Ernährung heute



* Allgemeines

Wie stellt sich dar? Worin liegen die Fehler? Warum werden die Menschen dennoch immer kränker – trotz modernster Technik & Medikamente (sie sind zu dick, leiden unter Bluthochdruck, Fettsucht (Adipositas), Herz & Kreislaufprobleme, Burnout, etc.)

Ernährung:

Ernährung heute nährstoffarm, keine Enzyme, keine Mineralien mehr im Boden zu finden.

Es gibt somit nur noch eine „Halbgesundheit“ = Mesotropie

Die Industrie achtet auf „Optik“ . Schön muss unser Obst und Gemüse aussehen. Die Inhaltsstoffe sind leider nicht von hohem Nährwert.

Schnelles Wachstum: vieles ist überzüchtet, der Boden enthält leider keine Nährstoffe mehr, jedenfalls nicht in der Menge in der wir sie als Mensch benötigen.

Versuch mit Mäusen:

Mäuse haben alles bekommen (künstlich hochwertige Nährstoffe zugeführt), haben tolles Fell bekommen, haben sich vermehrt! Waren agil.

dann ohne bzw. nur mit den herkömmlichen Lebensmitteln aus dem Supermarkt:

Kein schönes Fell, verringerter Nachwuchs, Gelenkdegenrationen, müde, unbeweglich.

Die Medizin heute ist ausgerichtet auf „KRANKHEIT“ . Die Pharmaindustrie verdient sich eine goldene Nase / ein Vermögen damit, die Menschen mit Medikamenten zu versorgen, Blutdruckmittel, Cholestrinsenker, Schmerztabletten, Antidepressiva, Blutverdünner, etc. Die meisten Menschen versuchen Ihre Gebrechen auf die Gene zu schieben, meine Mutter hatte das, deswegen habe ich das auch - es hat nichts mit den Genen zu tun; sondern mit dem was wir heute aus der Nahrung beziehen und unserem Geist (Lebenseinstellung) . **Heute sind wir fast alle Opfer, keine Schöpfer mehr.** Wir lassen uns führen, hängen alle als Marionette an und befreien uns nicht, Fäden durchschneiden und eigene Wege gehen, aus sein inneres achten, seine eigenen wertvollen Potenziale nutzen; das traut sich der soziale Mensch nicht. Er ist an Sozialzwänge gebunden und schaut nicht hin und bedient sich aus dem Überangebot an Lebensmitteln, er denkt nicht nach und konsumiert einfach – überdimensional ABER ohne essentielle Wirkung!!

* Wissenswertes/kleiner Tipp:

**K F F = K**nackig – **F**risch – **F**est !  
statt  
**F K K** (Fertigprodukte machen krank und knatschig = lassen Sie es bleiben)!

In der Region einkaufen (Bauernlädchen), was gerade wächst, etc.

8 Stunden Arbeit, 8 Stunden Schlaf, 8 Stunden Freizeit, das sagte schon Pfarrer Kneipp:   
„Die Balance muss stimmen“!

* Was brauche ich überhaupt an Nährstoffen?

Antwort: Eiweiss, Kohlenhydrate, Fett

**Eiweiss**=1 gr= 4,1 kg (Muskelaufbau, Hormone und Enzyme)

**Kohlenhydrate**=1 gr=9,4 kg (Bereitstellung der Leistungsenergie, Sättigung)   
-Einfachzucker= Traubenzucker, Furchtzucker  
-Zweifachzucker=Haushaltszucker, Milchzucker (Laktose), Malzzucker (Maltose)  
-Mehrfachzucker=Polysaccharide, Stärke, Zellulose  
-Haushaltszucker=Saccharose, Rohrzucker  
-Laktose (Milchzucker)=Galaktose + Glukose  
-Maltose= D-Glucosido-x (1-4), D-Glukose

**Ballaststoff**e= Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Kohlgemüse (senken den Blutzucker/Cholesterinspiegel, )

**Fett**= 1 gr=4,1 kg (Wärme, Energielieferant und Geschmack)

-Essentielle Fettsäuren= ungesättigte - unentbehrliche wichtige Aminosäuren!  
-gesättigte Fettsäuren=unwichtige-ungesunde Fette!

