



Ernährungsberatung

„Der Mensch ist, was er isst“

Unsere Gesundheit wird es uns danken, wenn wir bei der Auswahl unserer Nahrungsmittel bewusst und sorgsam vorgehen. In unserer heutigen Industriegesellschaft denken wir oft nicht daran, genügend Frisches zu uns zu nehmen und dementsprechend fehlen uns dann die Vitalstoffe, die uns die nötige Lebensenergie vermitteln. So wie wir unser Auto nur mit hochwertigem Sprit betanken, sollten wir auch unseren Körper nur mit qualitativ einwandfreien Nahrungsmitteln füttern. Der Anstieg vieler degenerativer Erkrankungen, Allergien, Diabetes, Gicht sowie Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems und viele andere zeigt auf, dass trotz eines „Überangebots“ an Nahrungs- und Genussmitteln, es am richtigen Umgang mit der Ernährung mangelt.

Auch hier ist eine individuelle Beratung unerlässlich, denn unterschiedliche Typen vertragen wiederum unterschiedliche Nahrungsmittel. Ein schlanker Mensch mit wenig Körperwärme und niedrigem Blutdruck kann z. B. öfters scharfe und heiße Nahrung zu sich nehmen als ein Hypertoniker, der auch noch an Übergewicht leidet.

Generell sollten wir öfters auf Zucker und zuckerhaltige Speisen, vor allen Dingen Süß- und Backwaren verzichten, stattdessen besser Vollkornprodukte vorziehen. So vermeiden wir auch einen allzu schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Dieser lässt sich übrigens auch gut mit sportlicher Aktivität günstig beeinflussen. Also: statt einem Schokoriegel oder Kuchen besser frisches Obst verzehren und statt dem Weißmehlbrötchen besser ungeschälten Reis oder ein Vollkornbrötchen.

Ein wichtiger Leitsatz unserer Ernährung sollte sein: So frisch und unbehandelt wie möglich und den Magen nicht überfüllen!

In der ayurvedischen Ernährungslehre heißt es: „Den Magen zu 1/3 mit fester, zu 1/3 mit flüssiger Nahrung füllen und ihn zu 1/3 frei lassen. Zudem immer mindestens 4 Stunden Abstand zur nächsten Hauptmahlzeit einhalten. Hält man sich konsequent an diese Richtlinien, so behaupten ayurvedische Mediziner, verlängert dies unsere Lebenszeit.“



Neben der Auswahl der Nahrungsmittel sollten wir auch ein Augenmerk auf die Qualität richten. Am Ende der Nahrungskette steht das Fleisch und besonders Fleisch von Tieren, die aus konventioneller Tierhaltung kommen, ist mit all den Medikamenten belastet, die das Rind oder das Huhn im Laufe seiner Haltung aufgenommen hat.

Oft machen sich Ernährungsfehler erst nach vielen Jahren bemerkbar. Erkrankungen wie Krebs, Adipositas, Arteriosklerose sowie Gicht, Diabetes und Erkrankungen des Bewegungsapparates müssen begleitend zur ganzheitlichen medizinischen Therapie mit einer Ernährungsberatung begleitet werden oder lassen sich gar von vornherein durch die richtige Ernährungsberatung vermeiden.