



Sichere dir wertvolle Information für ein leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!

Inspirationsbrief

Nr. 4, 2022

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

An alle, die durch gesunde Lebensmittel Kraft und Energie tanken möchten:

Was ist gesund und was ungesund.

Wodurch erhältst du langanhaltende Sättigung?

Überall werden Tipps und Tricks zu gesunder Ernährung herumgereicht. Doch was bedeutet eigentlich gesund und was ungesund? Was wärmt den Körper und gibt ihm Energie? Wodurch wird ihm kalt und wird müde? Je hektischer und emotionsgeladener unser Alltag ist, desto weniger nehmen wir unseren Körper und seine Bedürfnisse wahr. Wir haben in der Tat verlernt auf die Signale unseres Körpers zu hören.

Um an den letzten Inspirationsbrief anzuknüpfen: Bei vielen Diäten sind Kohlenhydrate verpönt. Doch genau sie sind es, zusammen mit Proteinen und Fetten, die uns sättigen. Bei mir sind sie ein wichtiger Bestandteil meiner Ernährung, allerdings als Vollkornprodukt mit allen wertvollen Inhaltsstoffen wie Mineralien und Vitaminen (komplexes KH), – genauso wie Proteine in Form von Hülsenfrüchten, Pseudogetreiden (wie Quinoa), Nüssen, Pilzen, Algen, Fisch, Eiern und wenig Fleisch, dazu natives, kaltgepresstes Bio-Öl und viel gekochtes Gemüse.

In Zusammenhang mit Kohlenhydraten ist es wichtig zu wissen, dass z.B. Vollkornreis (komplexes KH) unseren Blutzuckerspiegel langsam steigen lässt und viele für den Darm wertvolle Ballaststoffe enthält. Der polierte Reis (einfaches KH) lässt den Blutzuckerspiegel dagegen schneller in die Höhe schiessen und kurbelt so unseren Appetit entsprechend rascher wieder an. Vorkommen einfacher Kohlenhydrate: Weissmehl, raffinierter Zucker, Obst, Milch und Milchprodukte.

Früher war es üblich Lebensmittel in unverarbeiteter Form zuzubereiten. Nur zur Weihnachtszeit wurde Gebäck aus Auszugsmehlen hergestellt. Seit geraumer Zeit hat sich der Trend genau umgekehrt: Wir konsumieren z.B. Brot, Gebäck, Pizza etc. nur noch in Form von Weissmehl und raffiniertem Zucker, Fruchtsäfte aus zuvor tiefgefrorenen Konzentraten mit wenig Frucht- dafür umso mehr Zuckeranteil, Süssgetränke gesüsst mit künstlichen Süsstoffen, die teilweise in der Schweinemast eingesetzt werden etc. etc. All diese Nahrungsmittel fördern u.a. Entzündungen in unserem Körper.

☹️ Unsere Nahrungsmittel enthalten viele gesättigte Fette (in verschiedenen tierischen Produkten enthalten), Transfettsäuren (frittierte Industrieprodukte aus Kartoffeln, Süsswaren, Fertiggerichte wie Pizza), sind faserstoffarm d.h. ballaststoffarm, übermässig fettig, ölig, rahmig, mehlig, zuckerhaltig, salzig oder stark gewürzt.

Besinnen wir uns doch wieder aufs Wesentliche zurück: unsere Gesundheit. Wir können uns dankbar schätzen mit wenigen Lebensmitteln viel bewirken zu können. Mein Aufruf an dich:

☺ Kaufe mehr **saisonal**, regional, biologische Produkte ein, verwende mehr pflanzliche statt tierischer Proteine, pflanzliche Fette (enthalten ungesättigte Fettsäuren und wirken entzündungshemmend, z.B. Nüsse und Samen) und frische Kräuter, Sprossen und gekeimte Getreide/Hülsenfrüchte (enthalten viele Vitamine, Mineralien & Spurenelemente) in deiner Küche.

Mein Tipp: Versuche mehr auf deinen Körper zu hören. Er signalisiert dir, ob du durch mehr Kohlenhydrate, Proteine, Fette oder einer Kombination davon langhaltend satt wirst. Konsumiere viel Gemüse dazu. Erwachsenen Personen empfehle ich drei Mahlzeiten pro Tag.

Zu beachten: Bei Erkrankungen wie einer entzündlichen Darmerkrankung oder Rheuma sollte der Genuss von Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten vorsichtshalber eingeschränkt werden.

Einfache Diätetik-Empfehlungen

(Diätetik bedeutet: Lebensweise; Lehre von der gesunden Lebensführung)

1. nichts Tiefgefrorenes
2. keine Mikrowelle
3. raffinierte Kohlenhydrate meiden: z.B. Weissbrot, Zucker
4. Konsum von Milchprodukten reduzieren
5. regelmässige Mahlzeiten
6. zum Essen nichts Kaltes trinken

Wichtig: Dankbar sein, für die Nahrung, die du bekommst! (Quelle: Claude Diolosa)

Habe ich all deine Fragen zur Ernährung beantwortet? Nein?! Dann nimm jetzt gleich den Telefonhörer zur Hand, mach einen Termin mit mir ab und komm in meine Praxis zur Standortbestimmung in meine Ernährungsberatung. Deinen Körper und seine Bedürfnisse kannst du ausserdem noch besser in einer Shiatsu-Therapie kennenlernen bzw. wahrnehmen.

Hippokrates von Kos empfahl: „Lass Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.“

Viel Freude beim Erkunden deiner Bedürfnisse wünscht dir

Karin



Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.



[Inspirationsbrief abbestellen](#)