**Vitamine**=unterstützen die Stoffwechselvorgänge, sind am Aufbau von körperl. Substanzen beteiligt, Enzyme, Hormone, Blutzellen,

-wasserlösliche Vitamine (B1, B2, B6, B12, Niacin, Folsäure, Biotin, Vitamin C)  
-fettlösliche Vitamine= A, D, E, K

**Mineralstoffe**= Erregungsleitung der Nerven, sonst könnten wir unsere Muskeln nicht entspannen,   
-Mengenmineralstoffe (bei einer Konzentration von mehr als 50mg/kg spricht man von   
 Mengenelementen (CA, Mg, Na, K, CL, P)  
-Spurenelemente=bei einer Konzentration von unter 50 mg/kg spricht man von Spurenelementen  
(Eisen FE), Jod, Fluorid, Zink (Zn).

* Grundumsatz errechnen:

GU=Grundumsatz (Ruheumsatz) als Basis 60 kg \*24= **1400 kcal** als Basis (Als Energiekeller)

AU=Arbeitsumsatz (Angestellter Büro 500 kcal Verbrauch am Tag, Sport 60 min. joggen in der Freizeit ~1000 kcal Verbrauch.) Gesamt AU am Tag=**1500 kcal**

**Gesamt Kcal am Tag = 2.900 kcal-  
und davon 10% Verdauungsverlust= 290 kcal  
= 3.190 kcal**Diese Person darf 3190 Kcal am Tag zu sich nehmen, dann hält sie das Körpergewicht, bei Unterschreitung = Gewichtsverlust, bei Überschreitung = Gewichtszunahme!

VV=Verdauungsverlust (GU + AU + VV (10% aus GU + AU)=relevante Kalorien am Tag!

* Wie nehme ich nun die errechneten Kalorien am Sinnvollsten zu mir:

Wie man ein Haus baut, so sollte man auch seinen Körper betrachten. Das Fundament muß stimmen, von unten nach oben. Auch das Beispiel Ernährungspyramide zeigt das (unten breit, oben schmal).



Das Fundament= Wasser oder ungesüsste Tees mind. 1,5 l am Tag, zusammen mit dem „Mehr an Gemüse und Obst“

Die Mitte sind gesunde Kohlenhydrate= Getreide, Vollkornprodukte, Nudeln, Reis, Brot

Obere Drittel: tierische Eiweisse= Käse, Milch, Eier, Fisch

Die Spitze= Süßes, Fettes (nahezu vermeiden, nur wenig verzehren)

* BMI Index errechnen:

Der BMI errechnet sich nach folgender BMI Formel:

                    Gewicht   
BMI =    ----------------------------  
                     Größe²

Beispiel an 1,68 m und 60 kg=

60/1,68\*1,68=21,25



* Nahrungsergänzungsmittel

Am Beispiel einer Raucherin 43 Jahre alt:

Lebensweise: Büroalltag, Tochter 9 Jahre alt, 2x die Woche Sport, Raucherin, nebenher berufstätig.

Morgens:

Selen 200mq / + Fagorithin TEE

Vitamin C 1000

Mittags:

Vitamin B Komplex (alles Suplementa)

Nachmittag:

Calcium Corall zum Entgiften (Magnesium inklud.) entsäuern

* Die Organuhr



* Nährstoffe und Ihre Wirkung

Selen= antioxidative Wirkung sowie seine segensreiche Fähigkeit, Schwermetalle an sich zu binden. Beide Funktionen schützen die Körperzellen vor den Angriffen freier Radikale und stärken die körpereigene Abwehrkraft. So kann eine ausreichende Selenversorgung vor sehr vielen Krankheiten schützen:

Fagorothintee = Durchblutung der Zellen Gefäße / Kapilaren-Erweiterung/ Verbesserung Zellgewebe

Gelee Royal= **Weiselfuttersaft** oder **Bienenköniginnenfuttersaft**, ist der Futtersaft, mit dem die [Honigbienen](https://de.wikipedia.org/wiki/Honigbienen) ihre [Königinnen](https://de.wikipedia.org/wiki/Bienenk%C3%B6nigin) aufziehen, er dient zur

Calcium Corall= zum Entgiften/entsäuern – Stoffwechsel anregen (hohe Menge Magnesium inkludiert)

Schüsslersalze (heisse 7)= Magnesium Vorrat auffüllen und Nervenberuhigung1

* Ernährungsfehler

Überfettung (Adipositas) Volkskrankheit Nr.1 – mehr Kalorien werden dem Körper zugeführt, als verbraucht werden können.

