

Christa Pankrath, Lebensberatung für Körperbewußtsein
Kirchberg 4, 73207 Plochingen,
T/F 07153/28472, E-mail: cdpanki@yahoo.de

Vortrag am Samstag, 18. Oktober 2014
Herbstveranstaltung
Obst- und Gartenbauverein Sillenbuch e.V.
Restaurant „Rosengarten“,
Seniorenresidenz Augustinum Sillenbuch

Einführung in die bedarfsorientierte Ernährung

nach HP Heiner Tönnies

Wenn der Mensch nicht mehr die gewohnten Speisen, viel Fleisch und Süßigkeiten, Genußmittelkonsum wie Kaffee, Alkohol und Tabak verträgt, dann kommen Befindlichkeitsstörungen, Beschwerden wie Erkältungen, Bronchitis, Asthma, Kopf-, Rücken-, Gliederschmerzen, der Magen tut weh, der Darm funktioniert nicht mehr wie früher usw., die Leistung im Berufsleben ist stark eingeschränkt, die Zeit in den Erholungsphasen und die Freizeit bereitet auch keine Freude mehr. Man verbringt viel Zeit bei den Ärzten und Therapeuten.

Wenn die Gesundheit abhanden gekommen ist, erst dann erkennt man ihren Wert. Dann spürt man es deutlich:

„Ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Mit allen möglichen Tricks und Methoden, z.B. Tabletten vom Arzt, aus den Zeitschriften, von Bekannten, wenn es so nicht mehr geht, mit Operationen und Kuren, versucht der Betroffene nun seine Gesundheit, so wie er diese sich vorstellt, wieder zu gewinnen.

Er möchte alles wieder so machen, wie vorher, bevor die Krankheit entstand: Tabak, Alkohol, Bohnenkaffee, Fleisch, Wurst, Süßspeisen, Süßigkeiten. Er möchte alles in Mengen genießen, so – wie es zur Krankheit führte und wieder führen würde.

Die Heilkunde lebt durch die Unvernunft, den Unverstand der Menschen.

Es wird probiert:

Massagen, Bestrahlungen, Packungen, Bäder, Gesundheitsgymnastik, Akupunktur, Hypnose, Psychotherapie, Wassertherapie wie Kneippgüsse, Trinkkuren mit Meerwasser oder Mineralwasser aus Heilquellen, Heilkräuter, Homöopathie.

Es werden auch noch Diäten probiert. Man macht Kuren.

Obst und Getreide, nur von Rohkost, morgendliche Getreidemahlzeit, Getreideflocken, gemahlenes Getreide als Brei gekocht, über Nacht eingeweicht als Rohkost, mit Milch, Sahne und Obst, vormittags nur Obst, Leben ohne Brot (Fleisch, Milch, Käse usw.)

Kuren, die den Körper nicht in sinnvoller Weise, der jeweiligen Krankheit entsprechend, bedarfsorientiert ernähren, erzielen nur mäßige Resultate und können auch nur die bestimmten Leiden zeitweise lindern, keinen dauerhaften Erfolg bewirken. Jede Diät oder Kur ist einseitige Mangelernährung und verursacht über längere Zeit angewandt andere Schäden.

Vergessen Sie sämtliche Ernährungslehren und Ernährungsformen wie Trennkost, Hollywood-Kur, Fisch-, Brigitte-Diät usw.

Schlimm ist auch zu viel Sport und ständige Gewichtsreduzierung.

Wir benötigen die Grundlage einer gesunden Ernährung, die auch die Darmflora gesund erhält.

Unsere Darmbakterien benötigen eine intakte Pflanzenzellulose für ihren Stoffwechsel.

Die Darmbakterien produzieren den Vitamin B-Komplex und kurzkettige Fettsäuren, die die Schleimhaut des Dickdarmes für ihre Ernährung benötigt.

