

Kurz-Ratgeber Ernährung

von

Hans-Peter Wolff



Ratgeber Ernährung, 4. Auflage 2013

© Copyright

Hans-Peter Wolff
Carpstrasse 28
D-47119 Duisburg

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch darf – auch auszugsweise – nicht ohne die schriftliche Zustimmung des Autors kopiert oder vervielfältigt werden.

Sie haben KEINE Wiederverkaufsrechte für dieses E-Book!

Haftungsausschluss

Ich bin kein Texter oder Rechtsanwalt. Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit und Vollständigkeit der bereit gestellten Informationen.

Haftungsansprüche, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht worden sind, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrollen übernehmen die Autoren keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Die in diesem E-Book dargestellten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweiligen gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer.

Impressum

Hans-Peter Wolff
Carpstrasse 28
47119 Duisburg

Kontakt:

Telefon: +49 (0) 203 8609764

Telefax: +49 (0) 203 8609849

E-Mail: info@vital-und-mineralstoffe.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz:

DE 239772562

Verantwortlich für den Inhalt:

Hans-Peter Wolff
Carpstrasse 28
47119 Duisburg

Inhaltsverzeichnis Voll-Ratgeber Ernährung

Ändern Sie, wie Sie essen

Freie Radikale / Antioxydantien

Trinken Sie genug Wasser?

5 Portionen Obst und Gemüse am Tag

Chronische Entzündungen

 Doch was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

 Carotinoide:

 Flavonoide

 Saponine

 Sulfide

Ein gesunder Esser werden

Gefährlicher Vitalstoffmangel

Essen für ein gesundes Herz

Abnehmen, ohne zu hungern

Untergewicht: Wie nehme ich zu?

Gesunde Frühstücks-Ideen für Sie und (Ihre) Kinder

Grüne Smoothies sind die Power-Drinks aus der Natur.

Kochen mit Ölen

Gesundes Essen während der Schwangerschaft

So regen Sie die Fettverbrennung an

Gesund essen, wenn Sie außerhalb essen

Gesundes Essen für Vegetarier

Preiswert und doch gesund essen

Schmauen statt Kauen

Lebensmittel, die auf natürliche Weise beim Abnehmen helfen

Stevia, die gesunde Alternative zu Zucker

Wie Sie mit wärmenden Nahrungsmitteln Ihre Abwehr auf Trab bringen

Warum zu viele Säuren ein Risikofaktor sind

Vorbeugen mit Kohl

Gesundes Essen für Studenten und andere „Schnellesser“

Grantapfel gegen Arteriosklerose

Wie Sie die Heilung mit Enzymen beschleunigen

Unterstützen Sie die Blutbildung mit ...

Bringen Sie Ihre Abwehr auf Trab

Im Winter brauchen Sie dieses Vitamin

Top 10 der Herzschutzmittel

Die schlimmsten Dickmacher-Fallen

Das hilft gegen Osteoporose!

Warum kennen Eskimos keine Winterdepression?

Anti-Krebs-Ernährung

 Vermeiden Sie diese 8 Risikofaktoren auf Ihrem Teller

So essen Sie sich glücklich – auf gesunde Art
Ernähren Sie sich prostatagesund
Meiden Sie Soja
Vegetarier leben nicht gesünder
Ernährungstipps bei Rheuma
Gewürze tun dem Körper und der Seele gut
Glutamat
Nur drei Mahlzeiten am Tag
Fett gelangt nur durch Insulin in die Fettzellen
Milch ist nur für Säuglinge
Stoppen Sie die Makula-Degeneration
Atkins-Diät
Fingernägel werden härter durch ...
Senken Sie Ihr Krebsrisiko um 50 %
Lassen Sie sich keine Cholesterinsenker verschreiben
Kartoffelsalat senkt Ihren Blutzucker um 28 %
Nehmen Sie ausreichend Salz zu sich!
Teure Medikamente helfen nicht bei Alzheimer/Parkinson
Juice PLUS+
Quellen
Schlussbemerkungen

Einleitung

Vielen Dank für Ihr Interesse an dem Kurz-Ratgeber Ernährung.