Auch unsere heutigen Kinder sind viel zu dick!

Falsche Ernährung und der schlimmste Faktor: SOCIAL MEDIA Handy, Computerspiele, die virtuelle Welt führt dazu, dass unsere Kinder sich heute kaum, selten an der frischen Luft bewegen, Fussballpielen, klettern, Fahrradfahren….

Der Bewegungsmangel führt zu vielen frühen Krankheiten, Diabetis Typ 2, Depressionen, Müdigkeit – Abgestumpftheit.

Heute arbeiten die Menschen nicht mehr körperlich (ausser Bauarbeiter, Maler, Handwerker im Allgemeinen). Die wiederum haben einen erhöhten Kalorienverbrauch – führen sich aber meist auch die falschen Lebensmittel zu, Currywurst und Pommes.

Die Büromenschen verbrauchen weniger Kalorien und die Tendenz sich in den Büros besser zu ernähren steigt, Bio Caterer, „Gesundes Essen“- allerdings herrscht dort enormer Leistungsdruck, der zu anderen gesundheitlichen Beschwerden, wie Rückenleiden, Burnout führt. Der Ausgleich fehlt, Bewegung nach der Arbeit an der frischen Luft. Viele betreiben dann zwar Sport , aber in einem Fitnessstudio mit langen Öffnungszeiten, oft wird unter Zeit- Druck trainiert, harte Sportarten ausgeführt, um sich schnell „runterzubringen“ abzureagieren bzw. Kalorien zu verlieren. Auch das ist die falsche Art, um sein inneres Gleichgewicht herzustellen.

* Ernährungstipps

-Fasten macht glücklich, mit der FX Mayer Kur (Anleitungen im Internet zu finden).

-Entgiftung homeopathisch= mit der Phoenixkur (Anleitung im Internet).

Generell für zu Hause ein praktikabler Tipp !!

-Obstage einlegen

-5 Tage essen, 2 Tage wenig essen, verzichten= das wäre ein Prinzip, um sich in der Balance zu halten

-30 Minuten täglich Bewegung an der frischen Luft

* Methoden zur Entspannung im ganzheitlichen Sinne

12.1 Ohrkerzenmassage



Die Schamanen benutzen die Ohrkerze zur Zeremonie und bei verschiedenen Ritualen. Nach bisherigem Forschungsstand stammt die Massage aus Mittel- oder Nordamerika, in Asien, China oder könnte evtl. aus dem Ural sein. Jedoch ist bekannt, dass Ohrkerzen damals als Hausmittel eingesetzt und auch selbst hergestellt wurden. Erst 1985 kam die Ohrkerze nach Europa und wird heute immer häufiger in naturheilkundlichen Praxen zur Therapie verwendet.

Wirkung der Ohrkerzenbehandlung:

-positive Wirkung auf die Psyche erzielen…

-Der Geruch beeinflusst unser limbisches System im Gehirn. Duftstoffe lösen dort eine chemische Reaktion aus, was daraufhin unsere Gefühle, unser Gedächtnis und unsere Stimmung beeinflussen kann. #Je nach Zusatz wird der Parasympathikus (Teil des vegetativen Nervensystems) stimuliert oder beruhigt, was Einfluss auf unseren Kreislauf, den Blutdruck und die Atemfrequenz hat.

-Somit kann durch die Anwendung von Ohrkerzen Beruhigung, aber auch Anregung von Körper und Geist eintreten.

-Eine Ohrkerze, die Lavendel enthält, ist sehr gut zur Entspannung geeignet.

-Zugesetzter Weihrauch wirkt gegen die verschiedensten Erreger und Honig unterstützt die Ohrhygiene.

