

Gesund Essen

Liebe Patientin, lieber Patient

*Ernährung ist eine
wichtige Säule der
Naturheilkunde.*

eine gesunde Ernährung bietet viele Vorteile. Sie wirkt sich nicht nur auf unser Wohlbefinden aus, sondern beeinflusst viele Stoffwechselfvorgänge und die epigenetische Steuerung in unseren Zellen positiv. Damit ist eine gesunde Ernährung eine der wichtigsten Quellen für Gesundheit und Genesung.

Eine gesunde Ernährung ist nicht kompliziert. Wir haben für Sie ein paar wichtige Hinweise zusammengefasst.

So pflegen Sie Ihre Darmflora

- Haferflocken!!!, Vollkorngetreide (Roggen, Dinkel, Einkorn, Grünkern, Hirse (Hirsotto), Buchweizen, Quinoa), Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot
- Leinsamen: 2 EL geschrotete Leinsamen tägl. (in den Haferbrei, über Salat, eingeweicht über Nacht, aufgekocht, abgeseiht, über den Tag verteilt trinken)
- Ballaststoffe: Brokkoli, Topinambur, Spinat, Weißkohl, Spargel, Schwarzwurzel, Artischocke, Wirsing, Fenchel, Süßkartoffel, Stockrübe, Rote Beete, Kürbis, Knoblauch etc.
- Kartoffeln: kochen und kalt werden lassen: resistente Stärke - „Futter“ für die Darmbakterien
- Hülsenfrüchte z.B. Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, Sojabohnen, Linsen
- wenig Salz
- Obst, v.a. Beeren (Blaubeeren, Johannisbeeren, Brombeeren), Kirschen, Ananas, Kumquat, Avocado, Zitrusfrüchte
- probiotische, fermentierte Lebensmittel wie z.B. Sauerkraut, Kimchi, Joghurt, Kefir, Kombucha, Tempeh, Miso, Tofu
- Omega-3-Fettsäuren v.a. In Leinöl, grünem Blattgemüse, Walnüssen
- Mandeln, Walnuss, Haselnuss, Pistazien, Sesam



Diese Lebensmittel können Sie reichlich verwenden

- Olivenöl als vorwiegendes Speisefett (mindestens 4 TL tägl.)
- Nüsse (Walnüsse, Pistazien, Pecannüsse, Erdnüsse, und Mandeln; 3x/Woche, am besten tägl. 30 g/eine Handvoll); auch Nussmus!!
- viel Obst (am besten 3x tägl. v.a. Beeren (TK ist ok), Trauben, Äpfel)
- viel Gemüse (nicht TK) am besten 2-3x/tägl. (v.a. Tomaten, Avocados, Brokkoli, Kohl & Co, Rote Beete, grünes Blattgemüse, Pilze)
- Hülsenfrüchte (mehrmals pro Woche, am besten tägl.)
- Gewürze (Kurkuma am besten tägl. immer mit Pfeffer; Curry, Chili, Koriander, Ingwer), Zwiebeln, Knoblauch
- Vollkorngetreide (Brot, Nudeln, Reis)
- Schokolade (dunkle ab 55 %)

Diese Lebensmittel lieber sparsam bis gar nicht verwenden

- Weißmehl
- Süßigkeiten, gezuckerte Getränke
- Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- Milchprodukte
- Salz (Kräuter zum Würzen)

Getränke

- v.a. Wasser, Leitungswasser am besten gefiltert oder Mineralwasser aus Glasflaschen (15-20 Min. vor dem Essen getrunken, regt den Stoffwechsel an, erleichtert das Abnehmen)
nicht während des Essens trinken

- Kaffee (langsam geröstete Bohne (medium rost), am besten pur oder Mandel-, Soja-, Hafermilch)
- Tee, Kräutertee, Grün- oder Schwarztee (keine Milch)
- Smoothie: in Maßen (einen pro Tag) und nicht zu süß (grünes Blattgemüse, Sellerie, Ingwer dazu, bevorzugen Sie Beeren als Obst)
- kein oder wenig Alkohol, Softdrinks/Limo

Grundsätzlich...

Langsam, gründlich kauen und in Ruhe essen. Nicht essen wenn man müde ist, dann erst einmal 20 Min. ruhen und dann essen

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit,
die Heilpraktiker Wanitschek & Vigl

Heilpraktiker Wanitschek & Vigl Berlin / Nansenstraße 31 / 12047 Berlin 030 20865594 / www.ihre-heilpraktiker.berlin

Allgemeiner Hinweis zu unseren Patienteninformationen: Wir weisen Sie vorsorglich darauf hin, dass unsere Patienteninformationen nicht verwendet werden können, Krankheiten selbst zu erkennen und zu therapieren. Sie dienen der Orientierung für unsere PatientInnen. Sollten Sie sich unwohl fühlen, wenn Sie unsere schriftlichen Ratschläge befolgen, teilen Sie uns dies bitte mit.