In diesem Ratgeber geht es nicht nur um die wissenschaftliche Aufarbeitung von Vitaminen, Spurenelemente und Co. Sie finden hier im Alltag leicht umzusetzende Tipps. Diese finden Sie nicht in jedem Ratgeber. Sie müssen dieses Buch nicht von A bis Z lesen. Picken Sie sich die für Sie interessantesten Artikel heraus. In dieser Ausgabe mussten wir Änderungen und Streichungen vornehmen. Die Erkenntnisse verändern sich. Wir räumen mit dem schädlichen Mythos des Fettes auf.

Ändern Sie, wie Sie essen

Wie Sie möglicherweise wissen, kann mangelhafte Ernährung dazu führen, dass Ihr Körper nicht die volle Leistung bringt und Ihr generelles Fitnesslevel leidet. Obwohl gesunde Ernährung wichtig ist, gibt es auch viele Mythen darum, die Ihre Fitness beeinträchtigen, wenn Sie auf sie hören.

Hier finden Sie einige, entzauberte Mythen über gesundes Essen ...

1. Sport auf nüchternem Magen.

Wenn Sie grummelnde Geräusche von Ihrem Magen hören, versucht das Grummeln Ihnen etwas zu sagen. Wenn Sie nicht darauf hören, zwingen Sie Ihren Körper, ohne irgendeinen Brennstoff zu funktionieren. Bevor Sie trainieren oder vor jeder körperlichen Tätigkeit, essen Sie immer einen leichten Imbiss wie einen Apfel.

2. Auf Energieriegel und –getränke vertrauen.

Ogleich sie von Zeit zu Zeit tatsächlich gut sind, liefern Sie doch nicht die Antioxydantien, die Sie brauchen, um sich zum Beispiel vor Krebs zu schützen. Obst und Gemüse sind immer noch Ihre besten Quellen, um an Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und natürliches lebenswichtiges Wasser zu gelangen.

3. Das Frühstück auslassen.

Das Frühstück auszulassen ist nie eine gute Idee. So wie Ihr Frühstück aussieht, so beginnt der Tag. Ihr Körper benötigt Brennstoff so bald wie möglich und ohne ihn, sind Sie den ganzen Tag lang einfach nur hungrig.

5. Essen, was Sie wollen.

Gesunde Ernährung und regelmäßiges Trainieren geben Ihnen nicht den Freifahrtschein, alles zu essen, was sie wollen. Jeder benötigt die gleichen Nährstoffe, sowie Obst und Gemüse, ob sie trainieren oder nicht.

6. Gewicht verlieren durch Kalorienreduktion.

Obgleich Gewichtsabnahme auch eine Reduzierung der Kalorienzufuhr beinhaltet, ist eine zu schnelle Verringerung keine gute Idee. Was Sie tun sollten, ist sich ein Ziel von 1 - 2 Pfund pro Woche zu setzen. Vergewissern Sie sich immer, dass Sie genügend Kalorien aufnehmen, um Ihren Körper am reibungslosen Funktionieren zu halten. Wenn Sie anfangen, zu schnell an Gewicht zu verlieren, essen Sie einfach ein wenig mehr.

7. Nur trinken, wenn Sie durstig sind.

Wasser, Tee und Saft sind das Beste zum Trinken für aktive Leute. Sie sollten häufig trinken und nicht erst auf Durst als Indikator warten. Wenn Sie durstig werden, läuft Ihr Körper schon ein Stückchen unter dem Optimum. Limonaden und Alkohol tragen nicht wirklich zu Ihrem Flüssigkeitshaushalt bei und Limonaden liefern zudem ungesunde Kohlenhydrate und bis heute noch nicht gänzlich in ihren Langzeitwirkungen erforschte Zuckerersatzstoffe.

Die Veränderung hin zu einem bewussten Essen ist ein großer Schritt in Richtung zur gesunden Ernährung und beeinflusst stark, wie Ihr Körper funktioniert. Wenn Sie gesünder essen, verbessern Sie Ihr Wohlbefinden. Egal wie alt Sie möglicherweise sind, eine gesunde Ernährung ist etwas, dass Sie anstreben sollten. Sobald Sie die Möglichkeit nutzen, werden Sie in kürzester Zeit feststellen können, wie Ihr Leben sich zum Positiven ändert.

Freie Radikale / Antioxydantien

Eine der wichtigsten Aufgaben der Schutzstoffe aus Obst, Gemüse und Beeren besteht darin, Freie Radikale abzufangen. Schädigende Freie Radikale entstehen in unserem Körper immer und überall, jedoch durch unsere heutigen Lebensbedingungen und die zunehmenden Umweltschadstoffe in verstärktem Maße.

Werden Sie nicht erfolgreich abgewehrt, so schädigen sie unsere Zellen und unserem Zellstoffwechsel in vielfältiger Weise. Man weiß heute, dass Freie Radikale ursächlich an der Entstehung vieler, wenn nicht aller Zivilisationskrankheiten beteiligt sind. Teile unserer Abwehrmechanismen stammen aus dem gesamten Komplex der pflanzlichen Mikronährstoffe. Die Schutzstoffe aus Obst und Gemüse werden in unserem Zellstoffwechsel permanent verbraucht und müssen daher ständig (also täglich) erneuert werden.

Daher ist es auch so wichtig, jeden Tag mindestens 5 Portionen (1 Portion = 1 Hand voll) Obst und Gemüse, möglichst frisch, roh und reif geerntet und aus schonendem Anbau, zu sich zu nehmen. Nur so können Sie Ihre Speicher ständig auffüllen. Hand aufs Herz : Schaffen Sie das wirklich jeden Tag ? (Ich nicht)

Trinken Sie genug Wasser?

Unser Körper kann nicht richtig funktionieren, wenn er nicht genug Wasser bekommt. Wie sollen die Nährstoffe zu den Zellen kommen? Alkohol, Tee, Kaffee und Cola sind keine Lösung.

Bluthochdruck und Kopfschmerzen werden mit ausreichender Wasserzufuhr gelindert. Es kann auch bei ernsthaften Erkrankungen helfen.

Trinken Sie vor den Mahlzeiten ein großes Glas Wasser und der Hunger ist teilweise weg bzw. Sie essen nicht mehr so viel.

Kaufen Sie Wasser nur in Glas-, Tritan- oder in Polycarbonat-Flaschen. Diese enthalten keine Weichmacher wie die PET-Flaschen.

Wie viel soll ich trinken? Orientieren Sie sich am Besten an der Farbe des Urins. Er sollte nicht zu dunkel aber auch nicht durchsichtig sein.

5 Portionen Obst und Gemüse am Tag

Warum empfehlen so viele Gesundheitsorganisationen wie die WHO oder sogar das Gesundheitsministerium jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen?

Dafür hat das Ministerium extra eine Kampagne ins Leben gerufen, die "5 am Tag Kampagne". Warum sollen wir jeden Tag soviel Obst und Gemüse essen?

Weil Wissenschaftler durch zahlreiche Studien bewiesen haben, dass uns die in Obst und Gemüse enthaltenen Vitalstoffe (Vitamine und die besonders wichtigen sekundären Pflanzenstoffe) unser Immunsystem schützen und uns damit gesund, fit und vital halten. Wer aber schafft es wirklich, jeden Tag soviel Obst und Gemüse (1 Portion = 1 Hand voll) zu essen? Zumal es frisch, roh und reif verzehrt werden soll?

Erhebungen haben gezeigt, dass pro Person 1,4 Portionen Obst und Gemüse gekauft werden (was nicht auch bedeutet, dass es wirklich gegessen wurde).

Ergibt sich daraus ein Mangel? Natürlich, aber auch für Sie? Schaffen Sie es auch nicht (wie die meisten Menschen) soviel Obst, Gemüse und Beeren zu kaufen, geschweige denn jeden Tag zu essen?

Selbst wenn Sie es schaffen sollten, reicht die heutige Qualität von Obst und Gemüse auch wirklich aus, um unseren Vital- und Mineralstoffbedarf zu decken? Untersuchungen zeigen, dass die wichtigen Inhaltsstoffe in Obst und Gemüse drastisch nachgelassen haben, weil die Produzenten "moderne Obst- und Gemüsesorten" für uns Verbraucher produzieren. Diese Sorten halten sich zwar länger und sehen auch länger optisch besser aus, haben aber schon lange nicht mehr die zahlreichen Inhaltsstoffe, wie unsere alten Sorten, die allerdings oft nicht so gut aussehen.