1. Die Nahrungsmittel, besonders Gemüse, sollten nicht zu weich gekocht werden.
2. Gefrorenes Gemüse: grundsätzlich kein gefrorenes Gemüse verwenden, außer es sind winterfeste Sorten wie Rosenkohl, Grünkohl oder Samen wie grüne Erbsen.
3. Gefrorenes Obst: absoluter Unsinn, da Obst nicht winterfest ist. Rote Grütze kochen.
4. Schnellkochtopf: durch den Dampfdruck quillt die Pflanzenzellulose zu sehr. Zerfällt die Pflanzenzellulose schon im oberen Darmabschnitt (Dünndarm), entstehen im Darm gluckerende Geräusche. Zeichen einer leichten Darmreizung. (Durch zu viel schwarzen Tee, auch bei Vit.A- und Niacinmangel.)
5. Mikrowellenherd: beim Erhitzen von Lebensmitteln in der Mikrowelle bilden sich Radikale, die krebserregend sein können. Vitamine, Aminosäuren werden zu hoch erhitzt und dadurch verlieren sie teilweise ihre **biologische Aktivität**. Die Zellen platzen, die Leber identifiziert die Nahrung nicht, es geht in den Darm und macht Verstopfung.
6. Haushaltskaffeemaschine: nicht benutzen, keinen Filterkaffee oder Instantkaffee verwenden: Wasser aufkochen, Kaffeepulver dazugeben, kurz aufkochen lassen und über feines Haarsieb abgießen. Kaffee sollte schnell durchlaufen, sonst wird zuviel Kaffeeseife und –gifte ausgefiltert.
7. Achten Sie auf genügend Salz, besonders an Gemüse. Verwenden Sie kein rieselfähiges Salz. Meersalz hat Jod und Magnesium dabei. Unser Körper braucht täglich 15 g Salz, sonst muß er es aus den Reserven holen. Im alten China gab es eine Todesstrafe: Der zum Tode Verurteilte erhielt nur gekochte, salzfreie Kost. Beim Kochen wurde das Vit.C vernichtet und der Körper konnte seinen Natrium-/Kalium-Haushalt nicht mehr regulieren. Durch die Zugabe von Gemüse (kaliumreich) wurde das Kochsalz aus dem Körper verdrängt. Die Menschen starben nach etwa 6 Wochen folgenden Tod: Die Niere kann keine Säuren mehr ausscheiden, es kommt zu allgemeinen Entzündungen. Sind nun die gesamten Salzreserven aufgebraucht, kommt es zum Kreislaufzusammenbruch, der Körper trocknet aus.

Iß morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann.

Morgens ein eiweißreiches Frühstück englischer Art (Ei, Schinken, Salami, Käse), mittags wie in China: Gemüse, Fleisch oder Fisch kleingeschnitten andünsten und bißfest garen, dazu Reis, Kartoffeln oder Nudeln, abends Kohlenhydrate (Getreide, Reis) und zu dessen Verwertung Kalium und Magnesium (Salate und Gemüse).

Damit durch Gemüse und Obst (Kaliumüberschuß) keine Störungen im Darm entstehen, ist ausreichend Salz notwendig.

**Ernährung kann nicht gesund sein, wenn durch diese der Darm erkrankt.
Der Tod sitzt im Darm. Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.**

Wenn die Gesundheit abhanden gekommen ist, erkennt man erst ihren Wert und erfährt dann, wie schwierig es ist, die Gesundheit wieder herzustellen. Mit dem Alterungsprozeß des physischen Körpers sind auch degenerative Abbauprozesse verbunden. Oft spürt man dann erst die Folgen des Raubbaues, den man im jugendlichen Übermut mit seiner Gesundheit getrieben hat. Auch eine schlechte Entwicklung des Körpers, durch mangelhafte Ernährung in der Jugend, wird dann verstärkt spürbar.

Wird die Eiweißsynthese verlangsamt und weniger, ist mit zunehmendem Alter die Regeneration nur bei optimalen Lebens- und Ernährungsbedingungen möglich.

Durch die Ernährung muß der Mensch in seiner Umgebung nicht nur lebensfähig, sondern auch leistungsfähig sein. So wie sich die Umwelt ändert, Winter, Sommer, Umweltgifte usw., sollte die Ernährung diesen Umständen angepaßt werden. Je mehr der Mensch Höchstleistungen erbringen will oder muß, je mehr der Mensch durch seine Umwelt belastet wird, je mehr muß der Mensch auch auf die Regenerationsfähigkeit seines Körpers achten, um nicht frühzeitigen Verbraucherscheinungen zu unterliegen.

Es muß beachtet werden, dass Menschen individuell verschieden reagieren, Sommer oder Winter andere Ansprüche an den Körper stellt und auch die Probleme durch die giftigen Umweltbelastungen beachtet werden müssen. Dabei ist Magnesium sehr wichtig, das ist therapeutisch am meisten in Gurken, Kohlrabi, dunkelgrünen Salaten. Fehlt Calcium, kann man Magnesium schlecht aufnehmen. Ohne Sonnenschein fehlt dem Körper Vit.D, das muß man dann zuführen. Bei hohem Ozon kann man die Beschwerden mit Niacin/Vit.B3 beheben.

Der Körper muß mit allen notwendigen Stoffen versorgt werden. Aber um die höchste Regenerationsfähigkeit zu erreichen, müssen die Stoffe zu der Zeit gegeben werden, in der sie verwertet werden können und

nicht gegen den biologischen Rhythmus des Körpers wirken.

Morgens Vit.D und Calcium nehmen und abends Magnesium. Jetzt kann auch Salz besser aufgenommen werden.

