

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Ananas sorgt für Vitalität und Liebeskraft, Salat für Schlaf und gute Nerven, Peperoni stärkt das Herz und vertreibt den Schnupfen – Prof. Bankhofer verrät Ihnen in diesem Standardwerk, wie man mit gesunder Ernährung geistige und körperliche Vitalität, Fitness und Lebensfreude schaffen kann. Mit Hilfe aktueller Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft, den zehn wichtigsten Fakten für die gesunde Ernährung und vielen leckeren Rezepten und Tricks aus der Vollwertküche beweist er, dass Essen Genuss und zugleich Medizin ist. Zahlreiche abwechslungsreiche Ernährungsprogramme machen Ihnen den Einstieg in eine gesündere Lebensweise leicht und helfen beim Abnehmen. Sich gesund essen – so geht's!

Autor

Prof. Hademar Bankhofer, international anerkannter Medizinjournalist auf dem Sektor Naturheilweisen, ist durch seine zahlreichen TV-Auftritte und Kolumnen einem großen Publikum bekannt. Er versteht es, schwierige medizinische Probleme verständlich zu erklären. Auf Grund seiner engen Zusammenarbeit mit medizinischen Koryphäen ist er stets auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft und genießt so Anerkennung nicht nur bei einem breiten Publikum, sondern auch in medizinischen Fachkreisen.

Von Prof. Hademar Bankhofer außerdem bei Mosaik bei Goldmann

- Gesund bleiben – Das neue Verdauungstraining (16891)
- Das große Gesundheitsbuch (16588)
- Das Glück, gesund zu bleiben (16662)
- Sanfte Medizin (16759)
- Die 500 besten Vital-Tipps (16803)
- Meine erfolgreichsten Fasten-Kuren (16832)

Prof. Hademar Bankhofer

Gesundheit aus dem Kochtopf

Tipps und Tricks
aus der Vollwertküche

Mosaik bei
GOLDMANN

Alle Ratschläge und Hinweise in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2007
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2003 by Verlag des österreichischen Kneippbundes GmbH
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagmotiv: Stock Food, München (Eising);
Südwest Verlag, München (Christian Weiß)
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
LH · Herstellung: Han
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-16837-8

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Statt Medikamenten – ein köstliches Menü	11
Ein Vorwort	11
I. Teil: Prof. Bankhofers Ernährungstraining	15
Die zehn wichtigsten Fakten für gesundes Essen und Trinken	15
1. Jeden Tag Obst und Gemüse	16
2. So natürlich wie möglich	17
3. Nicht fettfrei, aber fettarm.	18
4. Fleisch sollte die Beilage sein	20
5. Umsteigen auf Vollkornprodukte.	21
6. Sparsam mit Süßem umgehen	22
7. Wenig Salz und viele Kräuter	24
8. Fünf kleine Mahlzeiten am Tag	25
9. Jeden Tag zwei Liter Flüssigkeit	26
10. Ausgewogen und vollwertig essen	27
II: Teil: Prof. Bankhofers Küchen-Ratschläge	30
Gesunde Ernährung durch gesunde, bewusste Zubereitungsmethoden	30
So schützen Sie sich vor Salmonellen.	34
So entgehen Sie der Gefahr von Pilzen und Bakterien	36
III. Teil: Neue Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft	39
So besiegen Sie den Nachthunger	39
So ist Kaffee keine Gefahr für die Gesundheit	43
Bier gegen Nierensteine & schütteres Haar	46
Geheimnisvolle Arzneien in unserer Nahrung	48
15 Jahre jünger mit Knoblauch	52
Die heilende Kraft in der Grapefruit	54
Plaudern und Naschen – eine Supermedizin	55