Außerdem wird das uns angebotene Obst und Gemüse unreif geerntet, damit es den oft langen Transport besser übersteht. Die großen Produzenten von z.B. Tomaten in Spanien züchten ihre Pflanzen oft nicht auf wirklicher Erde und benötigen bei ihren Monokulturen häufig sehr viele Pestizide, um die Pflanzen vor Schädlingen zu schützen. Greenpeace hat ja leider schon häufig feststellen müssen, dass das uns angebotene Obst und Gemüse mehr oder weniger stark mit Pestiziden belastet ist.

Gibt es für dieses Dilemma auch eine Lösung? Ja, falls Sie das wirklich interessiert, kann ich Ihnen meine Lösung empfehlen. Ich versorge mich jeden Tag mit knapp 30 Obst-, Gemüse- und Beerensorten, die vollreif geerntet werden. Aus dem Saft und Mark wurde mit einem besonders aufwändigen und schonenden Verfahren das Wasser entzogen. Übrig bleibt ein

Pulver, das ich nun jeden Tag ganz einfach zu mir nehmen kann. Das hält mich schon seit Jahren vital und gesund, so dass sich meine Lebensqualität enorm verbessert hat.

Für mich ist es wichtig, dass es frei ist von:

- * Konservierungsstoffen
- * Synthetischen Farbstoffen
- * Chemischen Stabilisatoren
- * Gentechnisch veränderten Organismen
- * Gluten

Wenn ich es schon nicht schaffe, selbst so viel zu essen, wollte ich auf jeden Fall etwas haben, was der Natur so nah wie möglich ist. Und das Beste ist der Preis: Für gerade einmal 2,52 € am Tag kann ich mich so mit den wichtigsten Vitalstoffen versorgen. Falls Sie das auch möchten, gelangen Sie <http://bit.ly/Mkbgqm> zur Seite des Herstellers.

Abnehmen, ohne zu hungern

In einem Ratgeber Ernährung darf natürlich ein Kapitel zum Abnehmen nicht fehlen. Ich verschone Sie mit dem üblichen: essen Sie weniger Fett und bewegen Sie sich mehr. Ein interessanter Ansatz kristallisiert sich immer mehr heraus, dass Fett gar nicht der Übeltäter ist, sondern die Kohlenhydrate. Dies macht sich auch die Atkins-Diät und andere Low-Carb-Diäten zunutze, indem Sie in den ersten 14 Tagen die Kohlenhydratzufuhr stark einschränken. Man setzt hier auf Fett und Eiweiß. Wenn der Körper keine Kohlenhydrate mehr bekommt, muss er an die Fettdepots. Danach wird die Zufuhr von Kohlenhydrate langsam wieder gesteigert, aber nicht mehr an das alte Niveau. Dies führt in umfangreichen Studien nicht dazu, dass es zu Gesundheitsproblemen kommt.

Beschränken sie sich auf die Hauptmahlzeiten. Die Zwischenmahlzeiten bewirken einen ständig erhöhten Insulinspiegel und damit die Fetteinlagerung.

Untergewicht: Wie nehme ich zu?

Das Problem hätte ich gerne, denken sie sich. Für die Betroffenen ist es ein wirkliches Problem. Dafür ist es einige Gründe:

- Eine Störung im Darm verhindert die Verdauung auf Aufnahme.

-
- Die Bauspeicheldrüse schüttet zu viel Insulin aus durch übermäßigen Konsum von Kohlenhydraten.
 - Es fehlen Baustoffe für den Aufbau von Körpereweiß, Muskeln und Bindegewebe.

Reduzieren sie den Konsum von Getreide, vor allem von Vollkorn. Hier sind Zwischenmahlzeiten erforderlich, wovon wir sonst abraten. Die Nahrung sollte vorwiegend aus eiweiß- und fetthaltigen Produkten bestehen. Das saure Milieu wird geschwächt und Krankheitserreger fühlen sich nicht mehr wohl.

Gesunde Frühstücks-Ideen für Sie und (Ihre) Kinder

Viele Studien haben gezeigt, dass Kinder, die regelmäßig morgens frühstücken, besser in der Schule sind und gesünder und aktiver leben. Nicht anders ist das übrigens bei Erwachsenen. Ein gesundes, regelmäßiges Frühstück unterstützt Kinder in ihrem Wachstum und steigert ihre schulische Leistungsfähigkeit.

Wo es morgens kein Frühstück gibt, liegt das meist nicht an einer falschen Überzeugung, sondern schlicht an mangelnder Zeit. Dabei gibt es Mittel und Wege, die notwendige Zeit für ein gesundes Frühstück zu minimieren, sodass Sie der Versuchung widerstehen können, es „heute einmal“ ausfallen zu lassen.

Hier sind 8 Tipps, die Ihnen dabei helfen:

1. Richten Sie es so ein, dass alle Hausaufgaben am Abend vorher erledigt sind und die Schultaschen für den nächsten Tag gepackt sind.
2. Schauen Sie, was Ihre Kinder am nächsten Tag in der Schule brauchen werden, und legen Sie Kleidung und Schuhe bereit. Ihre Kinder dürfen Ihnen übrigens dabei gerne helfen.
3. Stehen Sie morgens 15 Minuten früher auf.
4. Lassen Sie den Fernseher und Computer morgens aus.
5. Haben Sie gesunde Nahrungsmittel vorrätig. Gehen Sie auch mit Ihren Kindern einkaufen und berücksichtigen Sie deren Vorlieben, wenn Sie die Zutaten für das Frühstück einkaufen.
- ~~6. Stellen Sie Müsli oder Cornflakes schon am Abend vorher raus. Für jüngere Kinder füllen Sie eine Plastiktüte mit der entsprechenden Portion für den nächsten Tag und fügen Sie am nächsten Morgen die Milch hinzu.~~ Kann ich nach neuesten Erkenntnissen nicht mehr so stehen lassen.
7. Erlauben Sie Ihren Kindern, im Auto zu essen oder auf dem Weg zur Schule.

Beim nächsten Mal, wenn Sie morgens in Eile sind, denken Sie daran, dass Sie womöglich gerade dabei sind, die wichtigste Mahlzeit des Tages zu überspringen. Wenn Sie die oben

genannten Tipps befolgen, wird es Ihnen hingegen leichter fallen, die notwendige Zeit zu finden. Ihre Gesundheit und die Ihrer Kinder werden es Ihnen danken.

Falls Sie dies dennoch nicht schaffen sollten (was für viele gilt und auch keine Schande ist), habe ich zum Schluss noch einen besonders einfachen Tipp für Sie:

Machen Sie sich oder Ihren Kindern einen schmackhaften Frühstücks-Shake, eine komplette und nahrhafte Portion (Vanille oder Schoko), den Sie auch gerne noch mit Obst anreichern können.

Lebensmittel, die auf natürliche Weise beim Abnehmen helfen

- Olivenöl zügelt den Appetit natürlich durch ein Hormon, das bei der Verdauung entsteht.
- Chili kurbelt die Verdauung an
- Mate-Tee dämpft den Hunger
- Lachs vernichtet Kalorien
- Ingwer beschleunigt durch seinen Wärmeeffekt die Fett-Verdauung
- Rote Beete regt die Leber an und pusht den Fettabbau
- Rooibos-Tee stoppt die Naschlust durch seinen fruchtig-süßen Geschmack. Der Tee ist koffeinfrei!
- Südfrüchte wie Papaya, Ananas und Mangos fördern die Verdauung und steigern den Stoffwechsel
- Rotwein neutralisiert das Fett im Essen. Ein Glas reicht am Tag.

Stevia, die gesunde Alternative zu Zucker

Stevien sind eine Gattung krautiger Pflanzen aus der Familie der Korbblütler

Der normale Haushaltszucker ist ein echter Vitalstoffräuber. Wenn wir Zucker essen, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus, um den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel, wir sind unterzuckert und bekommen noch mehr Hunger auf Süßes. Den gleichen, noch stärkeren Effekt haben Sie durch Süßstoff.

Deshalb werden in der Masttierzucht diese chemischen Süßstoffe dem Viehfutter zugesetzt, um das Verlagen der Tiere nach mehr Nahrung zu steigern.