12. 2 Fusszonenreflexmassage:



Ursprung:

Grundsätzlich ist die Fußreflexzonenbehandlung in den fernöstlichen Massagetraditionen bekannt: sie findet sich in der [ayurvedischen](https://de.wikipedia.org/wiki/Ayurveda) Massagetradition genauso wie in der historischen [Thai-Massage](https://de.wikipedia.org/wiki/Thai-Massage) und der chinesischen [Tuina](https://de.wikipedia.org/wiki/Tuina). Als Pionier der neueren westlichen Reflexzonenmassage gilt der amerikanische [Hals-Nasen-Ohren-Arzt](https://de.wikipedia.org/wiki/Hals-Nasen-Ohren-Arzt) William Fitzgerald (1872–1942). Er hatte Kenntnisse in den Methoden [indianischer](https://de.wikipedia.org/wiki/Indianer) [Volksmedizin](https://de.wikipedia.org/wiki/Volksmedizin).

Die FRZ ist eine Massage, die zu ganzheitlichem Wohlbefinden führt, Immunstärkend, nervenstärkend.

Wirkung:   
-Zur [Schmerztherapie](https://de.wikipedia.org/wiki/Schmerztherapie)

-bei [Durchblutungsstörungen](https://de.wikipedia.org/wiki/Durchblutungsst%C3%B6rung)

-Schlafstörungen werden reguliert

-Allergien eingedämmt

-Stoffwechsel wird angeregt

-Auch bei Verdauungsproblemen wirkt die FRZ positiv auf die Darmflora

-u.v.m.

12. 3 Klangschale

Eine **Klangschale** ist eine Schale aus [Bronze](https://de.wikipedia.org/wiki/Bronze), die angeschlagen oder angerieben Töne erzeugt. In den westlichen Ländern sind Klangschalen ein beliebtes Utensil in der [Esoterik](https://de.wikipedia.org/wiki/Esoterik)- und [Meditations](https://de.wikipedia.org/wiki/Meditation)-"Szene", wo sie zur [Meditation](https://de.wikipedia.org/wiki/Meditation), zur [Klangtherapie](https://de.wikipedia.org/wiki/Klangtherapie) und zur [Klangmassage](https://de.wikipedia.org/wiki/Klangmassage) verwendet werden. Seltener ist der Einsatz als bloßes Musikinstrument.



Wirkung:

* Der Energiefluß wird  angeregt, das Hormonsystem aktiviert.
* Ein Zustand tiefer Entspannung und Ruhe stellt sich ein.
* Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.
* Innere Blockaden werden gelöst.

12.4 Armomatherapie / Kräuterstempel

Die Kräuterstempelmassage ist eine [Massageform](http://de.pluspedia.org/w/index.php?title=Massage&action=edit&redlink=1) unter Zuhilfenahme von Kräuterstempeln. Diese werden mit heißem Wasserdampf erwärmt und dann auf den Körper gelegt oder direkt zur Massage verwendet. Ziel ist die Entspannung durch Wärme, Massage und die Wirkung bzw. Düfte der Kräuter. Kräuterstempel sind faustgroße Beutelchen aus Gaze, Leinen- oder Seidenstoff, die mit speziellen Kräutern, Gewürzen, Pflegewirkstoffen und Essenzen gefüllt sind.



Die Kräuterstempelmassage beruht auf uralten Traditionen der ostasiatischen Massagekunst. Die ersten Formen dieser Massagetechnik gehen auf über 2.000 Jahre zurück. Die heutigen Massagetechniken stammen insbesondere aus Thailand, Indien und Indonesien.

Wirkung:

-Die Kräuterstempelmassage hat vor allem eine entspannende Wirkung.

-Durch das [Massageöl](http://de.pluspedia.org/w/index.php?title=Massage%C3%B6l&action=edit&redlink=1) wird die Haut glatt und geschmeidig.

-Die Wärmereize können die Durchblutung fördern.

-Die angenehme, entspannende Wirkung der Massage basiert auf dem Wärmegefühl, den Düften und nicht zuletzt den Berührungen der Massage.

-Oft wird die Massage als entspannend und zugleich erfrischend erlebt.