

Der Körper denkt nicht in Kalorien, sondern in Nährstoffen

■ Jacky Gehring

In Europa werden genügend Lebensmittel produziert, um unsere Bevölkerung satt zu kriegen. Trotzdem sind viele von uns schlecht ernährt. Zwar sind wir überfüttert mit Nahrungsmitteln, die viel Fett, Protein, Zucker und Salz enthalten, denen aber oft genügend Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme fehlen.

Nicht immer braucht der Körper Energie, wenn wir hungrig werden. Auch bei Vitamin- oder Mineralstoffbedarf macht er sich auf die gleiche Weise bemerkbar. In der heutigen, schnelllebigen Zeit, in der bereits in der Schule und später im Berufsalltag der Erfolgs- und Leistungsdruck immer grösser wird, hat sich bei vielen Menschen die Ernährung auf reine Energieversorgung reduziert.

Fast Food

heisst das Zauberwort. Vielen Menschen bleibt auch nicht viel anderes übrig, als in der kurzen Mittagszeit schnell einen Burger, eine Pizza, Würstchen oder Pasta zu konsumieren. Oft ist es auch eine

Frage des Geldes, denn tägliche Restaurantbesuche können sich viele nicht leisten. Das «schnelle» Essen schmeckt auch meist sehr lecker, hält uns lange satt und ist bezahlbar. Ab und zu spricht sicher nichts gegen diese Verpflegung, dauerhaft konsumiert kann sie aber zu Übergewicht und Vitalstoffmängel führen.

Hunger macht auch gerne Lust auf Süssigkeiten, sie sättigen nicht nur, sie machen uns ja auch richtig glücklich! Als schnelle Energieversorgung hat unser Körper auch gar nichts dagegen einzuwenden, nur, weisser Zucker ist ein Vitalstoffräuber. Tritt ein Mangel auf, meldet sich bald wieder Hunger und wir essen mehr als wir an Energie brauchen, Übergewicht ist die Folge.

Ohne Vitalstoffe kein Leben

Vitalstoffe sind lebensnotwendige pflanzliche oder tierische Wirkstoffe, die für die Aufrechterhaltung aller Lebensvorgänge notwendig sind.

Vitamine

entfalten ihre verschiedenen Wirkungen in enger Wechselwirkung

mit Enzymen, Coenzymen und Hormonen. Vitamine können (bis auf das Vitamin D) vom menschlichen Körper nicht selbst gebildet werden, so dass der Organismus auf ihre Zufuhr über die Nahrung angewiesen ist. Vitamin C ist eines der bekanntesten Vitamine und erhöht z.B. die Abwehrkraft gegen Infektionskrankheiten. Vitamin C zählt aber auch, zusammen mit Vitamin A, C, E, Beta-Carotin und Cystein, zu den sogenannten Antioxidantien, die sich mit freien Radikalen verbinden können und sie «neutralisieren», so dass diese in stabile Stoffwechselprodukte umgebaut werden. Ohne Stabilität verursachen freie Radikale Zellschäden und damit u.a. eine schnellere Hautalterung.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe und Spurenelemente sind anorganische Stoffe, die in Form von Salzen in der Erde vorkommen. Wir benötigen sie als Bausteine, z.B. für Knochen und Zähne (Kalzium), für die Nerven- und Gehirnfunktion (Calcium, Magnesium, Natrium). für die Funktion des Herzens und anderer Muskeln (Magnesium). Sie sorgen





für die Funktion viele Enzyme und Hormone. Ihr Gleichgewicht bestimmt den Säure-Basen-Haushalt und den Wasser-Haushalt.

Spurenelemente heissen so, weil sie zwar lebensnotwendig sind, aber nur in Kleinstmengen (Spuren) benötigt werden. Mineralstoffe und Spurenelemente werden über die Nahrung und Wasser aufgenommen und sind in allen pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln enthalten.