Ein Stoff, zu einer Zeit gegeben, in der er schlecht verarbeitet werden kann, oder auch in zu großer Menge zugeführt, die nicht so schnell wieder ausgeschieden werden kann, verdrängt dann andere Stoffe oder stört deren Verwertung, so daß Mangelerscheinungen entstehen. Überschuß eines Stoffes verursacht Mangel anderer, z.B. Vit.C-Überschuß verursacht Mangel an Vit.B12, Pantothersäure, Kupfer; Überschuß von Vit.A gibt Mangel an Vit.D und Calcium.

- Jede Diät verursacht Mangelzustände und ist nur sinnvoll, solange bestimmte Mängel ausgeglichen werden sollen oder müssen. Z.B. Atkin's-Diät: nur tierisches Eiweiß essen: Tierisches Eiweiß bildet Ammoniak und Harnsäure, für den Abbau braucht man Vit.B 6, am besten in Linsen und Tartar, für Harnsäureabbau Sellerie essen.

Für einen guten Schlaf braucht man abends Kohlenhydrate, Fett und Salz. Bei Mangel geht der Blutdruck hoch und gegen 5 Uhr wacht man auf, wenn die Nebenniere anspringt und Cortison benötigt wird.

Für die Cortisonbildung ist Vit.C, Cystein, Lakritze, kurz gebr. schw. Tee, kandierter Ingwer und Espresso wichtig, sonst holt es sich der Körper aus Knorpeln, Knochen und Zähnen → Knie-, Hüftprobleme usw.

- Die Nahrung besteht aus Aminosäuren (Grundbausteine des Eiweißes), Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen, ca. 55 sind essentiell. Der Körper kann diese essentiellen Stoffe selbst nicht herstellen, die Stoffe müssen in notwendiger Menge zugeführt werden.
- Der Bedarf an diesen verschiedenen Substanzen ist unterschiedlich.
- Bei hohem Stress, niedrigen Außentemperaturen sind die Bedürfnisse etwas anders als in Erholungsphasen oder bei mildem Frühlingswetter.
- Durch die Funktion der Verdauungsorgane müssen diese Stoffe aufgenommen, im Stoffwechsel verwertet und in die Strukturen des Körpers eingebaut werden.
- Bei bestimmten Mängeln und totaler Erschöpfung sind neben anderen Systemen im Körper auch die Verdauungsorgane schwächer.
- Sind die Regulationssysteme erschöpft durch: Überforderung, Ernährungsmängel, angeborene Schwächezustände, Umweltprobleme oder durch den natürlichen Alterungsprozeß, dann muß die Ernährung so gestaltet werden, dass die notwendigen Stoffe zu der Zeit zugeführt werden, in der sie auch verarbeitet werden können und die noch vorhandene Regulationsfähigkeit des Körpers nicht überbeansprucht wird.

An vielen Zeichen kann man den Ernährungszustand des Menschen erkennen.

Nach diesen Zeichen kann man den Körper entsprechend nach den speziellen Bedürfnissen ernähren. Damit vorzeitige Abbauprozesse verhindert und auch schon vorhandene degenerative Veränderungen wieder regeneriert werden können, sollte die Ernährung bedarfsorientiert gestaltet werden.

Ernährungsvorschläge

Vormittags ist das tierische Eiweiß für den Stoffwechsel günstiger. Leicht resorbierbare Kohlenhydrate regen die Bauchspeicheldrüse zur erhöhten Insulinausschüttung an, das erzeugt einen starken Blutzuckerabfall. Das kann viele sonst nicht spürbare Schäden verschlimmern.

- Brot mit Butter, Salatblätter, Hartkäse, Tomatenscheibe, Spiegelei
- Brot mit Butter, Salatblätter, Camembert, Paprika edelsüß
- Brot mit Butter, Salatblätter, Wurst, ev. Tomatensoße
- Spiegeleier mit Chicoree, Thymian
- Linsen mit Rührei oder Spiegelei und Schinken oder Speck
2 EL Linsen und 4 EL Wasser über Nacht einweichen und morgens mit Butter in der Pfanne oder Topf 3-5 Minuten kochen, würzen mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, Kräuter der Provence

Nach eiweißreichem Frühstück regt der Saft einer Zitrone den Magen an und bessert die Eisen- und Calciumaufnahme.

11 Uhr: Brot mit Butter und 20% Quark mit Meerrettich, Bohnenkraut.
Joghurt od. 20% Quark, Heidelbeeren od. Sanddorn, Edelhefe, Weizenkeime

Mittagessen: Fleisch oder Fisch, Gemüse aller Art, kleinschneiden und in Fett dünsten, dazu Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Maisgrieß.

17 Uhr: Haferflocken in Milch anwärmen, dazu Sauerkirschen/Heidelbeeren, Zucker, Kakao und Sahne.

Abends: Getreide, Gemüse, Fett und Salz.