Nerven wie Drahtseile durch biologischen Vollkornweizen	57
Füttern Sie Ihr Gehirn: Essen Sie sich klug!	59
Wer beim Essen sündigt, lebt länger und gesünder.	61
Neue Studie: Kauen Sie sich schlank & gesund!	63
Zu hohe Harnsäurewerte: Der grüne Hafertee hilft.	65
Die heilenden Kräfte im grünen Tee.	67
Gesund & fit mit der »Neandertaler-Diät«	69
Gesund und fit – ohne Fleisch	71
IV. Teil: Das sollten Sie wissen: Spezielle Tricks für Ihre Küche	74
So hilft »Doktor Gewürz« unserer Gesundheit	74
Eiweiß, das aus der Blume kommt.	78
Kamut, der Kornschatz der Pharaonen	80
Keine Angst vor BSE: Gelatine aus Algen	83
Zum Abnehmen braucht man auch Fett!	85
Gesund und schlank durch Sonnenenergie.	87
Das »Kombucha«-Getränk – ideal zum Entschlacken	89
Die sieben Fehler bei der gesunden Ernährung	91
Gesünder leben mit der »Mittelmeer-Diät«	93
Bunte Früchte: gesunder Genuss zu den Feiertagen	95
Vitamin D: wichtiger als bisher vermutet!	98
Essen Sie sich den Stress einfach weg.	100
Olivenöl: Naturmedizin auf dem Salatteller.	102
So kann man den Durst auch wegessen	103
Das Vital-Menü vom Maroni-Stand	107
So schadet Gegrilltes nicht der Gesundheit	108
Mit Hirse: ein guter Start in die gesunde Ernährung	110
Honig: Medizin für Nerven, Magen, Darm	112
Zwiebel und Joghurt helfen gegen Allergien	114

V. Teil: Gesundheit aus dem Obst	116
Erdbeeren: köstliche Arznei gegen Schmerzen	117
Mit Kirschen gegen Gicht und Verstopfung	118
Feigen: neuer Schwung für unsere Verdauung	120
Die Melone als Supertipp fürs Abnehmen	122
Die Trauben-Kur: ein Jungbrunnen im Herbst.	123
Eine Winterkur fürs Gehirn mit Birnen und Nüssen	125
Kaki – die ideale Kraft gegen Schnupfen	126
Die vielen Heilkräfte des Apfels.	128
Täglich zwei Kiwis für die Augen	130
Die Banane macht fit und fröhlich.	131
Vitalität und Liebeskraft aus der frischen Ananas	133
Grapefruits bauen Fettpölsterchen ab	134
Rhabarber gegen Durchfall und Verstopfung.	136
Preiselbeeren: Medizin bei Durchfall	137
Holunder gibt den Atemwegen neue Kraft.	139
Mit der Hagebutte gegen Husten und Umweltgifte	141
Der Krebschutzfaktor in der Orange	142
Duft von Zitronen macht fleißig und erfolgreich	144
VI. Teil: Gesundheit aus dem Gemüse	146
Mit Zwiebel & Co gegen Kreislaufschwäche.	146
Salat für Schlaf und gute Nerven.	148
Vital in den Winter mit der Paprika-Rettich-Kur.	149
Der Cocktail gegen den Schnupfen	151
Jung und gesund mit Kohl und Sellerie	152
Gemüse-Rezepte für den Kreislauf.	153
Sauerkraut – das neue Lebenselixier	155
Wirsingkohl: der wertvollste Vitamin-C-Lieferant im Winter	157
Kürbis stärkt die Blase von Mann und Frau	158
Chinakohl schützt Magen und Darm vor Geschwüren	160
Penizillin aus dem Garten: Rote Bete und Meerrettich.	162
Brokkoli macht schlank und senkt das Krebsrisiko	163

Grüne Bohnen geben Kraft bei Diabetes	165
Avocado gegen Streit und schlechte Laune	166
Zwiebel hält die Zellen jung	168
Knoblauchernte für unsere Gesundheit	169
Wenn Wunden nicht heilen: Blumenkohl und Sauerkraut helfen	171
Erbsen: die »Pille« aus unserem Gemüsegarten	172
Tomaten stärken den Magen und schützen vor Lungenkrebs	174
Radieschen: Service für Darm, Galle und Leber.	176
Fenchel bei Husten, Blähungen, Unruhe	177
Radicchio: Medizin für Leber & Galle	179
Nie mehr schlapp – Karotten als Fitmacher.	181
Rotkraut – das gute Gewissen zum Fleisch	183
Elan & Energie – Spinat macht's möglich	185
Spargel beruhigt die Nerven und stärkt die Immunkraft . . .	186
Obst und Gemüse gegen Verkalkung.	189
VII. Teil: Gesundheit aus Kräutern und Gewürzen	191
Kresse liefert den »Sprit« für Nieren und Schilddrüse	191
Basilikum ersetzt oft die ganze Hausapotheke.	193
Mit Pfefferminze gegen Koliken und Blähungen	195
Salbei für die Atemwege und für die Immunkraft	196
Rosmarin stärkt den Geist und die Nerven	198
Peperoni stärkt das Herz und vertreibt den Schnupfen	200
Petersilie als Vitamin-C-Bombe	202
Vital durch den Frühling mit der Löwenzahn-Kur.	203
Die Mariendistel: Elixier für die Leber	205
VIII. Teil: Ernährungsprogramme fürs Wochenende	207
Das Orangen-Wochenende	208
Das Bananen-Wochenende	211
Das Brokkoli-Wochenende	214
Das Jogurt-Früchte-Wochenende.	218

Das Spargel-Wochenende	221
Das Kartoffel-Wochenende	225
Das Grüne-Bohnen-Wochenende	228
Das Sellerie-Wochenende	231
Das Schwarzwurzel-Wochenende	235
Das Blumenkohl-Wochenende	238
Das Gurken-Wochenende	242
Das Spinat-Wochenende	245
Das Tomaten-Wochenende	249
Das Ananas-Wochenende	252
Das Trauben-Wochenende	255
Das Wander- und Picknick-Wochenende	259
Das Birnen-Wochenende	263
Das Zwetschgen-(Pflaumen-)Wochenende	266
Das Lebkuchen-Wochenende	270
Das »Mach Dich Warm«-Wochenende	274
Das Hagebutten-Wochenende	277
Das Johannisbeer-Wochenende	281
Das Pizza-Wochenende	284
Das Putenfleisch-Wochenende	287
Das Honig-Wochenende	291
Das Vollkornnudel-Wochenende	294
Das Forellen-Wochenende	297
Das Keim- und Sprossen-Wochenende	301
Das Apfel-Wochenende	304
IX. Teil: Der große Einstieg in die gesunde Ernährung	308
Prof. Bankhofers Goldsam-Konzept	309
Ein 7-Tages-Plan mit den klassischen Produkten der Vollwertkost	309
Der Ballaststoff-Hit: goldgelber Leinsamen	311
Gesundes Naschen mit Knusper-Leinsamen	312
Sinnvolle Ernährung mit Weizenkleie	312
Gesunder Tagesanfang mit Haferkleie-Müsli	313

Haferkleie sorgt für gesunde Cholesterinwerte	314
Mit Kürbiskernen gegen Umweltgifte	315
Blütenpollen – ein Kraftpaket der Natur	315
Milchzucker für Magen und Darm	316
Weizenkeime – die »Tankstelle« fürs Vitamin E	317
Ein Sieben-Tage-Plan für Ihre Gesundheit	318
Prof. Bankhofers Drei-Wochen-Programm	328
X. Teil: Prof. Bankhofer's Schlankheitsschule	354
1. Lektion: So nehmen Sie beim Essen nicht zu	355
2. Lektion: Die sieben Gründe fürs Schlankwerden	357
3. Lektion: Der einfache Weg zum Idealgewicht.	358
4. Lektion: Alles klar: Dicke essen zu wenig!	360
5. Lektion: Heißhunger – Kurzschluss im Gehirn.	361
6. Lektion: Zunehmen mit wenig Kalorien, das gibt's!	363
7. Lektion: So meistern Sie die Krisen einer Diät	365
8. Lektion: Die besten Tricks gegen den Hunger	366
9. Lektion: Diese Kräuter helfen beim Abnehmen	368
10. Lektion: Machen Sie eine »heimliche« Schlankheitskur.	370
11. Lektion: Was können Light-Produkte wirklich?.	371
12. Lektion: Die zwölf goldenen Regeln fürs Abnehmen	373
Frauen – der »kleine Doktor« in der Küche	376
Dank des Autors	378
Register	380

Statt Medikamenten – ein köstliches Menü

Ein Vorwort

Vielleicht haben Sie das auch selbst schon erlebt. Jahrelang hat man keine oder wenig Beschwerden und geht davon aus, dass man gesund ist. Eines Tages fühlt man sich nicht so richtig wohl. Man wartet zu. Und dann sucht man aber doch den Arzt auf.

Eine genaue Diagnose ergibt: Im Blut befinden sich zu große Mengen der aggressiven Aminosäure Homocystein. Sie entsteht bei der Verarbeitung von Nahrungseiweiß im Organismus und wird im Körper eines vollkommen gesunden Menschen schnell wieder abgebaut. Wird das Homocystein nicht abgebaut, dann greift es die Wände der Blutgefäße an, entzündet sie und rauht sie auf. Und dann kommt es zur Arterienverkalkung. Daher sind zu hohe Homocystein-Werte eine große Gefahr für Herz und Kreislauf.

Ganz ehrlich: Wenn Sie nun erfahren, dass Sie zu viel Homocystein im Blut haben, dann befürchten Sie: Jetzt wird mir der Arzt starke Medikamente verschreiben.

Keine Spur! Der Arzt wird Ihnen zur Aufnahme von drei lebenswichtigen Vitaminen raten: zu Folsäure, zu B₆ und B₁₂. Denn diese drei Vitamine sind die natürlichen Feinde des Homocysteins.

In der Praxis bedeutet das: Ernähren Sie sich gesund und schmackhaft. Die Folsäure liefern Vollkorn- und Milchprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Petersilie und grünes Blattgemüse, wie zum Beispiel Spinat. Vitamin B₆ finden wir in Roggen, Gerste, Weizen, Nüssen, Bananen und in jeder Art von Fischen. B₁₂ nehmen wir mit Quark, Eiern, Sauerkraut und Makrelen in hohen Mengen auf. Mit dieser Ernährung und dem vorübergehenden Verzicht auf Fleisch kann man in wenigen Wochen bereits erhöhte Homocysteinwerte in den Griff bekommen. Sind die Werte sehr hoch, dann werden noch immer keine Medikamente, sondern Vitamin-Kombinationen eingesetzt.

Nahrung als Medizin. Das ist keine Utopie mehr, sondern Alltag im Haushalt von gesundheitsbewussten Menschen.

Ähnlich ist die Situation, wenn man erhöhte Cholesterin- oder Blutdruckwerte aufweist. Jeder verantwortungsvolle Mediziner wird vorerst zu einer gezielten Umstellung der Ernährung raten: keine tierischen Fette, kein fettes Fleisch, keine Wurst, kein Zucker. Dafür aber: reichlich Obst und Gemüse, Fisch und erstklassige Pflanzenöle. Man kann damit nachweislich der Arterienverkalkung und somit auch einem Herzinfarkt und einem Schlaganfall vorbeugen. In unserer täglichen Ernährung eignen sich dafür gezielt: Meeresfisch, kaltgepresste Pflanzenöle, Sonnenblumenkerne, Artischocken, grüner Tee, Äpfel, Haferflocken, Haferkleie, Knoblauch, Karotten, Sojabohnen, Zwiebeln und frische Shiitake-Pilze.

Speziell was den Knoblauch betrifft, kann man viel für die Gesundheit erreichen. Studien der Universität Homburg an der Saar haben vor einigen Jahren ergeben: Reichlicher Genuss von Knoblauch – also die Aufnahme des Knoblauch-Wirkstoffes Allicin kann mit der Zeit Durchblutungsstörungen in den Beinen und im Kopf erfolgreich verbessern. Aber auch Zwie-

beln, Bärlauch, Paprika, Fenchel, Radieschen, Rettich, Meerrettich, Kartoffeln und Maisgerichte fördern die Durchblutung.

Pilzkrankungen nehmen in unserer Zeit enorm zu. Viele werden von sehr bemühten Hautärzten jahrelang ohne Wirkung behandelt oder es kommt häufig zu Rückfällen. Das Geheimnis dabei: Man vermutet seit Kurzem, dass man im Kampf gegen Pilzkrankungen dem Organismus auch eine ganz bestimmte Ernährung zuführen soll.

Das bedeutet: Wer dem Pilzbefall von innen her begegnen möchte, der muss sich mit basischen Naturprodukten ernähren. Dazu gehören Blattgemüse, Wurzelgemüse, reifes, süßes Obst, Gewürz- und Wildkräuter, Milch, Rahm, Sahne und an erster Stelle Kartoffeln.