Dicksäfte aus Äpfeln, Birnen und Agaven bestehen zu 65 % aus Fruchtzucker. Dieser lässt den Blutzuckerspiegel nicht so stark steigen. Honig und Fruchtsirup bestehen bis zu 50 % aus Zucker.

Im Gegensatz zu Zucker haben Stevia-Produkte zahlreiche Vorzüge:

- * Kalorienfreies Süßen
- * Rein natürliche Substanz
- * Keine Erhöhung des Blutzuckerspiegels
- * Nicht kariesfördernd

Sie erhalten es im Reformhaus und in der Apotheke. Es ist dort nicht als Süßungsmittel deklariert, kaufen Sie es als Badezusatz!

Seien Sie vorsichtig bei der Dosierung. Ein Teelöffel Stevia-Pulver entspricht zwei Tassen Zucker!

Wie Sie mit wärmenden Nahrungsmitteln Ihre Abwehr auf Trab bringen

Grünkohl ist in der kalten Jahreszeit besser als Orangensaft. Dieser kühlt Sie nach Meinung der Chinesen aus. Die traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ordnet alles Lebendige in fünf Elemente. Das Element Erde wird der Mitte zugeordnet, also dort wo Magen und Bauchspeicheldrüse liegen. Alles, was das Erdelement stärkt, unterstützt auch das Immunsystem.

Beginnen Sie den Tag mit einem warmen Frühstück. Optimal ist ein warmer Getreidebrei aus Hafer und Hirse, dem Sie gekochtes Obst wie Birnen, Äpfel und Pflaumen begeben können. Dazu trinken Sie einen Tee aus Ingwer oder Zimt. Wenn es Kaffee sein muss, dann bitte mit Kardamon.

Reichlich Vitamin C liefern die einheimischen Kohlarten, Porree, Kürbis, Zwiebel und Fenchel.

Empfehlenswerte Nüsse sind Walnüsse, Maronen, Datteln und Feigen. An weitere wichtige Vitalstoffe gelangen Sie durch den Klick auf folgenden [Link](#).

Fingernägel werden härter durch ...

Selen und Zink. Selen ist besonders reich in Paranüssen und Steinpilzen enthalten. In geringen Mengen ist es in Champignons, Linsen, Sojabohnen, Hafer, Vollkornreis und Mais enthalten.

Nüsse und Samen sind gute Zinklieferanten. Hier sind vor allem die Kürbiskerne zu nennen. Hülsenfrüchte, Buchweizen und Hirse sind auch nennenswerte Lieferanten. Versuchen Sie auch Kakao ohne Milch, Bierhefe und Sesam.

Senken Sie Ihr Krebsrisiko um 50 %

Unsere Vorfahren haben noch bis zu 10 mg Salvestrole zu sich genommen. Mit unseren heutigen Lebensmitteln schaffen wir höchstens 2 mg. Der leicht bittere Geschmack wurde herausgezüchtet. Bitter entspricht nicht dem Massengeschmack.

Ein weiterer Stoff hemmt die Bildung von Metastasen, modifizierte Zitruspektine, MCP genannt.

Lassen Sie sich keine Cholesterinsenker verschreiben

Die Pharmaindustrie hat in den letzten 50 Jahren den Grenzwert von 300 auf 200 mg/dl gesenkt, so dass jetzt 80 % der Bevölkerung erhöhte Cholesterinwerte hat. Sehr geschäftstüchtig, aber wir werden Ihnen das Geschäft vermasseln.

Wenn Sie auf diese Statine verzichten, verzichten Sie auch auf Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Muskelschwund und Nierenschäden.

Natürliche Cholesterinsenker sind:

- Kakaopulver mit wenig Zucker und entölt
- Selen (enthalten in Kokosnuss)
- Lycopin (enthalten in Tomaten)
- Pflanzenfarbstoff Quercetin (große Mengen finden sich in [Zwiebeln](#), [Äpfeln](#), [Brokkoli](#) oder [grünen Bohnen](#),
- B-Vitamin Pantothersäure

Kartoffelsalat senkt Ihren Blutzucker um 28 %

Gekochte Kartoffeln, die 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt wurden, senken Ihren Blutzuckerspiegel um 28 %.

Weitere natürliche Heilpflanzen bei Diabetes sind Essig, Coccinia indica, Hintonia, Bittermelone und Zimt.

Magnesium reduziert bei Diabetikern den Blutdruck, das Cholesterin, den HbA, Neutralfette. Es erhöht die Insulinverwertbarkeit, das gute HDL-Cholesterin und die Insulinproduktion.

Nehmen Sie ausreichend Salz zu sich!

Wenn Sie Ihren Kochsalzkonsum um die Hälfte reduzieren, steigern Sie Ihr Herzinfarkttrisiko um 400 %. Das Kochsalz hat keinen Einfluss auf den Blutdruck. Überschüssiges Kochsalz wird über die Nieren ausgeschieden.

Zu wenig Natrium lässt Ihren Blutzucker ansteigen und bringt ihr vegetatives Nervenkostüm durcheinander. Eiweiße werden nicht genügend verdaut, begünstigt dadurch Allergien. Ohne Salz gibt es keine Magensäure. Diese ist aber nötig zur Verdauung.

Diese Empfehlung ist nicht für Menschen mit einer ausgeprägten Nierenschwäche.

Als Blutdrucksenker empfehlen sich:

- Mistel, Ölbaum, Knoblauch, Passionsblume
- Einsatz von Vitalstoffen
- Akupunktur, Akupressur
- Kneippsche Bäder und Güsse
- Entspannungsverfahren

Teure Medikamente helfen nicht bei Alzheimer/Parkinson

„Eine positive Nutzenbewertung von Cholinesterase-Hemmern bei Alzheimer/Demenz ist nicht nachvollziehbar“ sagt die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin.

Dieser Schund hat auch noch schwere Nebenwirkungen:

- Inkontinenz
- Erbrechen
- Kopfschmerzen
- Gewichtsverlust

Auffallend viele Patienten haben einen Kupfermangel.

Mit Fischöl wird der Abbau der geistigen Kräfte um 30 % vermindert.

Nehmen Sie die Vitamine C und E, Alpha-Liponsäure, Acetyl-Carnitin und Glutathion zu sich.

An Heilpflanzen zu empfehlen sind:

- Bärlapp
- Ginkgo
- Salbei
- Melisse

Quellen

- Claudia Reinke, Chronische Entzündungen, Was leisten sekundäre Pflanzenstoffe, 2008
- atzl B, Leitzmann C, Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln, 2. Auflage 1999, Hippokrates Verlag GmbH, Stuttgart.
 - Leitzmann C, Müller C, Michel P, Brehme U, Hahn A, Laube H. Ernährung in Prävention und Therapie, 2. Auflage 2003, Hippokrates Verlag, Stuttgart.
- Hahn A, Ströhle A, Wolters M. Ernährung, 2. Auflage 2006, Wissenschaftl. Verlagsges., Stuttgart.
- Koula-Jenik H, Kraft M, Miko M, Schulz R-J. Leitfaden Ernährungsmedizin, 1. Auflage 2006, Elsevier GmbH, München.
- Chew BP, Park JH; Carotenoid action on the immune response. J Nutr 2004; 134 (1):257S–261S.
- Watzl B, Kulling SE et al., A 4-wk intervention with high intake of carotenoid-rich vegetables and fruit reduces plasma C-reactive protein in healthy, nonsmoking men. Am J Clin Nutr 2005;2: 1052–1058
- „Kau Dich gesund!“ von Jürgen Schilling
- „Natur & Gesundheit“
- „Von Frau zu Frau“
- Grüne Smoothies" von Dr. med Christian Guth und Burkhard Hickisch (GU-Verlag)

Schlussbemerkungen

Konnte ich Ihnen mit diesem Kurz-Ratgeber Appetit machen auf den [Voll-Ratgeber Ernährung](#)? In diesem finden Sie über 50 Tipps für mehr Vitalität.

Ich wünsche Ihnen eine Gute Gesundheit!

Herzliche Grüße

Hans-Peter Wolff

E-Mail: info@hans-peterwolff.de

Ratgeber <http://hans-peterwolff.de/ratgeber-ernaehrung>