

10 Gebote für den Umstieg auf eine gesündere Ernährungsweise



„Wir Modernen, wir Kurzatmigen in jedem Sinne, wir krepieren an übermäßiger Fütterung und sterben an mangelnder Verdauung“
(Friedrich Nietzsche 1844 - 1900)

1) **Zucker** - Umstieg auf ballaststoffreiche, komplexe Kohlehydrate. Das sind Vollkorngetreide, Gemüse und Obst unter Berücksichtigung der „Fruchtuckerfalle“. Den Glykämischen Index und die Glykämische Last der Lebensmittel berücksichtigen.

2) **Gluten** - arm: bewusst glutenarme Getreidesorten, bzw. glutenfreie Getreide wählen.

3) **Tierische Eiweiße** reduzieren.

4) Das **Säure – Basen – Gleichgewicht** beachten.

Den „Basischen Lebensstil“ pflegen: **Bewegung** (nicht Überforderung), **Tiefenatmung**, **gute Esskultur (KAUEN)**, **Auszeiten einbauen (Entspannung)**, **Optimismus, Freude**.

REGENERATION pflegen: Tiefenentspannung und ausreichender, sowie erholsamer Schlaf.

Den „Sauren Lebensstil“ vermeiden: Ärger, Wut, Zorn, Stress- und Dauerstress (ständige Anspannung und Verkrampfung), flache Atmung, Bewegungsmangel, ständig „im Flüchten, Kämpfen oder Erstarrungsmodus sein“.

5) **Trinken zwischen den Mahlzeiten 1,5 – 2,5 l/Tag**

6) **Essenspausen 4 – 5 Stunden / große Pause von 14 – 16 Stunden**

7) **Keine Rohkost (Salate, Obst) nach 15:00.**

8) **Ausreichend Omega 3 Fettsäuren (FS) zuführen.** Das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 FS sollte 4(5):1 und nicht 20(25):1 (derzeitige Ernährungsgewohnheiten von „Fast Food und Co“) sein.

9) Auf **schonende Zubereitung**, keine Mikrowelle, auf die **Herkunft und Nachhaltigkeit** unserer Lebensmittel achten (regional, saisonal – reif, fair gehandelt, umweltschonend produziert und „wenig verpackt“).

10) **Ausreichende Zufuhr von sekundären Pflanzenstoffen, Vitamine und Mineralien, sowie sparsamer Einsatz von naturbelassenem Salz.**

Regelmäßiges FASTEN: „als Einstieg zum Umstieg“ - MUSTERWECHSEL



„Auf den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser“ (Charlie Chaplin 1889 - 1977)