Vor einigen Jahren hätte das im Rahmen einer medizinischen Versorgung niemand zu behaupten gewagt: dass man mit einer ganz bestimmten Ernährung positiven Einfluss auf Krankheiten nehmen und damit sinnvoll die ärztliche Therapie unterstützen kann! Heute ist es vielfach bewiesen und ein wichtiger Teil der modernen Ernährungswissenschaft.

Man kann sich nun denken, wie bedeutsam die Ernährung bei der Krankheitsvorsorge, der Prävention, ist:

- In vielen Fällen lässt sich Verstopfung mit aufgeweichten Trockenfrüchten, Vollkornprodukten, reichlich Obst und Gemüse vermeiden.
- Es ist heute erwiesen, dass man mit ganz bestimmten Substanzen in unserer täglichen Nahrung ganz erheblich das Risiko für eine Krebserkrankung senken kann. Zu diesen Substanzen gehört zum Beispiel das Spurenelement Selen, wie wir es im Meeresfisch und in Vollkornprodukten finden. Dazu gehören aber auch zahlreiche Pflanzenfarbstoffe – auch Bioflavonoide genannt: das Lycopon in den Tomaten, das

Sulforaphan im Brokkoli, das P-Kumarin und Chlorogen in den Paprikaschoten.

Wollen Sie mehr über all diese Möglichkeiten wissen? Wollen Sie Ihre tägliche Ernährung in den Dienst Ihrer Gesundheit stellen und dabei dennoch genießen? Haben Sie den Wunsch, all jene Produkte in Ihren Speiseplan einzubauen, mit deren Hilfe Sie länger gesund bleiben? Wollen Sie im Falle einer Erkrankung auch die Ernährung als »Medizin« einsetzen? Und haben Sie schon lange den Wunsch, mehr über die gesundheitliche Bedeutung von all dem, was wir so essen, zu erfahren?

Dann ist dieses Buch für Sie genau das Richtige.

Es soll für Sie ein Wegweiser durch ein gesünderes, zugleich aber auch genussvolles Leben sein. Und es soll uns allen beweisen: Es ist im Grunde genommen so einfach, eine Reihe von Krankheiten auf kulinarische Weise zu verhindern. Und es ist oft faszinierend, wie Obst, Gemüse oder andere Naturprodukte plötzlich zu einer hilfreichen Arznei werden können. Und es ist einfacher, als man denkt, mit köstlichem Essen – ganz ohne Diät – abzunehmen.

Gesundheit aus dem Kochtopf – das ist keine Utopie, kein Wunschtraum. Das ist eine Chance, die wir alle Tag für Tag nützen sollten.

Viel Spaß beim Lesen und Essen für Ihre Gesundheit. Und zu all dem, was Sie in dem Buch an Informationen, Ratschlägen und Rezepten bekommen, mein Rat: Probieren Sie es doch einfach einmal aus!

Herzlichst Ihr

Hademar Bankhofer

1. Teil

Prof. Bankhofers Ernährungstraining

Die zehn wichtigsten Fakten für gesundes Essen und Trinken

Unsere tägliche Nahrung ist nicht dazu da, uns lediglich den Magen zu füllen. Die vorrangige Aufgabe ist es, dass unser Organismus mit wertvollen Substanzen aus der Natur – sogenannten Vitalstoffen – versorgt wird, damit er Kraft aufbauen kann, damit er leistungsfähig ist, damit er aber auch gegen all die Gefahren, die auf ihn zukommen, entsprechende Abwehr schaffen kann.

Wer heute wahllos und gedankenlos im Supermarkt zu den angebotenen Produkten greift, der hat nicht die Möglichkeit, dem Körper genügend Vitalstoffe zuzuführen. Wir müssen daher die grundlegenden Voraussetzungen kennen, die eine gesunde Ernährung erfordert. Sie brauchen keine Angst zu haben, dass dabei die Freude am Essen auf der Strecke bleibt. Das darf nicht sein. Denn auch das Genießen des Essens ist ein wichtiger Beitrag fürs Wohlfühlen und für die Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte.

Sie werden nun fragen: Gesund essen und Spaß daran haben – ist beides gleichzeitig möglich? Es ist möglich. Das zeige ich Ihnen in diesem Buch.