Enzyme

In den Verdauungsprozessen spaltet unser Körper die Nahrung mit Hilfe von Verdauungsenzymen in chemische Substanzen auf, so das sie für unseren Körper verwertbar werden: Eiweisse in Aminosäuren, Kohlenhydrate in Zucker

und Fette in Fettsäuren und Glycerin. Diese Abbau- und anschließenden Aufbauprozesse sind chemische Reaktionsketten. Bei jeder Stufe dieser Reaktionen kommen verschiedene Enzyme zum Einsatz, die für ihre Arbeit sogenannte Co-Enzyme brauchen, das sind Vitamine und Mineralstoffe. Jede Stufe dieser Prozesse ist vom korrekten Ablauf der vorhergehenden Stufe abhängig. Das Fehlen nur eines Vitamins oder eines Mineralstoffes kann die ganze Kettenreaktion bremsen oder sogar blockieren. Enzyme sind winzige, aber unentbehrliche Helfer im gesamten Kreislauf des Lebens. Ohne diese Biokatalysatoren gäbe es kein Leben! Enzyme übernehmen bei allen Stoffwechselfvorgängen in jeder Körperzelle lebensnotwendige Aufgaben. Ähnlich wie ein Schlüssel ins richtige Schloss passt, so gehört auch jedes Enzym zu einer bestimmten körpereigenen Substanz.

Mineralstoffe

Unsere Vorfahren konnten noch sicher sein, dass die Ackerböden auch mineralstoffreich waren. Heute müssen wir mit Böden leben, die durch den Wuchs von Nahrungsmitteln und die Landwirtschaft über Jahrhunderte ausgelaugt wurden. Saurer Regen, Schädlingsbekämpfung, und unsachgemäße Düngung tun ihr übriges. Vitalstoffreiche Nahrungsmittel liefern Produkte aus einheimischem Bio Anbau, hier entfallen lange Transportwege, die den Nährstoffgehalt erheblich senken.

Vitalstoffmangel

kann nicht nur die Gesundheit und Vitalität beeinträchtigen, auch unsere Haut, Haare, Nägel leiden darunter. Eine ausgewogene Ernährung und viel stilles Mineralwasser halten unsere Zellen fit, sorgen für reibungslose Stoffwechselfvorgänge und geben uns Kraft und Energie im Alltag.

Nahrung: Was passt zu was

Um den Nährstoffbedarf an allen Vitalstoffen abzudecken, sollten in der Tagesbilanz alle Lebensmittelgruppen vorkommen. Ideale Kombinationen haben eine hohe Bioverfügbarkeit. Dass heisst, je höher die sind, umso mehr Inhaltsstoffe kann der Körper verwerten und verfügbar machen.

Zu Kartoffeln und Mais

Alle Eiweisse in Form von Käse, Eierspeisen, Fleisch, Fisch, Wurst, Tofu, Salat- und Gemüse, Butter, Olivenöl.

Zu Pasta und Reis

Eiweiss in Form von halb- und viertelfett Käse, mageres Fleisch, magerer Fisch, Geflügel, Tofu, grüne Blattsalate, Gurkensalat. Champignons, Kohlarten, Karotten, Zucchetti, Kürbis, Fenchel und Schwarzwurzel, Sellerie.

Zu Brot

Grüne Blatt-, Gurken-, Karotten-, Sellerie-, Crevettensalat, Hüttenkäse und Frischkäse, allgemein mageres Fleisch, Gemüsesuppen.

Früchte

Bananen, Äpfel, Trauben, Birnen mit Käse, Naturjoghurt, Quark, Nüsse. Zitrusfrüchte und Beeren mit Schlagrahm oder Ricotta, Mandeln. Melone mit Rohschinken, Nüsse.

Diverses

Oliven, Sprossen und Keimlinge (Keimlinge enthalten rund 800-mal mehr Vitalstoffe als das geschlossene Korn!), frischen Kräuter und Gewürze, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, mit 50% Wasser verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte, ein Glas Rotwein.