Tierisches Eiweiß wirkt auf den Stoffwechsel anregend und hemmt die Aufnahme des Magnesiums, das erschwert die Regenerationsfähigkeit des Körpers.

- Brot mit Butter, darauf in Scheiben Rettich, Gurke, Tomaten oder dazu gemischte Salate mit Hülsenfrüchten
- Getreide-Zubereitungen (Buchweizen, Hirse, usw.) oder Nudeln mit Gemüse oder gemischten Salaten
- Maisgrieß mit Tomaten oder grünen Bohnen, usw., oder gemischten Salaten (Zwiebeln in Fett glasig werden lassen, 4 Teile Wasser dazu und kochen, würzen, 1 Teil Maisgrieß einrühren, kurz aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel kurze Zeit ziehen lassen)
- Würzmischung: je 1 TL Salz, Salbei, Rosmarin getrocknet, im Mixer zu Pulver mahlen, dann dazu je 1 EL Edelhefe, Parmesankäse. Auf Salate, Brot, Fleisch, usw., streuen oder tagsüber messerspitzenweise zu sich nehmen

Therapeutische Anwendung von Gemüse und Obst

Vit.D: Seefische, Lebertran, Eigelb, Schweinefett

Calcium: Milchprodukte, Getreide, Mandeln

Cystein: Ei, Toastbrot

Folsäure: dunkelgrüne Blattsalate, bes. frischer Spinat, Mangold

Kieselsäure: in jeder Pflanze

Vit.B6: alle Hülsenfrüchte und Getreide, bes. Linsen und Maisgrieß

Vit.B1: Hülsenfrüchte, Vollgetreide

Eisen: rotes Fleisch, Leber, Linsen, dunkelgrüner Salat

Vit.C: Grapefruit, Zitrone, Sanddorn

Chrom: Südfrüchte: Mango, Papaya, Ananas, Orangen, usw.; Äpfel, Karotten, Früchtetee, Mandeln, Pistazien, Sesamsamen

Mangan: gelbe Erbsen, Rotkohl, Heidel-, Brom-, Preiselbeeren, Aubergine, Kakao

Molybdän: Mohn, gelbe Erbsen, fettiges Schweinefleisch, Zungenwurst, Kokos, Buchweizen

Arginin: Linsen, gelbe Erbsen, Haselnüsse (Getreide, Hülsenfrüchte)

Methionin: Quark, Frischkäse

Lysin: Fisch (Kabeljau, Schellfisch, Rotbarsch, Seelachs) nicht über 80° erhitzen

Tryptophan: (hitzeempfindlich), Fleisch junger Tiere (Kalb, Geflügel), Brühwurst, gekochter Schinken

Isoleucin: Fisch (Forelle), Buttermilch, Fleisch (Hähnchenbeine)

Jod: Meeresalgen-Tabletten, Seefisch

Zink: weiße Bohnen, Haferflocken, Gerste, Graupen, Blumenkohl, Zucchini

Pantothensäure: Haferflocken, Linsen (nicht sauer), gelbe Erbsen

Kobalt: Sauerkirschen, grüne Bohnen, Tomaten, Maisgrieß

Niacin: Champignon roh, rote Paprika, Avocado, Tomaten, Fenchel, Kartoffel- (Salat), Thunfisch, Makrele, Lachs, Sardinen

Selen: Rettich, rote Bohnen, Gerste, Sellerie, Weizen

Vit.A: rote Paprika, Tomaten, Karotten, grüne Salate, Leber

Vit.E: Leinsamen, Weizenkeime, Haselnüsse

Vit.K: Wirsing, Grünkohl, Sauerkraut

Vit.B2: Gemüsemais, getr. Pflaumen, grüne Bohnen, Joghurt, Buttermilch, Fische (Vit.D, Zink, Tryptophan wichtig für die Aufnahme)

Vit.B12: Schimmelkäse, lang gebrühter Schwarztee (3-5 Min.)

Fluor: lang gebrühter Schwarztee, Roggen, Rettich

Kupfer: Rote Beete, grüne Erbsen, Blattsalate

Magnesium: Gemüse (Kohlrabi, Gurke, grüne Erbsen, Banane) dunkelgrüne Salate

Kalium: Gemüse, Salate, Obst, Saft

Tyrosin: Maisgrieß, Hühnerei

Ungesättigte Fettsäuren:

Leinsamen, Nüsse, Weizen- und Maiskeime, Olivenöl, Sonnenblumenkerne, -öl, Avocado kurzkettig: Butter, mehrkettig: Schmalz, Schweinefett, Distel-, Lein-, Mohn und Rapsöl möglichst nicht verwenden, durch den Reinigungsprozeß geht Vit.E im Trübstoff (weil es trüb ist) raus und wird schnell ranzig, deshalb im Süden kein Samenöl verwenden, sondern Fruchtfleischöl