Hier dazu die grundlegenden Fakten, die jeder wissen sollte, wenn er Gesundheit aus dem Kochtopf und aus der Küche tanken möchte:

1. Jeden Tag Obst und Gemüse

Obst und Gemüse müssen im Mittelpunkt einer gesunden Ernährung sein. Es muss frisches Obst und auch rohes Gemüse sein. Und wenn nicht roh, dann sollte das Gemüse schonend zubereitet sein. Auf diese Weise holen Sie sich aus der Natur wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme. Dieser Bedarf kann nur gedeckt werden, wenn Sie regelmäßig reichlich Rohkost essen. Es ist auch in puncto Kalorien ein großer Unterschied, ob Sie zum Dessert ein Stück Torte oder einen Obstsalat verzehren. Oder ob Sie zum Abendessen ein warmes Fleischgericht oder ein Stück Vollkornbrot mit einer Rohkostplatte genießen. Ein weiterer Vorteil: Obst und Gemüse liefern dem Verdauungstrakt wichtige Ballaststoffe, die den Darm aktivieren und auch zu hohe Cholesterinwerte senken können.

Es sollte kein Tag vergehen, an dem Sie nicht Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Obst konsumiert haben. So ist es sinnvoll, als Hauptmahlzeit einen großen Teller Salat zu essen. In unserer Zeit stehen das ganze Jahr – unabhängig von der Saison – zahlreiche Obst- und Gemüsesorten zur Verfügung: entweder aus dem Glashaus, aus dem Ausland oder aus der Tiefkühltruhe.

2. So natürlich wie möglich

Alle Naturprodukte, die wir essen, sollten so natürlich wie möglich bleiben. Das bedeutet: roh essen, so frisch wie möglich essen und schonend zubereiten, sodass sämtliche Vitalstoffe – zumindest zu einem überwiegenden Teil – erhalten bleiben. Das ist in unserer täglichen Ernährung leider nicht selbstverständlich. Obst und Gemüse werden oft nach dem Kauf zu lange oder schlecht gelagert. Viele Naturprodukte werden zu lange gekocht, mehrmals wieder aufgewärmt. Sehr oft wird beim Zubereiten zu viel Wasser verwendet. Dabei werden viele lebensnotwendige Nährstoffe zerstört. Die Lebensmittel werden regelrecht ausgelaugt. Die Vitamine gehen in den Naturprodukten kaputt, weil sie zu sehr Licht, Luft, Hitze und Wasser ausgesetzt sind.

- Dünsten Sie das Gemüse so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und mit wenig oder gar keinem Fett.
- Wenn Sie Obst und Gemüse waschen, so lassen Sie es nicht im Wasser liegen. Dabei gehen Eiweißstoffe, die Vitamine B₁ und C, der Mineralstoff Kalzium und das Spurenelement Eisen verloren.
- Wenn Sie Obst und Gemüse vor der Zubereitung an einem sonnigen und warmen Platz in der Wohnung aufbewahren, gehen ganz schnell alle wertvollen Stoffe darin verloren.
- Dasselbe passiert, wenn Gemüse und Obst in zu kleine Stücke geschnitten werden.
- Grundsätzlich muss man wissen: Vitamin C in Gemüse und Obst geht beim Erhitzen ganz schnell zugrunde. Zwei Ausnahmen gibt es: Kartoffeln und alle Kohlarten.
- Wenden Sie einen Vitamin-Trick an: Wenn Sie gedünstetes Gemüse servieren, dann mischen Sie ein wenig fein geraffel-

tes oder fein gehacktes rohes dazu. Ein Beispiel: Auf den Teller mit dem gekochten Sauerkraut kommt etwas rohes Sauerkraut. Auf den Rote-Rüben-Salat (Rote-Bete-Salat) gibt man einen Teelöffel geraffelte rohe Rote Rübe (Rote Bete).

- Kurz vor dem Servieren streuen Sie auf fertige Speisen wie Suppen, Salate, Soßen einige Esslöffel fein gehackte frische Kräuter.

