen werden und was wir dagegen tun können*
von Thilo Bode (2003)
- *Ernährungsmedizin in der Naturheilkunde*
von Schmiedel/ Leitzmann/ Lutzner/ Heine (2001)
- *Ernährungsberatung*
von Dipl. Oec. troph. Eva Meininger
- *Das neue Naturheilverfahren*
von F. E. Bilz (1938)
- *Naturheilverfahren/ Ernährungstherapien*
von H. Anemüller (1998)
- *Das Prinzip der guten Fette*
von Dr. Johanna Budwig

*Ich habe diese Prüfungsarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe und nur unter Hinzuziehen der angegebenen Quellen angefertigt.
Die Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter Namensnennung veröffentlicht werden.*

*Fachverband Wellness, Beauty und Gesundheit e. V.
z. H. Frau von den Driesch
Eichenstraße 10*

82386 Huglfing