Riedl M / Fleck A / Klassen J / Probol B / Willenbücher A
Die Ernährungs-Docs

Extrait du livre

Die Ernährungs-Docs
de Riedl M / Fleck A / Klassen J / Probol B / Willenbücher A
Éditeur : ZS Zabert-Sandmann Verlag

https://www.editions-narayana.fr/b24301

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

INHALT

Vorwort 6

Basiswissen Ernährung 8

Interview mit den Ernährungs-Docs: Warum Ernährung wichtig ist 10
Unsere drei Grundnährstoffe 12
Eine effektive Helfertruppe 14
Ohne Stoffwechsel geht nichts 16
Hormone als Dirigenten des Körpers 18
Interview mit Dr. Klasen: Über den Stoffwechsel abnehmen? 19
Interview mit Dr. Fleck: Gutes Fett macht schlank und schlau 20
Ernährungsmythen auf dem Prüfstand 22
Interview mit Dr. Riedl: Zucker – unser Treibstoff 26
Worin versteckt sich Zucker? 28
Zusatzstoffe: die Zuckerarten auf einen Blick 29
Was Kinder brauchen 30
Abnehm-Turbo Eiweiß 32
Interview mit Dr. Fleck: Eiweißshakes als Problemlöser? 33
Ernährungsumstellung – leicht gemacht 34
Stressfrei und gesund durch den Tag 38
Praxistipp: auswärts essen 40
Richtig trinken 41

Essen als Medizin 42

Diabetes mellitus 44
Adipositas 47
Fettleber 50
Fettstoffwechselstörungen 51
Bluthochdruck 56
Arthrose 58
Schuppenflechte 59
Rheumatoide Arthritis 60
Neurodermitis 64
Gicht 66
Colitis ulcerosa 68
Reizdarmsyndrom 70
Reflux 74
Nahrungsmittel-Intoleranzen 76
Untergewicht 80
Multiple Sklerose 82
Migräne 84
Wechseljahre 86

Rezepte zum Genießen 88

Frühstück 90
Kleine Gerichte 118
Hauptgerichte 154
Süßes 216

Die Symbole bei den Rezepten

Vegan
Vegetarisch
Schnell
Gut zum Mitnehmen
Gut vorzubereiten
Für Gäste

DAS SUPER REZEPT – Der Stempel zeichnet Rezepte aus, die besonders gesund sind.

Stichwortregister 232
Rezeptregister nach Krankheiten 233
Die Ernährungs-Docs 240
Hinweis & Bildnachweis 241

Bluthochdruck

Auch wenn der chronische Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) kaum Beschwerden verursacht, birgt er Gefahren: Nach dem Rauchen ist er der größte Risikofaktor für eine lebensverkürzende Herz-Kreislauf-Erkrankung. Mit reichlich Bewegung und einer mediterranen Küche steuern Sie effektiv gegen.

Beim Bluthochdruck liegt der Druck in den Gefäßen, die das Blut vom Herzen zu den Organen leiten, chronisch bei 140/90 mmHg oder mehr. Ursachen sind meist: Übergewicht, mangelnde Bewegung, Alkohol, Rauchen. Stress treibt den Blutdruck ebenfalls nach oben. Auch die Hormone spielen eine Rolle: Nach den Wechseljahren sind mehr Frauen als Männer betroffen – in jungen Jahren ist es umgekehrt.

Die möglichen Anzeichen wie Schwindel, Ohrensausen, Abgeschlagenheit oder Schlaflosigkeit sind wenig eindeutig. Viele erfahren daher erst von ihrer Krankheit, wenn Folgeschäden eingetreten sind: koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

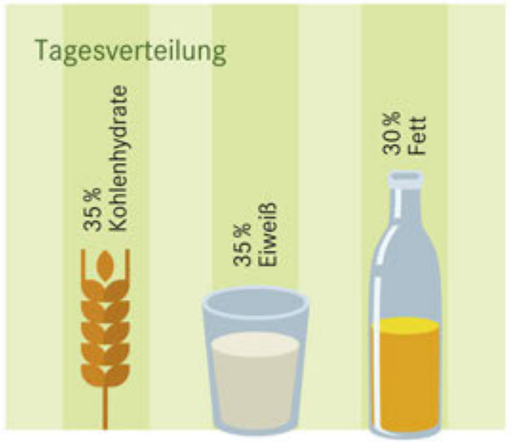
Wer seinen Bluthochdruck in den Griff bekommen will, setzt viel frische, mit Kräutern gewürzte Mittelmeerkost auf seinen Speiseplan. Süßes und Snacks vermeiden – außer gelegentlich eine kleine Handvoll Trockenfrüchte, die sind reich an Kalium. Außerdem gilt es, Lebensgewohnheiten positiv zu verändern: Nikotinverzicht, Stressabbau, mehr Bewegung!