3. Nicht fettfrei, aber fettarm

Wir brauchen in unserem Organismus Fett für unseren Fettstoffwechsel, für unsere Energie, für den Aufbau unserer Körperzellen, für die Anlieferung von Fettsäuren und für die Aufschlüsselung und Verarbeitung der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Daher ist es nicht sehr sinnvoll, fettlos zu essen. Die Devise muss aber lauten: Fettarm ist gesünder! Zu viel Fett macht fett, liefert große Mengen an Kalorien. Übergewicht und viele Krankheiten entstehen durch einen übermäßigen Konsum von Fett.

Dabei sind die sogenannten »versteckten« Fette in Wurst, Käse, Eiern, Milch, Nüssen, Süßwaren und in der Schokolade am gefährlichsten.

- Greifen Sie beim Einkauf zu fettarmen Lebensmitteln. Es ist heute fast auf allen Packungen der Fettgehalt angegeben. Da dies bei der Wurst nicht der Fall ist, sollten Sie keine zu großen Mengen essen.
- Streichen Sie Fette wie Margarine oder Butter dünn aufs Brot. Überlegen Sie, ob es in manchen Fällen vielleicht gar nicht notwendig ist, ein Streichfett zu verwenden. Wenn Sie ein kräftiges Vollkornbrot essen, das einen starken, aromati-

schen Eigengeschmack hat, dann erübrigt sich sehr oft das Fett.

- Verwenden Sie für Salate ausschließlich hochwertige, nach Möglichkeit kalt gepresste Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Dazu gehören beispielsweise Olivenöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Weizenkeimöl, Sesamöl.
- Sparen Sie beim Zubereiten von Speisen so oft wie möglich mit Fett. Verwenden Sie beim Braten spezialbeschichtete Pfannen. Dünsten und dämpfen Sie das Gemüse ohne Fett. Schöpfen Sie bei Bratensoßen und Fleischsuppen das Fett ab. Bauen Sie Paniertes und Frittiertes so selten wie möglich in Ihren Speiseplan ein.
- Zu den fettarmen Lebensmitteln in unserer tägliche Nahrung gehören: Brot, Getreide, Haferflocken, Beinschinken ohne Fettrand, Putenschnitzel, Hühnerbrust, Quark, Buttermilch, fettarme Milch, gedämpfter Meeresfisch, Kartoffeln, Gemüse roh oder gedünstet, Obst.
- Zu den fettreichen Lebensmitteln, die mit Vorsicht zu genießen sind, gehören: Schokolade, Bonbons, Erdnüsse, Kuchen, Croissants, Weißgebäck, Speck, Bratwurst, paniertes Fleisch, Schlagsahne, Käse mit 60 Prozent Fettanteil, marinierter Hering, geräucherte Makrele, Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelchips.
- Man weiß heute in der Ernährungswissenschaft ganz konkret: Nicht nur Cholesterin in Nahrungsmitteln lässt den Cholesterinspiegel im menschlichen Organismus bedrohlich ansteigen. Auch zu viel Fett treibt den Cholesterinspiegel in die Höhe.

4. Fleisch sollte die Beilage sein

Wenn Sie gesund leben wollen, dann sollten Sie tierisches Eiweiß – Fleisch, Wurst, Eier – nicht in zu großen Mengen und nicht zu oft essen. An sich ist Fleisch ein wertvolles Lebensmittel, da es dem Organismus neben dem Eiweiß reichlich Vitamin B₁, Zink und Eisen zuführt. Aber mit dem tierischen Eiweiß bekommen wir auch Fette, Cholesterin und Purine sowie Salz geliefert.

Es ist daher sinnvoll, wenn wir uns Eiweiß auch aus Fisch und Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Getreide holen. Dabei aber muss man wissen: Tierisches Eiweiß – in Maßen genossen – ist besonders wertvoll, da es dem Körpereiwweiß des Menschen in seiner Zusammensetzung sehr ähnlich ist und die lebensnotwendigen Bausteine im richtigen Verhältnis – mit 23 Aminosäuren – liefert.

- Besondere Vorsicht ist bei Innereien am Platz. Durch die Zunahme der Umweltschadstoffe sind sie ganz besonders belastet. Außerdem treiben die Purine, die in den Innereien enthalten sind, den Harnsäurespiegel gewaltig in die Höhe. Wenn diese Harnsäure nicht abgebaut werden kann, dann setzt sie sich in Form von Kristallen in den Gelenken ab. Diese entzündet sich. Es kann zu Gicht und zur Nierensteinbildung kommen.
- Wer häufig gepökelte (geselchte) Fleischwaren und Würste isst, der nimmt damit außerdem viel zu viel Salz auf. Und das wieder treibt in vielen Fällen den Blutdruck in die Höhe.
- Wer etwas für die Gesundheit tun möchte, der sollte nicht öfter als zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch als Hauptmahlzeit essen. So kann die Harnsäure bestens vom Körper verarbeitet und abgebaut werden. Aber auch jedes Mal, wenn

es Fleisch gibt, darf es nicht das größte Stück auf dem Teller sein. Wir müssen uns folgendes Maß vor Augen halten: Das Fleisch soll bei einer Mahlzeit nicht im Mittelpunkt stehen. Es sollte – in Gesellschaft von Salaten und anderen Beilagen – die Beilage sein. Das bedeutet in der Praxis: Eine Portion Fleisch sollte höchstens 150 Gramm, eine Portion Wurst höchstens 50 Gramm haben.

- Was das Ei betrifft, so gilt die Regel: drei Stück pro Woche.
- Essen Sie unbedingt zweimal pro Woche 150 bis 200 Gramm Meeresfisch. Fisch liefert hochwertiges Eiweiß und reichlich das Spurenelement Jod. Unser Organismus braucht Jod für den Aufbau des Schilddrüsenhormons. Jodmangel führt zu einer vergrößerten Schilddrüse und vielen anderen Beschwerden.
- Mancher wird jetzt fragen: Wenn ich selten Fleisch esse und zeitweise ganz darauf verzichte, dann muss ich aus anderen Quellen die lebensnotwendigen Eiweißbausteine – Aminosäuren genannt – aufnehmen. Welche Kombinationen aus anderen Lebensmitteln muss ich da zusammenstellen? Hier einige Beispiele für eine alternative ideale Eiweiß-Versorgung ohne Fleisch: Kartoffeln mit Rührei (Eierspeise), Frikadellen aus Vollkorngetreide, Bohneneintopf mit Brot, Linsensuppe mit Brot und Joghurt zum Dessert.

5. Umsteigen auf Vollkornprodukte

Wer auf lange Sicht den Einstieg in die gesunde Ernährung plant, wer sich also regelmäßig Gesundheit aus dem Kochtopf holen möchte, der sollte öfter Vollkornprodukte in den Speiseplan einbauen. Zu den Vollkornprodukten zählen: Voll-

kornbrot, Naturreis, Getreidegerichte, Vollkorn-Teigwaren, Haferflocken und Müsli. Vollkornprodukte liefern die für die Verdauung so wertvollen Ballaststoffe, weiter Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie enthalten aber auch hochwertiges Eiweiß, Stärke und Fett. Die Vitalstoffe sitzen in ganz besonders intensiven Mengen in den Randschichten des vollen Korns. Im Weißmehl ist kaum etwas davon festzustellen. Und so kann das Umsteigen auf Vollkorn aussehen:

- Essen Sie jeden Tag Vollkornbrot oder andere Vollkornprodukte.
- Wenn Sie Nudeln zubereiten, dann nur mehr Vollkorn-Teigwaren, und wenn Reis angesagt ist, dann nur Naturreis.
- Verwenden Sie für die Zubereitung von süßen Rezepten nach Möglichkeit Vollkornmehl.
- Starten Sie mit einem Müsli in den Tag.
- Die Ballaststoffe im vollen Korn zwingen zu intensiverem Kauen. Sie füllen den Magen und machen schneller satt. Sie halten den Darm in Schwung und verbessern bei vielen Menschen die Verdauung. Sie senken einen zu hohen oder erhöhten Cholesterinspiegel.

Wenn Sie Vollkornprodukte essen, ist es besonders wichtig, ausreichend zu trinken, da Sie sonst Verstopfung bekommen können.

6. Sparsam mit Süßem umgehen

Viele von uns essen für ihr Leben gern Süßes. Sie geben eine Unmenge von Zucker in den Kaffee oder Tee. Sie naschen Bonbons und müssen am Ende jeder Mahlzeit mit einem Dessert