Das Wichtigste im Überblick

- Schluss mit dem Rauchen!
- Bauen Sie Übergewicht ab: Pro 10 Kilogramm sinkt der Blutdruck durchschnittlich ungefähr um 12/8 mmHg.
- Viel Wasser und Kräutertees trinken.
- Alkohol bitte begrenzen: pro Tag maximal 1 bis 2 Gläser Wein oder eine Flasche Bier.
- Mit Entspannungsübungen Stress abbauen.
- Speisen nicht nachsalzen – mit Kräutern würzen.
- Morgens Quark/Joghurt mit Müsli und Obst essen oder 2 Scheiben Vollkornbrot mit etwas Butter und Marmelade, Honig oder Aufschnitt.
- Mittags und abends Mittelmeerküche wählen, etwa Fisch aus dem Ofen oder helles Fleisch mit gedünstetem Gemüse, Salat in Öl und Essig, Naturreis oder Pellkartoffeln. Brot weglassen.
- Fertigprodukte – egal, ob aus dem Kühlregal oder der Dose – vermeiden: Sie stecken voller Fette und versteckter Zuckerstoffe.

Die Ernährungs-Docs

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag! Ideal sind mindestens 30 Minuten Ausdauersport an der frischen Luft, etwa Wandern, Schwimmen – oder einfach Spazierengehen.



	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Getreide wie Brot & Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Vollkornbrot, Dinkelbrot, Vollkorn-/Dinkelbrötchen; Vollkornnudeln/-reis, Pellkartoffeln; Haferflocken, Müsli ohne Zucker	Weißbrot, Toast, Zwieback, Knäckebrot, Weizen-/Milchbrötchen, Croissant, Laugengebäck; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Snacks & Knabbereien (max. 1 Handvoll am Tag)	Gemüsesticks, Trockenfrüchte	Schokolade, süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (siehe unten); Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (2 Portionen am Tag)	fast alle Obstsorten, vor allem Beerenobst	gezuckerte Obstkonserven, Obstmus, kandierte Früchte
Gemüse (3 Portionen am Tag)	fast alle Gemüsesorten, vor allem Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen), Kartoffeln, Pilze, Spinat	**in Maßen:** Mais, Gemüsekonserven (zu salzreich)
Nusskerne & Samen (ca. 20 g am Tag)	Cashew-, Haselnuss-, Kürbiskerne, Macadamianusskerne, Mandeln, Pinien-, Sonnenblumen-, Walnusskerne	Erdnusskerne, gesalzene Nusskerne
Fette & Öle (ca. 2 EL am Tag)	Olivenöl, Walnussöl, Leinöl*; Butter (nicht mehr als 15 g am Tag)	Schweine-/Gänse-/Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumen-, Distelöl
Getränke (2–3 l am Tag)	Wasser, ungezuckerter Kräutertee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Fruchtbuttermilch, Alkohol, Mineralwasser mit einem Natriumgehalt über 20 mg/l **in Maßen:** Kaffee, Schwarz-/Grüntee
Fisch & Meeresfrüchte	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	Fisch in Mayonnaise oder Sahne, eingesalzener Fisch, Schalentiere wie Garnelen, Hummer
Wurstwaren & Fleisch	magere, ungepökelte Fleisch- und Wurstwaren Hühner-/Putenfleisch	rotes Fleisch, fette Wurstwaren (Blut-, Bock-, Brat-, Fleischwurst, Mortadella, Salami), Bauchspeck, Leberkäse, Nackenfleisch, Schinkenspeck, Schinken
Eier	**keine Einschränkungen**	
Milch & Milchprodukte, Käse	fettarme Milch (1,5 % Fett), Buttermilch, Quark (bis 20 % Fett); Naturjoghurt (1,5 % Fett) Käse (bis 45 % Fett i. Tr.) wie Schnittkäse, Weichkäse, Schafskäse, Mozzarella; besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise, Sahne, Schmand, Crème fraîche Gesüßtes wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark

* Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard-/Omega-Safe-Verfahren).

Chia-Kokos-Pudding mit Beeren

Adipositas | Arthrose | Bluthochdruck | Colitis ulcerosa | Diabetes | Fettleber
Fettstoffwechselstörungen | Gicht | Multiple Sklerose | Rheuma | Schuppenflechte
Wechseljahre

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Einweichen: 12 Stunden
(am besten über Nacht)

30 g Chiasamen
(aus Bioladen oder Reformhaus)
100 ml fettarme Kokosmilch
(12 % Fett; aus der Dose)
1 TL natives Kokosöl oder
Rapskernöl
2 EL gehackte Mandeln
2 EL Kokosraspel
2 EL Dinkelvollkornflocken
2 TL Reissirup
(aus Bioladen oder Reformhaus)
250 g gemischte Beeren
(z. B. Erd-, Heidel-, Him-,
Johannisbeeren)

Nährwerte pro Portion: 400 kcal,
10 g EW, 28 g F, 24 g KH, 12 g BST

+ Die Chiasamen mit Kokosmilch und ⅛ l Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Dann alles nochmals durchrühren und die Mischung zugedeckt 12 Stunden – am besten über Nacht – im Kühlschrank ausquellen lassen.

+ Am nächsten Tag das Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen und Mandeln, Kokosraspel und Dinkelflocken darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 bis 4 Minuten goldbraun rösten. Mit dem Reissirup beträufeln, gut mischen und vom Herd nehmen.

+ Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Den Chiapudding aus dem Kühlschrank nehmen, nochmals durchrühren und mit der Kokos-Flocken-Mischung und den Beeren in große Gläser oder Schalen schichten. Dabei mit einigen Beeren abschließen, sofort servieren.

Tipp: Statt in Kokosmilch können Sie die Chiasamen auch in Mandel-, Hafer- oder Sojadrink, in Milch oder Wasser einweichen. Am besten über Nacht quellen lassen, damit die Nährstoffe optimal verfügbar sind. Und gleich eine größere Menge ansetzen: Das fertige Chiasamengel hält sich im Glas verschlossen im Kühlschrank mind. 1 Woche.

Die Ernährungs-Docs

Chiasamen kommen ursprünglich aus Mexiko. Schon die Maya und Azteken nutzten ihre Heilkräfte. Die energiegeladenen Winzlinge liefern reichlich Eiweiß, viele Ballaststoffe und vor allem wertvolle Omega-3-Fettsäuren. So sorgen sie in Verbindung mit Beeren und Kokos für einen Turbostart in den Tag.

Möhren-Ingwer-Süppchen mit Limettensahne

Adipositas | Bluthochdruck | Diabetes | Fettleber | Fettstoffwechselstörungen | Gicht

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 40 Minuten

250 g Möhren
1 kleine Zwiebel
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
1 EL Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Zucker
400 ml Gemüsebrühe
½ unbehandelte Limette
80 g Sahne
einige Kräuterblätter zum Garnieren (nach Belieben)

Nährwerte pro Portion: 310 kcal, 4 g EW, 23 g F, 19 g KH, 6 g BST

+ Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und getrennt in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel darin andünsten. Möhren und Ingwer dazugeben und unter Rühren 2 Minuten mitdünsten. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen, dann die Brühe dazugießen. Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten garen.

+ Inzwischen die Limette heiß waschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Sahne steif schlagen und die Limettenschale unterrühren.

+ Sobald die Möhren weich sind, den Limettensaft dazugießen und alles nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hälfte der Limettensahne hinzufügen und die Suppe mit dem Stabmixer schaumig pürieren. Auf Teller verteilen, die übrige Limettensahne daraufsetzen und die Suppe nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Tipp: Wer mag, kocht und püriert noch ½ geschälte Knoblauchzehe in der Suppe mit. Sie harmoniert geschmacklich sehr gut mit Ingwer.

Die Ernährungs-Docs

Ingwer ist nicht nur geschmacklich eine Bereicherung. Auch medizinisch hat die hellgelbe Wurzel einiges drauf: Die enthaltenen Scharfstoffe helfen, die Abwehrkräfte zu stärken und beispielsweise Grippeviren in die Flucht zu schlagen. Bekannt ist Ingwer außerdem als Mittel gegen Erbrechen – etwa bei Reiseübelkeit oder auch im Rahmen einer Chemotherapie.

Lammlachs mit Grünkohlgemüse

Adipositas | Arthrose | Bluthochdruck | Diabetes | Fettleber | Fettstoffwechselstörungen | Fruktose-Intoleranz | Migräne | Multiple Sklerose | Rheuma Schuppenflechte | Wechseljahre

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 45 Minuten

500 g Grünkohl
(geputzt; ersatzweise
300 g tiefgekühlter Grünkohl)
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ unbehandelte Zitrone
100 g weiße Bohnen
(aus der Dose)
300 g Lammlachs
(ausgelöster Lammrücken)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Kokosfett
1 kleiner Zweig Rosmarin
¼ l Gemüsebrühe
1 EL Rapskernöl

Nährwerte pro Portion: 370 kcal, 37 g EW, 21 g F, 7 g KH, 5 g BST

+ Den Grünkohl waschen, falls nötig, die harten Blattstrünke entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Die übrige Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen.

+ Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und den Lammlachs darin bei starker Hitze auf beiden Seiten 5 Minuten braun anbraten. Rosmarinzweig und Knoblauchscheiben dazugeben, kurz andünsten und mit ⅛ l Brühe ablöschen. Zugedeckt weitere 5 Minuten garen. Dann das Fleisch in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

+ Gleichzeitig die Zwiebel in einem Topf im Öl andünsten. Grünkohl, Knoblauchwürfel und übrige Brühe dazugeben, alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Die weißen Bohnen unterheben und das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

+ Das Fleisch aus der Folie wickeln und in Scheiben schneiden. Mit dem Grünkohlgemüse anrichten und mit jeweils 1 bis 2 EL Bratensud beträufeln. Dazu passt ein Kartoffelstampf aus 100 g Kartoffeln.

Die Ernährungs-Docs

Grünkohl ist der Star der Winterküche: Er strotzt vor Nährstoffen wie Kalzium, Vitamin A und C. Seine Bitterstoffe kurbeln den Fettstoffwechsel an und dank seines Reichtums an Quercetin, einem sekundären Pflanzenstoff, stärkt er die Abwehrkräfte.

Riedl M / Fleck A / Klassen J / Probol B / Willenbücher A

Die Ernährungs-Docs

Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen

246 pages, relié
publication 2018

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr